

BORIS CYRULNIK

MOURIR DE DIRE

LA HONTE



Odile
Jacob

MOURIR DE DIRE

DU MÊME AUTEUR

CHEZ ODILE JACOB

- Les Nourritures affectives*, 1993.
L'Ensorcellement du monde, 1997.
Un merveilleux malheur, 1999.
Les Vilains Petits Canards, 2001.
Le Murmure des fantômes, 2003.
Parler d'amour au bord du gouffre, 2004.
De chair et d'âme, 2006.
Psychanalyse et Résilience (dir. avec Philippe Duval), 2006.
École et Résilience (dir. avec Jean-Pierre Pourtois), 2007.
Autobiographie d'un épouvantail, 2008.
Je me souviens..., « Poches Odile Jacob », 2010.

CHEZ HACHETTE LITTÉRATURES

- Mémoires de singe et paroles d'hommes*, 1983.
Sous le signe du lion, 1989.
Naissance du sens, 1991.

CHEZ GALLIMARD

- Si les lions pouvaient parler* (dir.), 1998.

BORIS CYRULNIK

MOURIR DE DIRE

La honte



© ODILE JACOB, SEPTEMBRE 2010
15, RUE SOUFFLOT, 75005 PARIS

ISBN : 978-2-7381-2505-7

www.odilejacob.fr

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que les « analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

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. Si je vous dis ce qui m'est arrivé, vous n'allez pas me croire, vous allez rire, vous allez prendre le parti de l'agresseur, vous allez me poser des questions obscènes ou, pire même, vous aurez pitié de moi. Quelle que soit votre réaction, il m'aura suffi de dire pour me sentir mal sous votre regard.

Je vais donc me taire pour me protéger, je ne mettrai en façade que la part de mon histoire que vous êtes capables de supporter. L'autre part, la ténébreuse, vivra sans un mot dans les souterrains de ma personnalité. Cette histoire sans paroles gouvernera notre relation parce que des mots non partagés, des récits silencieux, je m'en suis raconté dans mon for intérieur, interminablement.

Les mots sont des morceaux d'affection qui transportent parfois un peu d'information. Une stratégie de défense contre l'indicible, l'impossible à dire, le pénible à

entendre vient d'établir entre nous une étrange passerelle affective, une façade de mots qui permet de mettre à l'ombre un épisode invraisemblable, une catastrophe dans l'histoire que je me raconte sans cesse, sans mot dire.

Le non-partage des émotions installe dans l'âme du blessé une zone silencieuse qui parle sans cesse, un bas-parleur en quelque sorte, qui murmure au fond de soi un récit inavouable. Il est difficile de se taire, mais il est possible de ne pas dire. Quand on ne s'exprime pas, l'émotion se manifeste encore plus forte sans les mots. Tant qu'il souffre, un blessé ne parle pas, il serre les dents, c'est tout. Quand le non-dit hyperconscient n'est pas partagé, il structure une présence étrange. « Cet homme discute aisément et pourtant je sens bien qu'il parle pour cacher ce qu'il ne dit pas. » Le refoulement, lui, organise des interactions différentes. D'abord, il est inconscient. Mais lors des rêves surgissent des scénographies étranges qui laissent échapper quelques énigmes à déchiffrer.

Le honteux aspire à parler, il voudrait bien dire qu'il est prisonnier de son langage muet, du récit qu'il se raconte dans son monde intérieur, mais qu'il ne peut vous dire tant il craint votre regard. Il croit qu'il va mourir de dire¹. Alors, il raconte l'histoire d'un autre qui, comme lui, a connu un fracas incroyable.

Il écrit une autobiographie à la troisième personne et s'étonne du soulagement que lui apporte le récit d'un autre comme lui-même, un représentant de soi, un porte-parole. Le fait d'avoir donné une forme verbale à son fracas, et de l'avoir partagé malgré tout, lui a permis de quitter l'image

1. Rosenblum R., « Peut-on mourir de dire? Sarah Kofman, Primo Levi », *Revue française de psychanalyse*, LXIV, Paris, PUF, 2000, p. 113-139.

du monstre qu'il croyait être. Il est redevenu comme tout le monde puisque vous l'avez compris – et peut-être même aimé? L'écriture est une relation intime. Même quand on a des milliers de lecteurs, il s'agit en fait de milliers de relations intimes, puisque, dans la lecture, on reste seul à seul.

Un souvenir d'enfance

À cette époque, le pont des Arts était peu fréquenté. On s'y promenait en bavardant à voix basse.

« J'habite ici », m'a dit Soufir en désignant une maison en retrait du palais de l'Institut. « Mon père est très riche. Il a voulu que je fasse mes études à Paris et m'a acheté un atelier d'artiste sur le quai Conti... J'ai honte. »

Jamais je n'aurais pensé qu'on pouvait avoir honte d'habiter un endroit aussi incroyable. Par la verrière, on pouvait voir les toits de l'Institut, le Louvre et la Seine, en quelques centaines de pas on rejoignait la faculté de médecine où nous étions étudiants.

Pour ma part, j'habitais rue de Rochechouart, entre Pigalle et Barbès, une petite chambre sans eau ni chauffage qui devait faire moins de dix mètres carrés. J'en étais presque fier car je l'avais peinte aux couleurs rouge et bleue du tableau de Picasso *Jacqueline aux mains croisées*. Je n'avais pas honte du givre sur les murs et de la glace sur les vitres qui symbolisaient l'épreuve du froid et de la pauvreté que je saurais surmonter, mais j'avais honte de l'énorme trou entre les jambes de mon pantalon tellement usé qu'il aurait à coup sûr provoqué le mépris des étudiants s'ils avaient pu le voir.

Nous étions amis, Soufir et moi, nous parlions fièrement de ce qui était partageable. Il me racontait la beauté du Maroc, m'impressionnait en décrivant les réceptions de sa famille, et m'étonnait quand il m'expliquait le mélange d'admiration et de crainte qu'il éprouvait pour son père. Mais je sentais bien que toutes ces belles histoires lui permettaient de mettre à l'ombre une zone douloureuse de son existence familiale.

Un soir, Soufir m'a proposé de continuer notre discussion dans un petit restaurant du quartier. J'ai tenu à payer la moitié de la note, ce qui m'a empêché d'acheter les tickets de restaurant universitaire de presque toute la semaine. J'aurais eu honte de ne pas être à la hauteur. Il fallait que je paraisse aussi à l'aise que lui. S'il avait payé, j'aurais ressenti son cadeau comme une domination de sa part, une humiliation presque.

Le reste de la semaine sans possibilité d'aller au restaurant universitaire m'a rappelé qu'après la guerre, lorsque j'étais placé dans une institution pour enfants, nous cherchions à nous faire désigner pour la corvée de table, de façon à recueillir une poignée de miettes supplémentaires. Ce souvenir ne provoquait pas d'humiliation. Au contraire même, j'éprouvais une vague fierté d'avoir connu ça, comme le givre sur les murs et la glace sur les vitres de la rue de Rochechouart. Pourtant, je n'en parlais pas à Soufir tant je craignais de provoquer son étonnement ou sa pitié (comme pour le pantalon usé entre les jambes). Un même fait pouvait donc provoquer un sentiment mêlé de honte et de fierté! Dans mon for intérieur, une poignée de miettes glanées en essuyant la table ne provoquait pas de honte. J'éprouvais même un sentiment de victoire, une

petite bonne affaire grâce à des miettes rabiotees. Mais dans le forum extérieur, celui des paroles échangées, qui aurait pu entendre ça ?

Je nous soupçonne même, nous les amis honteux, d'avoir été un peu méprisants. Connaissez-vous celui qui provoquait notre dédain ? Alain ! Toujours content de lui, son éternelle satisfaction nous exaspérait. Nous disions entre nous qu'il devait son bonheur à son incapacité à prendre conscience des difficultés de la vie (ce qui sous-entendait que le poison de la honte qui infiltrait notre vie intime était dû à notre belle conscience). Comment expliquez-vous ça ? Nous nous sentions rabaissés par le regard des autres parce que nous avons un trou dans le pantalon ou parce que notre père nous infantilisait en nous faisant cadeau d'un logement trop beau, et pourtant, nous nous sentions plus humains qu'Alain. Nous affirmions qu'il était protégé par son inconscience. Nous n'avions pas d'admiration pour la force que lui donnait sa vision simple du monde. Avec son sourire satisfait, il nous expliquait qu'il ne fallait pas redoubler une seule année de médecine, car cet échec aurait entraîné une perte de recette quand on serait installés en cabinet de ville. Alain choisissait donc les stages mal organisés qui permettaient de ne pas aller à l'hôpital, afin de gagner chaque matin quelques heures d'étude. Il avait calculé que la préparation des concours et la lecture des revues faisant perdre du temps, il valait mieux se consacrer à n'apprendre que le strict nécessaire pour réussir les examens. Nous le trouvions bête quand il nous expliquait qu'il suffisait de parcourir les pages de gauche des livres et de choisir quelques mots clés dans les pages de droite pour arracher la moyenne aux examens. Nous le trouvions

moche quand il nous disait qu'il s'apprêtait à épouser une fille de riche de façon à avoir une voiture, une maison de vacances et une aide matérielle pendant ses années d'études.

Il ne redoubla jamais, fut diplômé très jeune, ne se sentit jamais honteux. Il divorça, elle se suicida. Il ne se sentit jamais coupable.

Nous les honteux, nous méprisions l'éhonté parce que nous pensions qu'il devait sa force et son bonheur niais à son absence de morale. Nous, à sa place, nous serions morts de honte. Peut-être même étions-nous fiers de penser que cette mort de honte aurait été la preuve de notre moralité? Nous n'étions pas des monstres ni des machines à gagner, nous. Le poison de la honte témoignait de notre aptitude à souffrir du regard des autres parce que nous y attachions beaucoup d'importance, preuve de notre moralité.

Soufir et moi, nous parlions de politique et de littérature. Il me racontait le Maroc, la beauté des villes et la richesse de sa culture. Je n'ai jamais su comment son père gagnait l'argent qui rendait son fils honteux.

Je lui expliquais mon engagement politique, à gauche bien sûr, les disputes avec les camarades, nos courages et nos lâchetés dont je n'avais pas honte. Je n'évoquais jamais mes trous, dans le fond de mon pantalon, dans les semelles de mes chaussures et dans le toit de ma chambre. Il ne parlait jamais de la déchirure de ses origines, lui, le riche métèque. Je ne parlais jamais de la déchirure de mes origines, moi, le pauvre métèque. Le silence de nos hontes nous réunissait dans un pacte secret. Nous échangeions les émotions partageables, mais nous cachions nos souff-

frances muettes. Nous disions « je » avec plaisir quand nous parlions du Maroc, de l'Europe centrale, du cinéma ou de la littérature. Mais, malgré ces récits et ces émotions partagés, nos mondes intimes ne parvenaient jamais à se mettre en « je ».

Il fallait taire la partie moisie de notre âme et ne parler que des souvenirs agréables afin de vivre ensemble et de prendre part à quelques instants de bonheur. La honte, enkystée au fond de nos consciences, organisait nos relations amicales en deux zones, l'une, pleine de récits et d'amitié, et l'autre, silencieuse, qui empoisonnait notre vie intime. À la moindre baisse de vigilance, un mot risquait de s'échapper qui aurait dévoilé notre âme déchirée, un geste qui aurait découvert l'usure du pantalon.

Soufir a quitté le quai Conti sans un adieu, sans une parole d'amitié. On m'a dit que son père avait été emprisonné. La honte a fait fuir mon ami qui n'aurait pas supporté mon regard.

Alain s'est remarié, a gagné beaucoup d'argent et s'est tué à toute allure dans sa voiture de sport sans jamais avoir éprouvé le moindre sentiment de honte.

Soixante ans plus tard, sur le port de La Petite Mer, à La Seyne, près de Toulon, je bavardais avec Laurent tandis qu'il remettait une planche à mon pointu provençal. Ces bateaux sont des œuvres d'art, mais comme ils sont en bois, il faut leur parler tous les jours, sinon ils prennent l'eau. Laurent me racontait qu'il allait à l'école du quartier, là, juste à côté du port. Ses parents étaient sourds et ne savaient pas parler avec la bouche. L'enfant mourait de honte quand il voyait les jolies mamans qui accueillaient leurs enfants en leur disant des mots. Soudain, sa voix

s'est étranglée : « Je n'avais pas compris l'immense cadeau qu'ils m'ont fait en m'entourant avec autant d'affection et de dévouement malgré leur handicap. J'ai honte d'avoir eu honte. Aujourd'hui, je suis fier d'eux. »

Il y a beaucoup d'enfants d'Italiens à La Seyne. Leurs pères sont venus travailler sur les chantiers navals, dans les bateaux de pêche et dans les champs de fleurs. Félie, dans son enfance, entendait régulièrement son père raconter comment il avait dû fuir l'Italie. Gendarme à Gênes en 1920, il avait reçu l'ordre de tirer sur les ouvriers en grève : « Quand j'ai compris qu'on allait tirer, je suis devenu vert, j'ai chié dans mes pantalons, j'ai baissé le fusil », n'a-t-il cessé de dire avec les mêmes mots. C'est difficile pour une petite fille d'admirer un père vert de trouille, chiant dans son pantalon. Tout enfant aurait préféré qu'il rétablisse l'ordre après un combat héroïque et soit décoré en place publique. Devenue historienne, Félie analysait le rapport d'un officier allemand qui venait de tuer par balles quatre cents juifs tsiganes pour venger des camarades abattus par les partisans. Ce soldat écrivait en conclusion : « Des fois, le soir, on y repense². » Soudain, ce document a changé le sens qu'elle attribuait au souvenir de son père « vert de trouille ». « Depuis, je suis reconnaissante à mon père d'avoir chié dans ses pantalons et refusé viscéralement l'assassinat de ceux qui lui ressemblaient³ »

Giuseppe de La Roquette, le gendarme vert de trouille, n'était pas un héros, pas même un antifasciste. « D'où lui vient ce refus de tuer qui défait nos viscères? » se

2. Félie Pastorello-Boidi. Communication personnelle parlant de son père Guiseppe de La Roquette. 17 août 2009.

3. *Ibid.*

demande Félie⁴. Cet homme n'était peut-être pas assez cultivé pour se soumettre à la rhétorique fasciste, mais sa personnalité était assez autonome pour ne pas s'y soumettre. La simple idée d'avoir à tuer un semblable innocent défaisait ses viscères. Pour lui, c'était un meurtre absurde.

À la même époque (1939-1942), les hommes du 101^e bataillon de réserve de la police allemande⁵ avaient reçu l'ordre d'assassiner les enfants juifs et tsiganes de la région de Lodz, en Pologne. La plupart ont exécuté les ordres à la perfection. « J'ai connu les premiers excès et massacres. C'était toujours ainsi... À vrai dire, au début, ils ne nous ont pas donné l'ordre de les abattre sur place, ils se sont contentés plutôt de nous faire comprendre qu'il n'y avait rien à faire avec de telles gens⁶... » Rapidement, tuer devient une routine. Une minorité, qui avait été autorisée à ne pas participer aux massacres, s'excusait presque de ne pas avoir la force d'exécuter les ordres. Le choix du mot « exécuter » pour rendre compte de la mission donne à l'exécuteur une place d'agent dans un système vainqueur. Les officiers de ce bataillon auraient pu dire que « leurs hommes se sont soumis aux ordres », mais le choix du mot « soumettre » aurait contenu un implicite qui aurait orienté la pensée vers un sentiment de faiblesse alors que le mot « exécuter » induisait un sentiment de force mécanique. On est fier d'exécuter l'ordre qui permet de participer à la victoire et à l'épuration. On a honte d'être soumis à des ordres qu'on ne comprend pas.

4. *Ibid.*

5. Browning C. R., *Ordinary Men. Reserve Police Bataillon 101*, Londres, Harper Collins, traduction française *Des hommes ordinaires*, Paris, Tallandier, 1992.

6. Probst B., « Témoignage », in Browning C. R., *Des hommes ordinaires, ibid.*, p. 85.

Ces braves hommes du 101^e bataillon de réserve, importateurs de thé, producteurs de bois, petits entrepreneurs, anciens communistes entraînés dans l'euphorie nationale-socialiste, éprouvaient le plaisir d'exécuter les ordres. Ils étaient fiers de participer à la victoire nazie et à l'épuration de la société, alors que les hommes qui n'avaient pas osé massacrer étaient presque honteux de ne pas avoir eu cette force. Leur abstention avait affaibli le travail du 101^e bataillon, ils n'avaient pas participé au succès des opérations, ils avaient un peu trahi leurs camarades en les laissant seuls accomplir les exécutions. Moins de 20 % de ces gendarmes ont refusé de tuer des enfants. Ils en avaient le droit. Le lieutenant Buchman, trente-huit ans, membre du parti nazi, dit qu'il ne parvient pas à tuer des innocents. Comme convenu, il sera simplement affecté à une autre tâche. Pas d'héroïsme, pas de désobéissance, simplement la petite honte de ne pas avoir eu la force mentale des autres gendarmes et de s'être ainsi désolidarisé du groupe.

Giuseppe, le gendarme italien, a souillé son pantalon parce que, dans son monde intime, la simple représentation d'abattre un semblable, juste pour obéir à un ordre dépourvu de sens, a provoqué dans son corps une émotion qui a sidéré ses sphincters. Giuseppe n'a pas eu honte de cette faiblesse. Sa petite fille aurait peut-être préféré un papa héroïque, mais quand elle a atteint sa propre maturité intellectuelle, elle est passée de la honte à la fierté.

Les braves hommes du 101^e bataillon de police allemande n'ont pas eu honte d'exécuter une à une, dans la rue, dans les hôpitaux et dans les écoles, quatre-vingt-trois mille personnes. Seuls n'ont pas été fiers ceux qui n'ont pas eu la force d'obéir. Le panurgisme a donné confiance aux exécu-

teurs, alors que les faibles, ceux qui n'ont pu participer à l'extase du groupe, se sont sentis à l'écart, presque traîtres.

Giuseppe se représentait des hommes comme lui, impossibles à tuer. Alors que, dans l'âme des exécuteurs, pas un seul homme n'a été assassiné. Ces policiers ont simplement nettoyé la société de quelques *Stück*⁷, de parasites ou de souillures non humaines.

La honte, ce sentiment poison, cet abcès dans l'âme, n'est pas irrémédiable. On peut passer de la honte à la fierté quand notre histoire évolue ou selon la manière dont nous prenons place dans notre groupe culturel.

Je connais des substances qui provoquent des rages sans objet. Je connais des liqueurs qui apportent l'euphorie de bonheurs sans raison. Mais je ne connais pas de produit qui induise la honte parce que ce sentiment naît toujours dans une représentation. Dans le secret de mon théâtre intime, je mets en scène ce que je ne peux dire, tant je crains ce que vous allez en dire.

« Il n'est pas nécessaire de modifier les faits... Il s'agit toujours de dévoiler un secret, d'avouer... L'orgueilleuse honte... métamorphose d'un destin subi en destin dominé⁸. »

Ça alors, on peut donc s'en sortir ?

7. *Stück* : « morceau » en allemand.

8. Malraux A., *Antimémoires*, Paris, Gallimard, 1967, p. 13.

CHAPITRE PREMIER

Sortir de la honte
comme on sort d'un terrier

Étrange silence des blessés de l'âme

Étrange silence des blessés de l'âme : « J'ai appris à l'âge de seize ans qu'un jour je ne verrai plus. Animé par la rage de vaincre et par l'amour des miens [...], j'ai décidé de ne rien dire, pas même à mes parents¹. »

Assommé par l'annonce, Jacques est rentré chez lui, il a mis plus d'un an avant d'oser le dire ! Il savait qu'en devenant aveugle, il suffisait de le dire pour qu'à la fin de la phrase il ait planté le malheur dans l'âme de ceux qu'il aimait. Dire est une faute, inavouable.

L'émotion partagée apaise le blessé², mais entraîne ceux qu'il aime dans sa souffrance. Il s'agit d'un lien, n'est-ce pas ? De quel droit attire-t-on nos proches dans notre détresse ? Alors on se tait, ce qui trouble la relation et met une ombre entre nous. « À la honte qui me fait taire s'ajoute, si je parle, la culpabilité de vous entraîner dans mon malheur. »

1. Semelin J., *J'arrive où je suis étranger*, Paris, Seuil, 2007.

2. Rimé B., *Le Partage social des émotions*, Paris, PUF, 2005.

Heureusement, l'écriture, le théâtre, le roman ou toute représentation maîtrise l'émotion pour lui donner une forme artistique qui permet une liaison intime avec des étrangers. Voilà pourquoi la confiance est plus facile, plus légère avec un inconnu qu'on ne reverra jamais qu'avec un proche autour duquel on organise notre existence. Le poids des mots n'est pas le même.

Le partage de l'émotion peut être agréable ou angoissant selon la forme du lien affectif. Il n'est pas difficile de partager la joie ou le bonheur avec ceux qu'on côtoie. On peut même éprouver un certain contentement à partager la peine de ceux qu'on aime, afin de les apaiser³. Qui voudra s'associer à ma honte ? Qui n'éprouvera pas de gêne quand je raconterai « les traquenards sexuels que me tendait mon père » ? Cet homme était un responsable local, estimé pour ses actions humanitaires. Il parlait bien, portait beau et s'engageait avec générosité dans l'aide sociale. On l'appréciait beaucoup. Mais le soir, il trafiquait la serrure de la chambre de sa fille pour qu'elle ne puisse pas s'y cloîtrer ou bien il faisait semblant de dormir dans son fauteuil et, quand elle passait près de lui, il s'en emparait soudain. Comment dire ça, sans risquer de provoquer l'incrédulité : « Je connais ton père, il ne pourrait jamais faire ça. » La stupeur, la nausée ou une gourmandise obscène organisent les émotions de l'auditeur. « L'inceste ne fait pas partie de l'histoire⁴ », on ne peut pas raconter en public les traquenards sexuels d'un père socialement glorifié.

Les situations qui provoquent des représentations non partageables sont nombreuses. L'inceste, l'agression sexuelle, surtout par une femme, ne sont pas racontables.

3. Lewis M., « The emergence of human emotions », in M. Lewis, J. Haviland (éds), *Handbook of Emotions*, New York, Guilford Press, 2000, p. 265-280.

4. Ciccone A., Ferrant A., *Honte, culpabilité et traumatisme*, Paris, Dunod, 2009.

Imaginez un père attablé avec ses enfants qui raconterait, en servant des plats délicieux, comment vers l'âge de douze ans, quand il était en pension, une femme de service venait le soir, de temps en temps, arrachait les couvertures, faisait ce qu'il faut pour provoquer une érection, chevauchait le garçon et partait sans un mot, laissant le grand enfant complètement interloqué. Une seule parole de cette femme aurait établi une relation humaine, l'absence de mots aggravait le sentiment d'avoir été la chose sexuelle d'une inconnue : la honte ! Comment voulez-vous dire ça ? À vos enfants : impensable ! À vos amis : impossible ! Leurs réactions stupéfaites ou goguenardes auraient été une humiliation supplémentaire. « Même en psychanalyse, j'ai eu du mal à le dire. J'ai demandé à terminer la séance au café du coin... Comme si j'avais voulu transgresser... Ce n'est pas normal... J'ai honte de ce qui m'est arrivé... Je ne suis pas comme tout le monde. »

Le honteux fait secret pour ne pas gêner ceux qu'il aime, pour ne pas être méprisé et pour se protéger lui-même en préservant son image. Cette réaction de légitime défense structure un discours étrange. Le honteux préfère ce qui est anodin, distant, superficiel, là où il se sent moins mal à l'aise. Soudain, à l'occasion d'un mot ou d'un incident, un silence angoissant plombe la relation. Ces tensions répétées, inattendues, incompréhensibles pour l'entourage sont coûteuses en énergie. Rien n'épuise plus un organisme que l'inhibition, la contrainte à ne pas bouger, à ne pas dire, comme un gibier qui s'immobilise dans une posture d'alerte.

Un tel silence comportemental et verbal est protecteur dans un contexte d'agression. Mais ce mutisme se transforme en agresseur intime dès que l'environnement cesse

d'agresser. L'adaptation, la légitime défense dans un contexte en guerre, ou éprouvé comme tel, s'inscrit dans la mémoire comme un apprentissage et trouble la relation. Pourquoi se taire quand on n'a plus besoin du silence pour se protéger? Pourquoi demeurer en alerte quand notre entourage nous invite à une relation paisible? La mémoire nous joue de vilains tours quand on persiste à répondre à une agression passée, alors qu'on vit maintenant dans un milieu sans violence. Il faudrait évoluer en même temps que le contexte, ce qui n'est pas toujours possible. Les enfants apprennent si facilement que, lorsque leur milieu change, ils continuent à réagir à ce qu'ils ont appris. La plupart du temps, les petits blessés sont étiquetés « enfants difficiles » et, n'étant pas entourés, ils deviennent difficiles. Mais quand l'invitation au partage apaise leur émotion et lorsque le milieu culturel permet de remanier le sentiment provoqué par la représentation de la blessure, la honte se métamorphose. Dès lors, leur destin est orienté par les discours que la culture dispose autour des honteux.

Le détracteur intime

Ce poison de l'âme est difficile à partager parce que « avouer » la cause de la honte, c'est se livrer à l'autre, se remettre en son pouvoir de nous juger. Il n'est pas rare qu'un honteux qui « se confie provoque une réaction critique de la part des partenaires du partage⁵ ». Puisque le silence établit une fonction défensive, la révélation du

5. Singh-Manoux A., « Partage social des émotions et comportements adaptatifs des adolescents », doctorat Paris-X-Nanterre, 1998, p. 235, in B. Rimé, *Le Partage social des émotions*, op. cit., p. 208.

secret met en danger celui qui parle. Le destin de sa honte dépend de la réaction du confident, des mythes de sa culture et de ses préjugés. Puisqu'il y a une victime, il y a eu proximité physique entre l'agressé et l'agresseur. Il y aurait une complicité que ça ne nous étonnerait pas. D'ailleurs, dans de nombreuses cultures, on juge encore les « partenaires » de l'agression.

Le honteux, dépersonnalisé par l'agression, n'a pas eu la force de s'opposer à l'emprise du dominateur ni même de s'affirmer face à lui. Il se sent moins que l'autre, inférieur, diminué. Curieusement, cette énorme déchirure de soi crée un sentiment moral : « L'autre compte plus que moi. J'étudie l'agresseur pour mieux le maîtriser et je me mets à la disposition de ceux qui, comme moi, ont été agressés. » Cette manière de se penser parmi les autres est un « signe qu'il n'y a pas de perversion ⁶ ». Quand Narcisse s'exclame : « Je suis le plus beau sur Terre puisqu'il n'y a que moi », le honteux murmure : « Seul compte le regard de l'autre. S'il découvre qui je suis, je vais mourir de honte. Évitions son regard, ça me protégera. Effaçons-nous devant celui que nous ressentons comme un dominateur. » Mais quand il s'agit de défendre ses frères, le honteux se sent capable d'agresser l'agresseur. Cette défense par l'attaque lui permet de se démontrer à lui-même qu'il n'est pas aussi minable qu'il le croit. Aider un blessé, le comprendre, s'identifier à lui, permet dans un même mouvement d'affronter l'agresseur et de revaloriser l'idée méprisante que l'on se fait de soi. Le honteux est un anti-Narcisse, l'altruisme est son arme. Pour protéger les autres, j'ose

6. Scotto Di Vettimo D., *Vivre et survivre dans la honte*, Grenoble, Presses universitaires de Grenoble, 2006, p. 233.

attaquer Narcisse qui ne pense qu'à lui et, avouons-le, je le méprise un peu. Il devrait avoir honte de ne penser qu'à lui. En aidant les blessés, en agressant Narcisse, le honteux stoppe sa propre hémorragie narcissique. L'altruisme et la morale se sont alliés pour assassiner Narcisse le pervers.

L'historisation est aussi une manière d'aider les agressés. Écrire ou raconter l'histoire d'un blessé constitue un plaidoyer qui tente d'expliquer les causes de son amoindrissement afin de rendre moins écrasant le regard des autres. La honte est plus légère quand l'entourage cherche à comprendre et non pas à juger. Quand on raconte l'histoire d'un représentant de soi, un porte-parole à qui l'on fait expliquer pourquoi on n'est pas un sous-homme, on sauve un « autre-comme-soi » et, face au miroir, on se sent moins honteux.

Dans le monde intime d'un honteux habite un détracteur lancinant qui ne cesse de murmurer : « Tu es minable », alors que dans le monde intérieur d'un coupable siège un tribunal qui le condamne sans cesse : « C'est ta faute. » Le honteux se cache pour moins souffrir ou tente de se revaloriser aux yeux d'autrui. Le coupable, lui, se punit pour expier sa faute. Les mélancoliques pensent qu'ils méritent la mort tant leur crime imaginaire est immense. Alors, quand la sentence ne les abat pas, ils se punissent eux-mêmes par des autoflagellations ou par des comportements d'échec. Ils s'étonnent de gâcher la relation avec la femme qu'ils aiment et se demandent pourquoi ils oublient si souvent de mettre leur réveil à sonner le matin où ils doivent se présenter à l'examen qu'ils ont si bien préparé. « Tu n'as que ce que tu mérites ». édicte le tribunal des fantasmes.

Ne croyez pas que le sentiment de culpabilité n'a aucun point commun avec celui de la honte. Le fait de ne pas avoir les mêmes origines n'empêche pas de s'accoupler. Je pense à madame M. qui avait dû s'occuper de sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer. Pendant presque vingt ans, elle avait été mère de sa mère, ce qui l'avait empêchée d'être mère de ses enfants et femme de son mari. Emprisonnée par l'affection qui la rendait responsable, elle aurait eu honte, sous son propre regard, de ne pas consacrer ses efforts à sa mère malade. Quand enfin elle est morte, la perte a provoqué un immense chagrin et, en même temps, quelques bouffées de bonheur extatique. « Enfin libre ! Je peux aller au cinéma ce soir avec mon mari ! » Terrible joie ! Elle ressentit aussitôt le poids de la honte. « J'ai honte d'être heureuse parce que ma mère est morte. » C'est moral de souffrir de la mort de ceux qu'on aime, c'est honteux d'éprouver leur disparition avec joie.

On ne sort pas de la culpabilité, on s'y adapte pour moins souffrir. Alors on manigance des stratégies coûteuses d'expiation, d'autopunition ou de rachat superficiel. « Je me fais mal parce que j'ai fait mal », pense celui qui exécute les sentences de son tribunal intérieur. On ne comprend pas pourquoi on se fait punir, on ne s'en rend pas compte tant le refoulement empêche d'en prendre conscience. Et quand on laisse l'image de la faute sortir de l'ombre, on se frappe la poitrine en répétant : « C'est ma faute, ma grande faute. » Je n'ai jamais entendu dire : « C'est ma honte, ma grande honte », mais j'ai souvent vu des honteux se cacher le visage derrière leurs mains, comme si ce comportement voulait dire : « Je ne supporte pas de voir que vous me voyez dans cet état. Votre regard me transperce jusqu'à mon intime médiocrité. »

La honte et son contraire

On s'adapte à la honte par des comportements d'évitement, d'enfouissement ou de retrait qui altèrent la relation. Et pourtant, on finit toujours par sortir de la honte, mais on en sort comme d'un terrier. Avec l'âge, elle s'apaise parce qu'on s'est rendu plus fort, plus confiant et que, mieux personnalisé, on s'accepte comme on est, accordant ainsi moins de pouvoir au regard des autres. La honte est moins vive parce que nos émotions moins intenses sont plus faciles à maîtriser. Mais il n'est pas rare que la honte se retourne en son contraire et prenne un air de supériorité.

L'autre soir à Bordeaux, au cours d'une réunion à la synagogue, une dame a raconté que, lorsqu'elle était enfant pendant la Seconde Guerre mondiale, elle avait dû changer de nom pour échapper à la mort. En cachant ses origines juives, elle avait pu survivre, mais la petite fille mourait de honte en entendant chaque jour les braves paysans qui la protégeaient expliquer qu'ils avaient des difficultés financières à cause des juifs responsables de la guerre. À la Libération, seule survivante de sa famille, elle a continué à cacher sa judéité, tant la honte était imprégnée dans sa mémoire. Elle pensait confusément : « J'ai appartenu à une famille juive responsable du malheur des braves gens qui m'ont cachée chez eux ! » Il suffit de ne pas dire que je suis juive pour que tout le monde m'aime, mais si j'articule le mot « juif », ceux que j'aime me regarderont avec hostilité. Du secret qui lui avait sauvé la vie

pendant la guerre, elle était passée au non-dit qui lui permettait de vivre en harmonie avec ses proches. Elle aurait bien aimé le dire et ne plus en faire secret, mais il aurait fallu pour ça que son entourage lui donne la parole.

Un jour, âgée de plus de soixante ans, prenant le thé chez une voisine, elle a dit : « Je suis juive, vous savez. » Comme cet « aveu » n'avait aucun rapport avec la conversation, la voisine avait poursuivi le fil de son idée. Par cette simple déclaration, la dame juive en quelques mots venait de découvrir que son détracteur intime avait fini par se taire. Alors, à chaque rencontre, elle disait : « Je suis juive, vous savez. » Les voisins s'intéressaient maintenant à la Shoah parce que la culture avait changé et que les récits d'alentour ne mettaient plus en lumière les mêmes histoires. Quelques personnes ont pensé que cette dame cherchait à attirer l'attention, ils prenaient pour arrogance ce qui n'était pour elle qu'un plaisir de liberté.

C'est ainsi que le mot « honte » peut signifier exactement son contraire. Stanislas Tomkiewicz est né en 1925 à Varsovie. Ce n'était pas une bonne année pour naître juif. Après les persécutions antisémites, il fut enfermé dans le Ghetto, puis déporté dans un camp d'extermination. À la Libération, l'adolescent mourant fut acheminé en France par la Croix-Rouge. Quelques décennies plus tard, devenu psychiatre de renommée internationale, il fut invité à Jérusalem. Pétrifié, il regardait les soldats israéliens contrôler les Arabes et murmurait : « Ça recommence... ça recommence... » Lui, si gai d'habitude, était devenu morose. Il a dit : « J'ai honte d'être juif. » Mais son mot « honte » ne désignait pas du tout le même sentiment que celui de la dame de Bordeaux. Quand elle disait « honte »

elle évoquait une émotion d'amoindrissement dangereux, une appartenance à une communauté souillée. Alors que Stanislas, employant le même mot, voulait dire qu'il était fier d'avoir honte, comme s'il avait expliqué : « Je ne me mets pas du côté de l'agresseur, moi. Je sais trop bien ce que c'est, ça me rappelle Varsovie, ça recommence ! » En disant qu'il était honteux, il exprimait sa fierté de prendre le parti des opprimés. Malgré son appartenance au groupe des dominants, il s'en désolidarisait en disant qu'il avait honte.

Ce processus de « renversement en son contraire⁷ » n'est pas rare dans la vie de tous les jours. On voit des obèses afficher leur adiposité en chantant dans une chorale de gros, on voit des chauves faire rire de leur calvitie et des homosexuels organiser une gay-pride exubérante.

« Il m'arrive même de le trouver plutôt sympathique⁸ », ce sentiment de honte que je ressens souvent. Une petite honte prouve que je ne suis pas dominateur, c'est vous dire à quel point je suis fier de ma modestie. On peut même ressentir un plaisir érotique en éprouvant un peu de honte, comme une femme qui se montre nue pour la première fois, s'exposant au regard de l'homme dont elle souhaite le désir. « Pour le stimuler, je dois accepter de mettre en scène une délicieuse gêne sensuelle qui nous mènera à l'intimité. » Les hommes timides qui ont honte de leur érection disent qu'ils sont gênés par l'expression physique de leur désir, ils ne disent jamais qu'ils sont coupables de leur envie⁹.

« Quand je suis nue, seule dans ma salle de bains, je n'ai pas honte, dit la femme, même s'il m'arrive d'être triste en

7. Freud S., *Les Pulsions et leurs destins*, Paris, Gallimard, (1915) 1952.

8. Ogien R., *La honte est-elle immorale ?*, Paris, Bayard, 2002, p. 9.

9. Sartre J.-P., *L'Être et le Néant*, Paris, Gallimard, 1943, p. 275-276.

voyant ma cellulite. » « Quand j'ai une érection en présence de mon chat, poursuit l'homme, je ne lui demande pas de tourner la tête pour m'éviter son regard. » « Mais quand je suis nue en présence de l'homme dont je désire le désir, pense la femme, j'aimerais tellement être parfaite et sexy à ses yeux que " la honte peut être liée à l'échec de nos prétentions personnelles " ¹⁰. » La déchirure entre ce que je suis et ce que j'aspire à être constitue une véritable blessure traumatique. Quand la réalisation de soi est minable comparée au rêve de soi, l'image déchirée qui nous représente crée un sentiment de honte sous notre propre regard. On peut donc éprouver une honte à montrer de soi une image que l'on croit déchirée, alors que l'autre ne la voit pas ainsi.

Transparence du honteux

La pauvreté met en place une situation comparable. La misère n'est pas un vice, mais la guenille qui la révèle donne une image délabrée qui fait honte au nécessiteux. Un pantalon usé prend l'effet d'une écriture de soi qui raconte aux autres ce qu'on voudrait cacher. La honte de la misère s'éprouve dans la transparence : « Mon pantalon usé donne à voir, malgré moi, ma dégradation sociale. »

L'adolescent qui croit que sa mère a deviné ses rêves érotiques meurt de honte sous son regard alors que, bien évidemment, elle ne peut pas entrer dans ce monde intime où elle n'a pas sa place. Dans la journée, l'adolescent s'est senti pénétré par le regard de sa mère qui a détaillé

10. Ogien R., *La honte est-elle immorale ?*, op. cit., p. 45.

ses attitudes et « fouillé » ses vêtements. Alors la nuit, quand un rêve érotique le prend, sa mémoire poursuit ce sentiment d'être dévoilé. Plus tard, lorsque, devenu autonome, il pourra se payer un pantalon neuf ou présenter sa fiancée à sa mère, il pourra rire de son pantalon usé, se vanter d'avoir triomphé de la misère et s'étonner de son fantasme de transparence mentale. Sorti de la misère et dégagé de l'emprise parentale, il aura remanié la représentation de soi.

Une telle honte dépersonnalisante, en attribuant à l'autre le pouvoir d'un regard sévère, devient une sorte de masochisme moral qui est à l'opposé du masochisme pervers. Sade ou Masoch pensent que l'autre n'est qu'un outil de plaisir. Pour considérer qu'il rencontre une personne et non pas simplement un *sex-toy*, il devrait s'intéresser à son monde intime, connaître son histoire et découvrir ses valeurs. Un pervers ne sait même pas qu'on peut se poser la question du monde de l'autre. Alors que le honteux pense tellement à ce que l'autre pense de lui que sa stratégie relationnelle, à force de ne pas s'affirmer, altère l'intersubjectivité. La honte posttraumatique provoque un tel effacement du blessé qu'elle finit par gêner le partenaire : « Regardez qui je suis, pourrait dire le honteux, comment voulez-vous qu'elle aime un minable comme moi ? Pour m'aimer, il faut qu'elle y trouve son compte. Je vais tout lui donner pour mériter un petit bout de son affection. » Une telle négociation affective dépersonnalise le honteux qui, pour se faire aimer, se place lui-même sur le tapis roulant de la dépression d'épuisement. C'est pourquoi le *burn-out* est si fréquent dans les relations d'aide professionnelle. Trente pour cent des infirmières en

souffrent. Les soignants qui ne sont pas protégés par la distance affective que permettent les machines s'épuisent encore plus. L'arrêt du traitement, afin de laisser venir la mort du malade, est une souffrance pour le soignant, une déchirure insidieuse¹¹. Ce chiffre est encore plus élevé chez les psychothérapeutes. Une relation trop froide, sans déplacement de l'affect sur le soignant, n'invite pas à l'élaboration mentale, mais quand le transfert touche le thérapeute en évoquant un point douloureux de sa propre histoire, le soignant ne rentre pas indemne chez lui.

Cette tendance à se mettre à la place de l'autre, cet excès d'empathie, définit une stratégie éthique et vulnérabilisante à la fois. Witold Gombrowicz, né dans une famille d'aristocrates polonais issus de la noblesse lituanienne, aurait dû devenir juriste afin de gérer la fortune familiale. Mais quand, à l'âge de dix ans, il découvre l'« abominable vérité », la honte lui tombe en pleine tête : « ... Nous, les "seigneurs", étions un phénomène grotesque et absurde, stupide, douloureusement comique et même répugnant¹²... » Humilié par son statut d'aristocrate qu'il n'avait rien fait pour mériter, l'enfant est devenu honteux de sa noblesse, comme d'autres meurent de honte parce qu'ils sont soulagés par la mort de leur mère. « Plus je suis dominant, plus le malheur des dominés m'humilie », disaient les aristocrates lors de la nuit du 4 août 1789 où ils se sont dépouillés de leurs privilèges.

Une honte analogue naît dans l'esprit de Sacher-Masoch dont la riche famille était couverte d'honneurs. Bonheur

11. Baeza B., Mercier C., « Du besoin du regard de l'autre au souci d'être vu. Intérêt d'un briefing-débriefing dans l'annonce d'une limitation ou d'une abstention thérapeutique en service de réanimation polyvalente », mémoire pour le diplôme d'université, Toulon, juin 2009.

12. Gombrowicz W., *Souvenirs de Pologne*, Paris, Gallimard, « Folio », 1984, p. 10.

immense : « Mon père touchait de forts émoluments et avait, en outre, un appartement princier dans la Préfecture de police, chauffage, lumière, équipage, loge au théâtre, le tout aux frais de l'État¹³. » Pourriez-vous déguster un mets délicieux, tandis qu'à votre table un enfant affamé vacillerait d'inanition? Pour vous laisser aller au plaisir de manger, vous devez lui donner une part de votre plat. C'est en réagissant ainsi que le petit Léopold-Sacher-Masoch assiste au combat des révoltés de Prague en 1848. Âgé de douze ans, il monte sur les barricades et se grise du « bruit sec des coups partant des fusils, du commandement vibrant des officiers, des cris des combattants, des gémissements des blessés [qui lui] envoyèrent des sensations enivrantes¹⁴ ». À partir du jour de cette naissance spirituelle, Léopold Masoch consacre son existence à côtoyer les pauvres et défendre les opprimés, n'ayant pas d'autre possibilité d'être heureux qu'en donnant un peu de bonheur. Pour ces deux garçons, Witold et Léopold, la puissance et la richesse étaient sources de honte puisqu'elles s'obtenaient en écrasant les autres. On peut s'affranchir de la honte en volant au secours des faibles et des opprimés. C'est à ce prix qu'on s'autorise la douceur du soulagement et le plaisir de l'érotisme.

Le pic de la honte culmine à l'adolescence, à cette période où le surgissement du désir pousse le jeune à se demander : « Qui suis-je sous le regard de l'autre? Suis-je minable à cause des guenilles qui laissent échapper la preuve de ma misère, ou suis-je misérable à cause de ma richesse qui humilie les autres? Que je sois riche ou

13. Michel B., *Sacher-Masoch*, Paris, Robert Laffont, 1989, p. 18

14. *Ibid.*, p. 81.

pauvre, je souffre de ce que je vois de moi dans le regard des autres. »

On peut s'affranchir de la honte comme un esclave qui rachète sa liberté en séduisant le maître, en montant sur les barricades afin de se donner l'image de soi sauvant les opprimés, en devenant maçon pour retrouver sa dignité d'homme déshumanisé ou en écrivant un livre afin de relever ceux qui ont été rabaissés. Le jour de son arrivée à Auschwitz, Primo Levi a reconnu un gardien, chimiste comme lui, et a cherché à l'approcher. Le SS a regardé ailleurs, faisant ainsi comprendre au déporté qu'il était transparent. À ses yeux, ce n'était plus un homme. On pouvait donc le jeter dans un four sans éprouver un sentiment de crime. Mais quand Primo Levi privé de son humanité rencontre Lorenzo qui, dans l'horreur du réel, avait gardé sa dignité, il le regarde, l'admire et l'imite, se sauvant ainsi de la honte : « C'est à Lorenzo que je dois de ne pas avoir oublié que moi aussi j'étais un homme¹⁵. »

On partage son plaisir, on exprime sa colère, on cache sa honte

« Je vous donne le pouvoir de m'accabler de honte ou de me rendre ma dignité. » Quel curieux dilemme ! La plasticité de ce sentiment dépend de l'influence que l'on accorde à l'autre. Et cette puissance est muette !

Il est pourtant possible de l'analyser et de l'évaluer. Bernard Rimé a envoyé un questionnaire à neuf cent treize

15. Levi P., *Si c'est un homme*, Paris, Julliard, 1987.

personnes âgées de douze à soixante ans¹⁶. « Quelles émotions fortes avez-vous ressenties ces derniers jours ? » Par cette méthode simple il a recueilli de nombreux témoignages de colère, de tristesse, de crainte et d'autres émotions. La honte fut citée dans plus de la moitié des cas. Mais quand le scientifique a ajouté : « De quelles émotions avez-vous parlé à votre conjoint, à votre famille, à vos amis et au travail ? », il a obtenu des réponses étonnantes. La colère et la dépression ont été les émotions les plus aisément parlées. L'entourage a donc pu y réagir en partageant des mots. Sauf pour la honte ! Fréquente, intense, bouleversant les âmes, empoisonnant les unes et désorientant les autres, la honte reste muette ! Il n'est pas désagréable de raconter sa colère. Le passage à l'acte parolier prend un effet aussi apaisant qu'une décharge motrice : « Il faut que je le dise ! » Quand un autre partage notre colère, on est moins seul, on se sent compris quand on croit que notre partenaire de conversation prendra notre parti et deviendra notre allié. On est apaisé par l'acte de parole, sécurisé par la compréhension attribuée à celui qui nous écoute.

La dépression aujourd'hui est plus facilement parlée. On ne peut toujours pas dire : « J'ai été hospitalisé trois mois à l'hôpital psychiatrique », mais on peut choisir des mots tels que : « J'en ai marre, je suis découragé, je n'ai plus de goût à rien », qui nous permettent de partager un sentiment que l'autre a probablement ressenti lui aussi. Nous restons entre gens normaux, n'est-ce pas, malgré la dépression.

16. Rimé B., Mesquita B., Philippot P., Boca S., « Beyond the emotional event : Six studies on the social sharing of emotion », *Cognition and Emotion*, 1991, 5 (5/6), p. 435-465.

Les mots de la honte sont difficiles à dire parce que nous craignons la réaction de l'autre. Imaginons que quelqu'un dise : « Je suis en retard, excusez-moi, je viens d'être violée en montant les escaliers pour venir chez vous. » Quelle que soit votre réaction, elle sera mauvaise. On ne peut pas dire : « Ce n'est rien tout ça, il ne faut plus y penser. » On voit souvent, dans l'hésitation de l'auditeur et dans son regard narquois, qu'il cherche à découvrir comment la victime a pu provoquer l'agresseur. Après que la seule réaction possible a été exprimée : « Je vais t'apaiser, puis nous irons ensemble au commissariat », le recul du temps aura déjà modifié le sentiment de honte. Quand on s'est rendue forte, on peut dire vingt ans plus tard : « J'ai été violée », mais quand on vient tout juste d'être humiliée, le sentiment d'être dégradée empêche l'expression de soi.

La réussite, un masque de la honte

C'est fou ce que le malheur des autres est passionnant ! C'est pourquoi le blessé ne contrôle pas la réaction de l'entourage auquel il se confie. Les pompiers sont des héros, on admire leur force et leur courage, ils sont invulnérables puisqu'ils nous sauvent. Rien ne leur fait peur, ni le feu ni la mort. Mais un jour, Superman vacille, il se recroqueville, se met en retrait et se cache pour pleurer¹⁷. Il a honte d'être entamé par les horreurs qu'il a dû surmonter. Et les témoins narquois éprouvent un petit plaisir à le voir enfin rabaissé, comme tout un chacun.

17. Lavillumière N., Cruz T., « Vacillement des sauveteurs », in P. Clervoy (dir.), *Les Psy en intervention*, Paris, Doin, 2009, p. 58-59.

Alors, puisque la honte ne peut pas se dire et puisque nous ne pouvons pas vivre ailleurs que parmi les autres, il nous faut inventer quelques stratégies pour s'en sortir. L'ambition est un excellent masque de la honte quand le sujet rabaissé devient fier de sa révolte. « Vous croyez que je suis minable, eh bien, je vais vous montrer qui je suis réellement ! » Ce sursaut compensatoire donne à l'humilié la force de se réhabiliter. Mais, dans cette légitime défense, la honte demeure la référence. Le honteux ne se dégage pas de son poison, il a simplement trouvé un contrepoison nécessaire et coûteux¹⁸. Tous ses efforts désormais sont consacrés à la réussite qui permet de mettre en scène une image de soi victorieuse. En ne parlant que de victoires, il masque les défaites qui l'empoisonnent en silence. Derrière la lumière sociale se construisent les cryptes où murmurent les fantômes¹⁹. La réussite n'est pas toujours une preuve d'épanouissement, elle est souvent même le bénéfice secondaire d'une souffrance cachée. D'ailleurs, ceux qui ont inventé le mot « réussite » ont bien compris qu'il s'agissait de s'affranchir de la honte, comme un esclave qui rachète sa liberté. Or « réussite » en italien a donné *riuscita*, trouver une issue à sa souffrance, une sortie quand on est enfermé, coincé dans les rails qui contraignent à la répétition. Le mort de honte, tout à coup, comprend qu'il pourra s'en sortir en faisant exactement le contraire de ce qui a provoqué son empoisonnement sentimental. Dans ce cas, la réussite est un combat et non pas un épanouissement. Il n'est pas rare qu'un garçon maigre et pourtant

18. Gaulejac V. de, *Les Sources de la honte*, Paris, Desclée de Brouwer, 1996, p. 230.

19. Abraham N., Torok M., *L'Écorce et le Noyau*, Paris, Flammarion, 1978; et Cyrulnik B., *Le Murmure des fantômes*, Paris, Odile Jacob, 2003.

ventru se sente minable sous le regard des filles. Honteux de son corps à un âge où il le faut désirable, il se rend régulièrement dans une salle de sport et se métamorphose en quelques mois en monsieur Muscle. En soulevant des tonnes d'haltères, il renonce à ses études, mais aime enfin se regarder dans un miroir. Il n'a plus honte de son corps, mais se demande pourquoi il ne plaît toujours pas aux filles. « Pourtant, je fais quarante-trois centimètres de tour de biceps », dit-il. Il a compensé sa honte d'avoir un corps maigre et mou, mais n'a pas amélioré son aptitude à établir des relations affectives²⁰. Le combat compensatoire contre la honte est une légitime défense, mais certainement pas un épanouissement résilient. « Les mécanismes de dégageant exigent un travail en profondeur... pour sortir de l'inhibition et redynamiser ses potentialités créatives..., transformer son rapport aux normes sociales²¹... »

La merveilleuse Romy Schneider était âgée de onze ans quand elle a été placée dans un internat religieux près de Salzbourg. Sa mère venait la voir trois ou quatre fois par an, son père, jamais. Magda Schneider, sa mère, était une actrice célèbre, amie de Hitler et fortement engagée dans la propagande nazie. « Comment peut-on être allemand²² ? » se demande l'enfant dont la personnalité se développe après la guerre, en baignant dans les représentations des crimes nazis. La honte de ses origines est une constante amertume pour Romy dont « la rébellion prend la forme la plus simple pour une jeune fille de son âge :

20. Lelay L., Bouhours P., Blasco C., Cyrulnik B., séminaire « Sport et résilience », Paris, octobre 2009.

21. Gaulejac V. de, *Les Sources de la honte*, op. cit., p. 255.

22. Bloch-Dano E., *Romy Schneider, la biographie*, Paris, Grasset, 2007, p. 56.

tomber amoureuse de garçons qui déplaient à sa mère²³ ». Il ne s'agit pas vraiment du libre choix d'un compagnon, mais plutôt d'une opposition à l'engagement idéologique de sa mère. D'ailleurs Romy, devenue mère, donnera à ses enfants des prénoms juifs afin de signifier la rupture avec ses parents et de compenser sa honte en aimant ceux que sa mère a persécutés.

Beaucoup de jeunes Allemands ont réussi à s'affranchir de la honte d'avoir de tels parents en s'opposant publiquement à eux. Mais dans la proximité affective des relations familiales, le non-dit, par son silence, accable le foyer : « Vous ne saurez rien de moi. Rien, pas un mot. Ce qu'ils ont fait restera secret... mes parents brûlent en enfer... Et moi, ils m'ont condamné à vivre coupable... Une fois, une seule fois, mon père était si saoul qu'il a raconté à quel point cela avait été horrible d'abattre un par un les enfants au pistolet, parce que ces imbéciles de soldats, avec leurs fusils-mitrailleurs, avaient visé trop haut. Ils n'avaient touché que les adultes... Mon Dieu, mon cher Papa! Quelle pâte d'Homme c'était²⁴... »

Les maîtres du rêve et le miroir crotté

Un même fait provoque la honte autant que la fierté, selon le regard de l'entourage. La proximité est grande entre ces deux sentiments opposés. Primo Levi se croyait courageux avant d'être déporté, mais, peu après son arrivée au camp d'extermination, il baissait les yeux pour

23. *Ibid.*, p. 87.

24. Sichrovsky P., *Naître coupable, naître victime*, Paris, Maren Sell et Cie, 1987, p. 39, 41, 44.

éviter les coups, il ne pensait qu'à se protéger du froid et à manger en cachette les épluchures tombées à terre. Quand les libérateurs ont découvert l'horreur du camp, ils n'ont pu s'empêcher de regarder les survivants avec stupeur et dégoût. Alors, sous le regard des sauveteurs, Primo Levi est mort de honte, encore une fois. Il était survivant parce que sa notoriété de scientifique lui avait épargné la marche qui, lors de la fuite d'Auschwitz, a tué des dizaines de milliers de cadavres ambulants. « On m'a ménagé parce que j'étais chimiste célèbre²⁵ », écrit-il.

Dans les années d'après guerre, les enfants de nazis réfugiés en Argentine, en Égypte ou en Syrie étaient fiers du nazisme de papa. Les récits d'alentour glorifiaient les actions de ces hommes qui avaient combattu pour réaliser les mille ans de bonheur promis par Hitler. Le renversement en son contraire n'est pas rare quand « ce qui était facteur de honte peut devenir objet d'orgueil²⁶ ». Au début du xx^e siècle en Turquie, les succès intellectuels et sociaux des Arméniens humiliaient les jeunes Turcs qui ne réussissaient pas aussi bien. L'alibi de la trahison arménienne en faveur des Russes²⁷ leur a permis de masquer leur honte et de détruire les Arméniens sans culpabilité.

Être juif, « c'est une malédiction », me disait Charles. Il a passé son enfance à Lodz, une ville polonaise où les juifs nombreux faisaient marcher la banque, l'industrie, le cinéma et la musique quand l'antisémitisme l'en a chassé. À peine arrivé en France, il s'engage dans la Résistance et dit (comme Henri Bergson, André Froissard et bien d'autres), « c'est la guerre qui m'a poussé à demeurer juif

25. Levi P., *Les Naufragés et les rescapés*, Paris, Gallimard, 1989.

26. Gaulejac V. de, *Les Sources de la honte*, op. cit., p. 249.

27. Kévorkian R., *Le Génocide des Arméniens*, Paris, Odile Jacob, 2006, p. 221.

et à me défendre en tant que juif en m'engageant dans les FTP-MOI²⁸ ». La honte et la fierté se côtoient dans son âme comme des conjoints qui se déchirent et ne peuvent se séparer. « On reproche aux Nègres d'être incultes. Moi qui suis une femme noire, j'ai honte quand un Noir n'est pas cultivé... » « On reproche aux juifs d'être avares, moi qui suis juif, je suis fier de claquer mon fric pour me prouver que c'est faux. » Une Antillaise dit : « Aimé Césaire revendique sa "négritude", avez-vous déjà entendu un Blanc revendiquer sa "blanchitude" ? » L'idée de « négritude » constitue la réaction défensive d'un être humain qui « éprouvant sa couleur comme une malédiction la transforme en étendard²⁹ ».

Quand le miroir de soi est tellement crotté qu'on a du mal à s'y regarder, on peut le débarbouiller avec une belle exposition de peinture, un concert où l'on se met en vedette une publication qui sera souvent citée, « autant de dispositifs qui inversent le sens de la honte³⁰ ». Quand l'image de soi est insupportable, il n'est pas rare que le honteux se réfugie dans la rêverie³¹. Là au moins, la représentation de soi, enfin mise en valeur, crée un sentiment agréable. Bien sûr, on sait que ce n'est pas pour de vrai, mais on se sent si bien quand on se rêve ainsi. On a beau dire que ces récits sont inventés, ils parlent bien de nous et mettent en scène nos désirs cachés.

Chaque soir, dans le dortoir de l'orphelinat où il avait été placé, Armand prenait rendez-vous avec ses rêves. Au

28. FTP-MOI : Francs-tireurs partisans-Main-d'œuvre immigrée.

29. Laclef-Feldman M., séminaire de Tel-Aviv, « Les enfants cachés », mars 2008, et « La matrifocalité antillaise : son évolution », *Journal international de victimologie*, tome 6, n° 4, juillet 2008.

30. Ciccone H., Ferrant A., *Honte, culpabilité et traumatisme*, op. cit., p. 103.

31. Ionescu S., Jacquet M.-M., Lhote C., *Les Mécanismes de défense. Théorie et clinique*, Paris, Nathan Université, 1997, p. 247.

moment de l'endormissement, il faisait venir dans sa conscience engourdie un gros chien jaune débordant d'affection. Alors, Armand s'endormait en souriant, gratifié par la satisfaction imaginaire de ses amours perdues. Ce plaisir est un aveu d'amertume relationnelle : « Avec ce chien de rêve, l'affection est facile alors qu'en réalité, il n'y a personne pour m'aimer. » Une telle défense régressive permet de souffler, de se sécuriser et de se ressourcer avant d'entreprendre un effort de résilience³². Grâce à cette petite créativité intime qui lui apporte une satisfaction imaginaire, l'enfant carencé s'apaise et prend conscience de ses désirs. Reste à passer au réel maintenant, ce qui n'est pas toujours possible. « L'homme heureux n'a pas besoin de rêverie³³ » puisqu'il est comblé dans la journée et qu'il s'endort paisiblement après une bonne fatigue. Le malheureux, lui, a besoin d'une mise en scène onirique pour modifier le sentiment qu'il éprouve de lui-même et donner une forme théâtrale à sa nostalgie d'affection. Quand un malheureux ne sait pas se réfugier dans la rêverie, il ne connaît que l'amertume du réel, puisqu'il ne parvient même pas à ressentir quelques échantillons de bonheur.

Les maîtres du rêve sont les poètes, les romanciers et les cinéastes qui nous entraînent dans leurs productions et donnent une forme imagée à nos désirs. Mais il y a aussi les escrocs du rêve qui profitent de nos désirs pour nous appâter avec ce qu'on espère.

Pour que le songe nous rende heureux, il suffit de nous coucher, mais pour déclencher un processus de résilience,

32. Ligezzolo J., Tichey C. de, *La Résilience. Se (re)construire après le traumatisme*, Paris, In Press Éditions, 2004.

33. Freud S., « Le roman familial des névrosés », in *Névrose, psychose et perversion*, Paris, PUF, (1909) 1974, p. 157-160.

il nous faut rêver, puis nous lever. L'histoire de Paulette Robinet illustre cette idée : « Tu es à l'Assistance publique Tes parents t'ont abandonnée, toi et tes frères... Tu ne peux plus les revoir. » L'enfant reste muette, la bonne élève devient débile. Mais quand elle se prend à rêver, la vie revient en elle sous forme de conte : « Son père est un prince très riche. Un jour, il a rencontré sa mère, une jeune fille très belle, mais aussi très pauvre... la jeune fille attend un bébé... il faut l'abandonner... c'est Paulette. Robinet n'est pas son vrai nom, dit-elle, mais comme elle pleure tellement, on lui a donné ce nom-là parce que les larmes coulaient comme un robinet... Plus tard, son père le prince et sa mère... la reprendront avec eux³⁴. » Après ce conte, comme un échantillon de bonheur, dès qu'Ariela Palacz retrouve une relation affective, elle redevient bonne élève et reconstruit son existence.

Les contes sont souvent des récits de honte métamorphosée en fierté. Le Petit Poucet, après tout, n'est qu'un nain dans une famille délabrée dont les parents sont déçus. Ce petit bout d'homme, un jour de désespoir, révèle son talent de sauveur grâce à des cailloux blancs. Il protège sa fratrie et rachète la faute de ses parents en les rendant heureux de retrouver les enfants qu'ils souhaitaient abandonner.

Leurre de vérité

Peau d'Âne, honteuse d'avoir un père ignoble au désir incestueux, sauve sa morale et celle de son royal séducteur

34. Palacz A., *Je t'aime ma fille, je t'abandonne*, Jérusalem, Elkana, 2009, p. 29-30.

en se protégeant grâce à une guenille repoussante, puis en redevenant princesse, fière d'avoir évité la tragédie.

L'effet antidépresseur du refuge dans la rêverie entraîne à voir le monde autrement que sous son aspect terrible, puis à mettre en chantier un projet de retour à la vie. Dans les camps, les déportés sur le point de mourir de faim imaginaient les recettes de cuisine qu'un jour ils partageraient avec leurs proches, après la Libération. Ils fondaient d'attendrissement quand ils voyaient un soldat SS courtiser une gardienne. Le monde n'était donc pas qu'un cauchemar, on y trouvait parfois un reste de bonheur.

Le leurre est une tromperie, pas tout à fait pourtant, puisqu'on ne peut pas se laisser leurrer par n'importe quoi. Pour qu'un leurre nous trompe, il faut qu'il nous promette ce que nous espérons et qu'il ne nous donnera pas. L'escroquerie ne peut réussir que parce que l'escroc promet à l'escroqué de réaliser une partie de ses rêves, faisant ainsi de lui un complice manipulé. Le réel lui aussi peut nous escroquer, comme le fait un appétissant champignon vénéneux ou une drogue qui nous promet un instant merveilleux. Nous nous escroquons nous-mêmes avec ces substances, mais nous sommes encore plus doués pour chercher à nous escroquer grâce au récit que nous faisons de nos traumatismes. Il faut donner une cohérence au fracas si nous voulons reprendre la maîtrise de notre monde psychique bouleversé. Alors nous nous laissons leurrer, nous acceptons d'être des proies pour les sectes et les dictateurs qui nous promettent de retrouver le bonheur qui vient de nous échapper.

Le mythe serait-il un leurre de vérité ?

Un enfant n'accède au récit de soi que vers l'âge de cinq à sept ans. C'est seulement à ce stade de son développement

que son système nerveux devient capable de produire une représentation du temps, en connectant une information passée (une trace, une expérience) avec un rêve d'avenir. Il peut alors agir sur l'esprit de l'autre au moyen d'un récit, et non plus seulement par des comportements de cris, de pleurs ou de recherche de protection. En se racontant à un autre, il parvient à lui planter dans l'âme une représentation de soi supportable. Une petite honte peut dès lors être argumentée dans un plaidoyer ou par une œuvre d'art où le honteux essaie de modifier l'image de soi qu'il donne à l'autre. Un enfant ment pour se protéger, s'il se sent en danger. Mais quand il raconte une histoire inventée, il s'agit d'un roman sincère où il agence ses souvenirs afin de construire une belle image de son existence qui lui permettra de se sentir mieux sous le regard de l'autre.

On se voit mieux quand le miroir est décrotté. La comédie qui associe les mimiques, les mots, les scénarios et les idées possède un grand pouvoir de remaniement des images. L'auteur d'un récit est capable de mettre en scène ce qu'il n'ose pas dire. Puis, quand il aura modifié votre monde mental, ne se sentant plus dévalorisé par votre regard, le mensonge aura perdu sa fonction de protection³⁵. La relation redevient authentique quand le honteux ne se sent plus méprisé.

La mythomanie constitue un exemple de renverse, d'un changement de direction à cent quatre-vingts degrés qui fait naviguer le blessé depuis le non-dit de la honte vers le récit d'un leurre fantastique. Il a fallu attendre le *xx^e* siècle pour découvrir la mythomanie et comprendre qu'elle

35. Myquel M., « Le mensonge », in D. Houzel, M. Emmanuelli, F. Moggio, *Dictionnaire de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent*, Paris, PUF, 2000, p. 416.

manifestait une souffrance de l'imagination et de l'émotivité³⁶. Le honteux qui s'empoisonne l'âme sous le regard de l'autre s'offre de temps en temps un voyage en mythomanie : « Je vais vous confier un merveilleux événement de ma vie qui va composer de moi une fable extraordinaire. Pendant quelques heures enfin, je vais me sentir admiré. » Il s'agit d'une drogue à l'imaginaire³⁷ puisque le honteux se plaît tellement au cours de ces voyages fabuleux qu'après avoir plané, sa descente sur Terre est triste et douloureuse. Alors le drogué recommence vite une autre fable afin de planter dans votre âme une magnifique image de lui. En changeant le miroir, il s'admire enfin. Le mensonge est un rempart que l'agressé construit quand il se sent en danger, alors que l'étincelante mythomanie est un cache-misère que le honteux raconte comme un contrepoison.

Quand le réel est fou, un rêve fou donne un instant de bonheur, et quand les relations empoisonnent le honteux, un moment d'évasion dans un récit de fierté lui offre une brève euphorie. Ce film met en scène un rêve de soi que l'on aimerait réel³⁸, une évasion intime dans un imaginaire glorieux quand « on est englué dans le présent et dans les choses³⁹ ». Les maîtres du rêve nous racontent de « belles histoires qui font oublier la plate réalité et nous donnent le courage de travailler à la transformer⁴⁰ ». La mythomanie, rêverie à voix haute, est un leurre partagé pour affronter le réel.

36. Dupré E., *Pathologie de l'imagination et de l'émotivité*, Paris, Payot, 1936.

37. Cyrulnik N., *Je me drogue à l'imaginaire*, Théâtre Marseille-Toulon, 2006.

38. Amiel-Lebigre F., Gognalons-Nicolet M., *Entre santé et maladie*, Paris, PUF, 1993.

39. Lagache D., « La sublimation et les valeurs », in *De la fantaisie à la sublimation*, *Cœuvres V*, Paris, PUF, 1962-1984, p. 1-72.

40. Janet P., *Névroses et idées fixes* (2 vol.), Paris, Société Pierre-Janet, 1990.

Les non-rêveurs, englués dans le réel, prisonniers de l'instant, sont incapables d'anticiper un projet d'existence. Mais, à l'inverse, ceux qui ne font que rêver fuient le réel. Ils préfèrent se noyer dans les fables et se payer de mots plutôt qu'affronter un désespoir incontournable. Ceux qui rêvent juste assez pour se donner un échantillon de bonheur découvrent ce qui leur reste à faire pour métamorphoser le réel et l'imprégner de leur désir. Ceux-là peuvent se dégager de la misère sociale ou du délabrement psychique.

Tout « traumatisme est susceptible de déclencher le mythe comme processus de défense⁴¹ ». Le mensonge protège d'un danger externe quand on ment pour détourner de soi l'agresseur. La mythomanie protège l'individu d'un danger de mépris qu'il voit dans le miroir que composent les autres. Et le mythe protège le groupe contre un danger de dilution.

Le leurre du mythomane installe dans l'esprit des autres un ersatz d'admiration, son effet protecteur prépare une déception. Pascal aimait raconter à ses copains d'école comment sa mère se coiffait tous les matins et ne venait partager le petit déjeuner qu'une fois maquillée. Les enfants écoutaient vaguement ce témoignage sans intérêt pour eux. Mais, grâce à ce récit, Pascal s'offrait pendant quelques secondes l'image d'une jolie maman, à l'opposé de celle de sa mère réelle, alcoolo-tabagique qui, dès le matin, entrait dans la cuisine avec, dans la même main, le verre de vin et la cigarette. « Mon père organise toutes les

41. Durand G., préface à Pascal Hachet, *Les Mensonges indispensables*, Paris, Armand Colin, 1999, p. 10.

fêtes du village », racontait un autre enfant dont le père, avachi devant la télé, ne disait pas un mot. « Ma fiancée est blonde, douce et très gaie. Nous faisons des marches en montagne et le soir, nous allons au théâtre », racontait sans cesse cet adolescent terrorisé par les femmes. Tous ces jeunes compensaient leur blessure narcissique en inventant un masque merveilleux qui mettait en avant, comme un leurre de soi-même, ce qu'ils rêvaient d'être afin de couper court au mépris et de provoquer, somme toute, l'admiration des autres.

Plus le malheur est grand, plus la victoire est glorieuse

Le conte du mythomane est un leurre de vérité qui met en scène ses rêves pour cacher son réel. Aline m'a dit un jour : « J'avais honte de ne pas avoir de parents. Alors quand un garçon m'approchait, je mentais, j'inventais de merveilleux parents et j'en parlais beaucoup. Je lui disais que j'étais horrifiée par ma facture de téléphone afin de lui faire penser que j'avais beaucoup d'amis. Je rêvais d'avoir de merveilleux parents, un père fonctionnaire et une mère à la maison⁴². » Le rêve merveilleux d'un enfant sans famille serait un cauchemar honteux pour un adolescent accablé de parents.

Pour sortir de la léthargie, pour réveiller une existence d'eau tiède, certains s'inventent une tragédie. Enfin une merveille, un moment de vie intense ! Il faut que le

42. Cyrulnik B., *Parler d'amour au bord du gouffre*, Paris, Odile Jacob, 2004, p. 70.

malheur soit grand pour que la victoire soit glorieuse. Une petite misère ne pourrait pas donner un sentiment de grandeur. Alors autant utiliser une histoire tragique, raconter comment on a survécu à un génocide, comment on a combattu les loups, ou comment on est mort en martyr, afin de vivre encore mieux dans l'esprit des autres. « C'est bien le récit qui érige l'événement fondateur, celui qui engendre le sens⁴³. » Le martyr n'est jamais loin de l'héroïsme, « il instrumentalise l'autre afin de déplacer la violence sur lui. C'est l'arme des faibles, afin de renforcer la sympathie à leur égard et d'orienter vers le vainqueur la haine ou le mépris... Le martyr et sa mise en spectacle finissent par inverser le rapport de forces et donner la victoire finale au groupe pratiquant l'autosacrifice⁴⁴ ». Pour que le martyr soit efficace et provoque la haine du vainqueur, il faut le mettre en scène. Dans une culture qui s'identifie à la victime plutôt qu'à l'agresseur, quelques minutes télévisées provoqueront sans peine l'indignation mondiale. La haine des vainqueurs devient une vertu pour les spectateurs qui réarment les vaincus.

Dans un tel contexte, les individus qui épongent le plus facilement leur honte sont ceux qui aiment l'action. Quand on est vaincu, humilié, dégradé, on répare plus facilement l'image délabrée de soi en effectuant un acte revalorisant, même s'il est destructeur. Les personnes introverties qui ont du mal à s'exprimer partagent mal leurs émotions et se laissent aller à la solitude. Le risque de déchirure est bien plus grand quand le blessé muet est déçu par son

43. Ricœur P., *Temps et récit*, tome II, Paris, Seuil, 1983.

44. Chouvier B., *Les Fanatiques*, Paris, Odile Jacob, 2009, p. 149-150.

absence de réaction défensive. L'autodéception empêche de s'affranchir de la honte⁴⁵. Parfois, les « situations dans lesquelles un individu se confronte à la différence entre ce qu'il croyait être et ce qu'il découvre être⁴⁶ » provoquent des traumatismes intimes. Les autodéceptions, les déchirures entre soi et soi, entre le rêve de soi et la réalisation de soi entretiennent la honte, comme un trauma intime. Beaucoup d'enfants surinvestis par leurs parents qui rêvaient d'en faire les réalisateurs de leurs propres rêves déçus se prennent pour des surhommes tant les parents les surestiment. Mais quand ce qu'ils réalisent d'eux-mêmes est correct, sans plus, au lieu de s'en satisfaire, ils sont déchirés. La déception de leurs rêves et des rêves parentaux est un trauma pour eux, une honte cachée : « Je ne suis pas à la hauteur de l'estime qu'on me portait et à laquelle j'ai cru. Honte sur moi. » Dans ce cas, la honte n'est pas liée à l'échec. Beaucoup de jeunes garçons rêvent de devenir de grands footballeurs et quand ils finissent par admettre qu'ils sont simplement de bons joueurs, ils disent : « C'est un échec, mais j'ai bien joué, je vais faire autre chose maintenant. » Chez le honteux, la représentation de soi est déchirée : « J'étais convaincu d'être grand et je me retrouve minable. » Les réactions paranoïdes sont alors fréquentes : « Mes parents m'ont imposé leurs désirs. Je suis malheureux à cause d'eux. » Certains honteux « aggravent l'abjection⁴⁷ ». Puisque leurs parents sont élégants, ils

45. Gilbert P., Price J. S., Allan S., « Social comparison, social attractiveness and evolution : How might they be related ? », *New Ideas in Psychology*, 1995, 13, p. 149-165.

46. Tisseron S., *La Honte. Psychanalyse d'un lien social*, Paris, Dunod, 1992, p. 46.

47. Bersani L., *Repenser l'identité*, Paris, Odile Jacob, 1998, p. 137-152.

feront tout pour mal s'habiller, comme un enfant qui se griffe le visage pour faire du mal à l'objet aimé de ses parents, comme ceux qui échouent volontairement aux examens qui auraient tant rendu heureux leurs proches, ou ceux qui cassent la voiture offerte par le père afin de le punir d'avoir rabaissé son fils en lui offrant un si beau cadeau. Ceux-là finissent par aimer la honte qui leur sert de vengeance. « Et ce pauvre honteux était l'image de ce que j'eusse voulu être⁴⁸. » Genet avait fait de ses souffrances d'enfant un récit de mythomane persécuté afin de s'engager dans le parti des abjects qui aiment provoquer le mépris. On ne veut pas s'affranchir de la honte quand elle apporte tant de bénéfices.

Il y a pourtant plusieurs voies pour s'en sortir. On peut se soumettre aux impératifs du groupe afin de devenir anormalement normal, comme tout le monde, un clone culturel archiconvenable où la honte sans relief sera effacée. On peut se soumettre à une force supra-humaine, transcendante, où la soumission est une valeur morale qui glorifie ceux qui rentrent dans le rang. Mais on peut aussi chercher au fond de soi les valeurs personnelles acquises au cours de notre histoire et découvrir une sorte de mythe intime, à la carte, qui thématise notre existence, qui vaut pour cette personne et pas forcément pour son groupe.

Les sociétés totalitaires ont horreur de cette liberté intime qui échappe au contrôle du chef. Pas de secret en Tyrannie, tout doit être dit, avoué, commenté et puni. Les totalitarismes religieux ou profanes sont révoltés par les mondes intimes où la personne n'a pas besoin de l'étayage

48. Genet J., *Journal du voleur*, Paris, Gallimard, (1949) 1982.

consensuel⁴⁹. Ce rabotage des personnalités provoque une sorte de contrat pervers : la solidarité sera grande pour ceux qui se soumettent à la loi du groupe. Le bonheur promis par les dictateurs, les lendemains qui chantent des communistes, les mille ans de bonheur des fascistes exigent une amputation de la personne. « Tous ensemble nous partageons le même enjeu social. » Ce bonheur s'obtient par l'appauvrissement de la pensée individuelle, remplacée euphoriquement par le psittacisme des perroquets.

La machine à solidariser, en imposant un récit pour tous, falsifie le réel afin de faciliter le projet du chef. Tous les fragments de mémoire sont vrais, mais ils alimentent un récit aménagé dans un but idéologique.

Les perroquets n'ont jamais honte.

49. Hachet P., *Le Mensonge indispensable*, op. cit., p. 104.

CHAPITRE II

La mort dans l'âme Psychologie de la honte

Le « je » n'existe qu'auprès d'un autre

Le psittacisme qui entraîne l'individu à réciter ce qu'il entend sans vraiment y réfléchir ni faire un travail de pensée apporte de grands bénéfices psychologiques. Un enfant répète et prend pour vérité ce que disent les adultes qu'il aime et qui le protègent. En répétant ce qu'il entend, il éclaire son monde, se sent aimé, renforcé et en sécurité : énorme bénéfice du psittacisme, bonheur des perroquets.

Ce n'est que progressivement que les enfants deviennent capables de se décentrer de leurs propres représentations et de se représenter le monde des autres, différent du leur. Le sujet est en cours de construction, le doute devient créateur, il n'y a donc pas qu'une seule manière de voir le monde ! Le développement de l'empathie invite au plaisir de l'exploration des autres et à l'incertitude de la vérité. Les personnes sûres aiment cette aventure psychique, mais les insécures qui se sentent agressés par ce

progrès de l'individualisation ont besoin de certitudes et du cadre sécurisant que leur apporte le psittacisme.

Je viens de raconter la « théorie de l'esprit¹ » dont on se sert beaucoup aujourd'hui pour comprendre l'intersubjectivité. Ce phénomène mental permet d'acquérir la conscience que « soi et autrui ne sont pas confondus² », même s'ils sont chaque jour en interaction et même en interpénétration. Ce n'est que vers l'âge de trois ans qu'un enfant devient capable de dire « je pense ceci ». Ce n'est qu'à l'âge de quatre ans que le même enfant devient capable de penser : « Je pense ainsi, mais je pense qu'il pense autrement. » Cette différenciation de soi parmi les autres se construit graduellement sous l'effet de la double pression du développement du cerveau et de l'harmonisation affective avec l'entourage. Un enfant isolé n'a aucune possibilité de développer cette aptitude à se représenter les représentations d'un autre puisqu'il n'y a pas d'autre. Pourtant, son cerveau est sain. À l'inverse, un enfant dont le cerveau se développe mal à cause d'un accident ou d'une maladie accède difficilement à cette théorie de l'esprit, alors que son milieu est sain.

Cette séparation entre deux mondes mentaux communicants et différents qui s'interpénètrent chaque jour laisse la place à la création d'une nouvelle passerelle de liens : le monde des mots. Quand ces pressions s'harmonisent, quand l'« accordage affectif³ » ébauche la construction d'une intersubjectivité dès le sixième mois après la naissance, la représentation mentale des représentations

1. Vidal J.-M., « Esprit (Théorie de l') », in D. Houzel, M. Emmanuelli, F. Moggio *Dictionnaire de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent, op. cit.*, p. 250-252.

2. Golse B., *Exister*, Paris, PUF, 1990.

3. Stern D., *Le Monde interpersonnel du nourrisson*, Paris, PUF, 1985.

mentales des autres commence à remplir le monde d'un nouveau-né. C'est une coconstruction graduelle de chaque jour pendant des années, probablement même durant toute la vie. On peut donc concevoir une altération du lien intersubjectif. N'importe quel point du système peut altérer cette passerelle d'attachement. Un cerveau endommagé peut ne pas être capable de décontextualiser une information, un cerveau sain peut mal se développer à cause de l'absence d'informations extérieures, une stimulation trop pénétrante peut envahir le monde psychique d'un nouveau-né, un enfant trop émotif peut se laisser subjugué par un événement qui serait banal pour un autre. De cette malformation de l'intersubjectivité peut résulter un sentiment de honte.

Ce raisonnement systémique permet de dire que ce n'est pas forcément une humiliation réelle qui provoque la honte. Un scénario humiliant déclenche plutôt une rage muette, un désespoir ou une hébétude traumatique. La honte vient plutôt de l'attribution à un autre d'une croyance rabaisante. Le honteux s'attendait à l'estime de l'autre, mais la malformation du lien intersubjectif lui fait croire que, dans l'esprit de ce proche, il est minable ! Pénétré par le regard de celui (celle) avec qui il aurait tant aimé établir des rapports d'estime mutuelle, il éprouve la déception douloureuse de se sentir méprisé.

L'humiliation est un scénario comportemental d'une extrême violence puisqu'elle vise à la destruction du monde mental de l'autre. Alors que la honte vise au maintien d'un lien où le honteux se sent rabaisé : « Tu devrais avoir honte » signifie : « Je te fais savoir que je pense que tu devrais penser que tu n'es plus à la hauteur de mon

estime. » Une tentative d'humiliation peut amener une fière riposte, alors que le lien douloureux de la honte pousse à la désaffiliation.

Ça me rappelle cette émission littéraire où j'ai rencontré Malek Chebel⁴ et Jean-Marie Le Pen. Le président du Front national, en boxeur verbal aguerri, ripostait aux attaques frontales de Malek, mais a été désemparé quand je lui ai demandé si, dans le cadre de sa politique de l'arrêt de toute émigration, il allait exiger le retour des millions de Français qui travaillent à l'étranger. J'ai subi son regard noir avec un certain plaisir, et je ne me suis pas senti amoindri quand il a traité mon argument de « spécieux ». À la fin de l'émission, il est venu serrer la main de Malek et m'a dédaigné. Je ne me suis jamais senti honteux malgré son mépris. La distance était trop grande, l'impossibilité de construire ensemble une passerelle intersubjective le privait du pouvoir de me faire honte.

Pour souffrir d'une déchirure, il faut avoir tissé un lien. On peut parler de trauma quand ce lien est détruit spectaculairement, mais aussi quand il est démaillé insidieusement. Ces traumatismes sont la règle quand se développe un sentiment de honte. Mais si la honte donne, au fond de soi, une émotion pénible dont l'expression altère la relation (regards fuyants, tête baissée, évitement, murmures bredouillants), les causes de ce trauma ont des origines variables.

4. Si vous voulez découvrir un islam sympathique, lisez : Chebel M., *Manifeste pour un islam des Lumières*, Paris, Hachette Littératures, 2004

Honte sexuelle

« Je ne suis qu'une femme », me disait cette femme policière violée. Avant d'avoir été agressée, elle aimait « planquer » et s'entraînait chaque jour pour la bagarre. Quand elle est sortie de son commissariat, en uniforme et armée, un homme l'a suivie, l'a attrapée, lui a tordu les bras et l'a violée sans même qu'elle puisse attraper son revolver. Elle a été fracassée. L'image, la représentation qu'elle se faisait d'elle-même, comme femme hardie, entraînée au combat, collègue agréable, souriante et aimant parler, a été déchirée en quelques minutes. Ce n'est pas l'acte sexuel qui l'a détruite. C'est la représentation d'une pénétration sexuelle imposée par la violence, une effraction de son corps et de son âme à laquelle elle n'avait jamais pensé.

Quand, auparavant, elle avait des relations sexuelles avec son compagnon, elle n'en parlait jamais, bien évidemment. C'était son affaire, voilà tout, à l'abri du regard social. Après le viol, quand elle a déposé plainte dans son propre commissariat, elle s'est posée en femme vaincue devant ses collègues. Elle savait qu'en parlant elle allait planter dans leur esprit l'image d'une femme prise comme un objet, pénétrée, battue, déchirée. En quelques minutes, elle était passée de l'affirmation de sa forte et heureuse féminité à la honte d'être devenue une femme violée. Logiquement, elle aurait dû considérer cette violence comme une agression très grave, mais, dans la représentation qu'elle se faisait des représentations des autres, elle

savait qu'elle avait perdu son image de femme fière pour donner une image de pauvre petite chose : elle avait honte.

La honte qui s'ensuit ne s'exprime pas toujours par des comportements de honte. On peut cacher la dégradation de son image derrière un masque d'indifférence ou de cynisme. La « timidité acquise » après un événement délabrant n'a rien à voir avec l'hypersensibilité génétique puisque, avant le trauma, le sujet s'épanouissait tranquillement et qu'ensuite il a dû cacher la partie douloureuse de sa personnalité.

Les deux frères, Alec quatorze ans et Kevin douze ans, sentaient bien que le silence était lourd quand ils rentraient chez eux. Une nuit, ils furent réveillés par un tapage inhabituel. En entrant dans le salon, ils découvrirent leur mère, nue, les deux mains attachées au radiateur comme dans une posture de supplique. Hagarde, elle venait d'être violée et battue par son mari. Elle a regardé ses enfants sans dire un mot et les deux enfants, sans dire un mot, ont fait semblant d'aller aux toilettes puis se sont recouchés. Rien n'a été dit. Les garçons n'ont pas osé poser de questions (que pouvaient-ils demander?). Et la mère n'a pas osé l'expliquer (que pouvait-elle expliquer?). Je ne sais pas où était le père.

Dès le lendemain, à l'école, le comportement des enfants avait changé. Ils étaient devenus sombres et silencieux. À qui confier cette scène muette, sans condamner leur père, ou peut-être leur mère? Par bonheur, au milieu de cette énorme escarre psychique, cette partie morte de leur monde intime où rien ne pouvait être pensé (comment penser ça?), les deux garçons ont trouvé un facteur de protection qui les a préservés : ils sont devenus bons élèves!

D'habitude, les enfants maltraités sont mauvais à l'école, qui n'a aucun sens pour eux tant ils sont fascinés par ce qu'ils ont vécu à la maison. Mais il arrive que quelques-uns se servent de l'école pour préserver un espace de gentillesse et surtout une fuite en avant dans des problèmes intellectuels afin d'éviter de penser à l'horreur de ce qu'ils ont vécu. Ce déni qui les protège de la souffrance améliore leurs résultats scolaires, mais ne leur permet pas d'affronter le problème (comment l'auraient-ils pu ?) qui resurgira peut-être dix ou vingt ans plus tard, le jour où ils auront leurs petites difficultés conjugales à résoudre. Est-ce ainsi que l'on traite les relations de couple ? Peut-être seront-ils tellement angoissés qu'ils préféreront se soumettre ou s'enfuir ? Personne ne comprendra une telle réaction excessive, trop gentille ou paniquée, car les blessés ne pourront rien expliquer. Ils n'auront probablement jamais mentalisé leur fracas silencieux (avec qui travailler un tel témoignage ?). Il ne s'agit pas d'un refoulement dans l'inconscient, il s'agit, au contraire, de l'hyperconscience muette d'un lien déchiré, impossible à recoudre.

Une personnalité blessée s'adapte à un tel trauma en se clivant : une partie sociable, bonne élève et austère qui, dans notre culture, mène au succès social, et l'autre partie qui meurt de honte, sans cesse, chaque jour, au moindre événement qui réveille la représentation insupportable d'être les enfants d'une mère nue, battue et attachée au radiateur par leur père.

Le déni qui permet de ne pas souffrir n'est donc pas un facteur de résilience, puisque le blessé ne peut rien faire de sa blessure. Il ne reprend pas un développement affectif, il reste crispé sur son trauma muet, comme un

abcès dans l'âme. Quand, plus tard, une femme fera naître en eux le désir d'une rencontre, ces garçons se verrouilleront encore plus parce qu'elle réveillera, sans le vouloir, la honte de ce qui touche à la sexualité.

Le trauma n'est pas toujours aussi flagrant. Le plus souvent, il est insidieux et la honte acquise au cours du développement imprègne dans la mémoire de l'enfant un abcès diffus, une déchirure invisible. À l'occasion des interactions quotidiennes, il arrive qu'un parent, sans s'en rendre compte, manifeste des gestes et des mimiques de rejet ou de mépris. Quelques moulinettes verbales comme « encore toi!... aahrr!... ça ne m'étonne pas de toi! », quelques expressions faciales involontaires, comme une bouche pincée, un froncement de sourcil, une raideur du corps qui s'éloigne quand l'enfant veut s'y blottir expriment un désir de distance affective. Quand ces gestes signifiants, vitaux pour un enfant, se répètent chaque jour à la moindre interaction, pendant des années, ils finissent par inscrire dans la mémoire du petit une sensibilité malheureuse, une vulnérabilité acquise qui se manifeste par des comportements d'humilité excessive⁵. L'enfant s'efface, se tait, baisse les yeux et évite tout affrontement verbal. Son élan affectif vers un parent rejetant lui a fait acquérir la sensation que toute affection est inaccessible. Il devient anormalement sage, abattu, silencieux, à l'écart, jusqu'à l'adolescence où il lui faudra utiliser ce style relationnel pour tenter l'aventure sexuelle. Les minuscules déchirures quotidiennes ont construit dans son âme une représentation de soi qui pour-

5. Malatesta-Magai C. Z., Dorval B., « Language affect, and social order », in M. Gunnar, M. Maratsos (éds), *Modularity and Constraints in Language and Cognition. Minnesota Symposia on Child Psychology*, Hillsdale (NJ), Erlbaum, 1992, vol. 25, p. 139-178.

rait se dire ainsi : « Je vois bien que je te déçois... Je ne suis pas à la hauteur de tes rêves... C'est normal que tu me méprises... » L'enfant se mire dans le regard de sa figure d'attachement qui lui renvoie une image de dédain⁶. La fratrie, les copains d'école, les enseignants, toute figure signifiante pour lui, possèdent le pouvoir de lui faire internaliser une image dévalorisée de lui-même. Être rejeté ou méprisé par quelqu'un dont on espérait l'affection est une déchirure traumatique. Cette agression moins flagrante qu'un viol ou qu'une scène d'horreur est d'autant plus traumatisante que, mal consciente, elle est mal mentalisable et l'on s'en protège moins.

Marcel a été adopté à l'âge de dix ans, après un début difficile dans la vie. Sa mère adoptante, ivre d'amour, se rêvait comme une bonne mère qui allait rendre heureux l'enfant. Grâce à elle, il allait se jeter dans ses bras comme tout enfant heureux et, grâce à elle, il allait bien travailler à l'école et mettre dans le foyer une gaieté de chaque instant. Elle ferait tout pour ça. Le réel fut différent. Marcel, qui avait été maltraité et longtemps isolé, ne savait pas aimer. Il avait peur de ce dont il avait le plus besoin : l'affection. Quand sa mère adoptive se jetait sur lui pour l'embrasser gaiement, espérant en retour une réponse tendre, elle effrayait l'enfant qui se raidissait et pensait : « Je ne mérite pas tout ça. Plus elle m'embrasse, plus je me sens empoté. Je ne sais pas comment répondre. Plus elle est gentille, plus je me sens mal. » Un contresens affectif s'inscrivait dans leur relation. Quand elle l'envahissait d'amour, l'enfant se sentait honteux de ne pas savoir réagir. Quand il la repoussait en se glaçant, elle était déçue par ce petit garçon qui se comportait « comme un petit vieux ». Elle

6. Lewis M., *Shame. The Exposed Self*, New York, The Free Press, 1992.

décida pour se venger de le surnommer « Tête de lard ». L'enfant accepta ce sobriquet insultant qui confirmait ce qu'il sentait de lui-même. Si bien que, rapidement, une complicité verbale devint réflexe entre eux ; la mère disait : « Eh, Tête de lard, va chercher mes cigarettes. » L'enfant répondait aussitôt : « Oui, maman. » Et tout le monde riait, sauf les deux partenaires qui exprimaient par cette saynète la distorsion du lien de leur intersubjectivité. En répondant à cette représentation de lui-même sous le regard d'une mère déçue, l'enfant apprit à se comporter comme se comportent les empotés. Il évitait tout contact, détournait le regard, se tenait en retrait, bafouillait à voix basse des réponses confuses, affichait un sourire crispé pour masquer sa colère et désarmer la dédaigneuse.

Un trouble du fonctionnement familial peut donc s'incorporer non consciemment lors des habitudes éducatives. Des phrases, banales pour le parent ou parfois ironiques, peuvent avoir un impact dans la mémoire d'un enfant sensible et le blesser. Comme ce petit garçon que sa mère n'appelait que « Pilule » pour faire rire les adultes, en leur signifiant ainsi que l'enfant ne devait son existence qu'au fait d'avoir oublié de prendre son anti-conceptionnel. Comme cette petite fille sans grâce à qui sa mère distinguée expliquait que son existence serait gâchée si elle n'apprenait pas à faire de jolis gestes féminins : « Valérie-Anne, ma fille, sachez que votre capital est dans votre culotte. Votre manque d'aisance vous éloignera des salons. » Ces phrases quotidiennes aggravaient insidieusement l'effacement du garçon et le manque de grâce de la fille.

Un monde où tout fait honte

Tout groupe humain s'organise pour faire honte à ceux qui ne sont pas de sa culture. Les rituels d'initiation permettent de se reconnaître entre initiés : ceux qui savent se présenter, faire un baisemain, harmoniser leur conversation avec les gens du groupe d'appartenance, adopter son code de bonnes manières ou ses tics verbaux, font savoir instantanément qu'ils appartiennent au même groupe. Un sourire condescendant, une politesse mielleuse permettent de rabaisser celui qui ne maîtrise pas ces codes. Les non-initiés, non appartenant au groupe, se sentent exclus, hors familiarité. Balourds et bredouillants, ils ont été mis en situation de honte.

La dilution du lien devient la solution, mais elle est malheureuse. On se sent moins honteux quand on évite la relation qui rabaisse, mais on se coupe de ceux dont on attendait l'estime et l'affection. L'acceptation quand « toute honte est bue » diminue le malaise en diluant la relation. La démission, dans ce cas, est tranquillisante.

Le vin de Noah était vraiment très bon. L'ennui, c'est qu'après deux verres on ne pouvait plus quitter sa chaise. Il fut donc interdit. Quand j'ai visité la dernière vigne en compagnie du propriétaire, j'ai été surpris par le comportement des vigneron : en rang, près de la cuve, ils avaient enlevé leur casquette qu'ils faisaient tourner dans leurs mains derrière leur dos. Ils baissaient le regard et murmuraient : « Bonjour not' maître. » Le patron s'adressait poliment à ses ouvriers qui se contentaient du minimum

relationnel. Toute autre phrase, tout autre comportement les auraient angoissés. Ils consentaient à la domination du maître. La démission leur permettait de supporter la honte en acceptant leur statut d'hommes inférieurs, comme si cette représentation de soi diminué constituait une maladie infantile de l'individualité⁷. « Je suis petit. C'est normal d'être inférieur. »

À chaque étape de la constitution du moi, une cause nouvelle peut provoquer cette souillure de l'âme que nous appelons « honte ». L'aptitude génétique à l'hypersensibilité s'enfouit sous l'impact des déterminants extérieurs. À l'appauvrissement du lien quand nous étions bébés, à la déchirure de l'enveloppe sensorielle qui nous entourait et ne parvient plus à nous sécuriser, s'ajoute le plus souvent un trauma tardif, une « honte-humiliation⁸ » flagrante ou insidieuse qui, venue d'un proche, possède une grande force de dilacération. Quand le trauma, venu de l'extérieur, survient à une période sensible du développement de l'individu, il imprègne dans la mémoire une zone abcédée, douloureuse et silencieuse qui crée des aptitudes émotionnelles et comportementales⁹. Puisqu'il s'agit d'une transaction entre ce qu'on est au fond de soi et ce qui est autour de nous au moment de l'impact, le trauma peut tout autant venir de l'intérieur. Quand l'idéal d'un moi grandiose est dissocié de sa réalisation minable, il en résulte une déchirure intime qui provoque le même sentiment de rabaissement et la même expression comporte-

7. Martin J.-P., *Le Livre des hontes*, Paris, Seuil, 2006, p. 76.

8. Brown G. W., Harris T. D., Hepworth C., « Loss, humiliation, and entrapment among women developing depression : A patient and non-patient comparison », *Psychological Medicine*, 1995, 25, p. 7-21.

9. Schore A. N., « Early shame experiences and infant brain development », in P. Gilbert, B. Andrews, *Shame*, New York, Oxford University Press, 1998, p. 57-72.

mentale. En nous méprisant nous-mêmes, nous pensons qu'il est logique que l'autre nous méprise, alors que, bien souvent, il n'y pense même pas. D'où que vienne l'impact qui provoque la déchirure, il s'agit d'une « commotion psychique¹⁰ », un effondrement narcissique (« je ne vaud plus rien »), une perte du sentiment d'invulnérabilité (« tout me blesse »), un anéantissement du sentiment de soi (« je n'ose plus m'affirmer »). Toute relation devient impossible, seul le retrait apaise et désespère. Dès l'instant où une telle commotion, spectaculaire ou insidieuse, a déchiré son estime de soi, le honteux perçoit avec acuité tous les gestes, les mots et les situations qui confirment son *a priori* émotionnel. Il est devenu hypersensible à tout ce qui lui fait honte. Ses « morceaux choisis de réalité confirment sa sensation de traumatisme¹¹ ». Dans un tel monde, tout fait honte.

Régine de Saint-Christophe était pourtant bien née. Depuis plusieurs siècles, ses ancêtres vivaient dans un petit château près de Montpellier. Avec les temps modernes, cette maison et ses terres n'apportaient plus assez d'argent pour vivre. Le père a transformé le joli parc en camping et la mère a engourdi son chagrin dans les brumes d'un alcoolisme discret. La petite fille fut placée chez une nourrice qui plaisait aux parents et maltraitait l'enfant. Elle l'habillait comme une clocharde, l'attachait sur sa chaise et ne lui donnait à manger que dans la bauge aux cochons, après lui avoir demandé d'enlever ses chaussures afin de la faire patauger dans la boue et les excréments. La petite

10. Ferenczi S., « Psychanalyse des névroses de guerre », in *Œuvres complètes. Psychanalyse III*, Paris, Payot, 1974, p. 27-43.

11. Schauder S., « Traumatisme, création artistique et résilience », soutenance HDR, Paris-VIII, 8 juin 2009.

filles n'allait pas à l'école et passait ses journées seule, attachée sur une chaise, en compagnie des cochons. La nourrice ne s'adressait à elle que pour la battre et l'insulter. Le père, débordé, toujours en short et truelle à la main pour entretenir le camping, la mère toujours embrumée étaient rassurés par les bonnes nouvelles que leur donnait l'aimable nourrice. À l'âge de quatorze ans, Régine fut, bien entendu, violée par quatre ouvriers agricoles et ne pensa même pas à déposer plainte. À dix-sept ans, après une tentative de suicide, elle découvrit pour la première fois, à l'hôpital, l'attention des médecins et la gentillesse des infirmières. Elle fut orientée sur un Centre d'aide par le travail et, comme elle était jolie, elle eut très tôt deux enfants qu'elle n'a pas su élever.

Quand je l'ai accompagnée, j'ai été impressionné par sa beauté, son intelligence, son aisance à verbaliser et sa honte, sa honte, sa honte. Elle me racontait qu'au début de son histoire il y avait un château, un gentil papa qu'elle adorait, et une mère vive et présente. Elle rêvait qu'un jour, quand elle serait grande, elle aurait une vie romantique, elle vivrait dans un château, elle se marierait en robe blanche avec un mari courageux qui plairait à ses parents, elle aurait beaucoup d'enfants, beaucoup d'amis, beaucoup d'animaux et beaucoup de fêtes. Le bonheur!

Le bonheur s'est fracassé à l'âge de cinq ans, le jour où son père a monté le camping, quand sa mère a commencé à boire et quand la nourrice a entrepris la démolition de sa petite personnalité. L'immense déchirure entre ses rêves de petite fille romantique et l'horreur du quotidien

avait planté en elle un sentiment de honte qui empêchait toute tentative de résilience. Elle oubliait ses rendez-vous avec moi parce qu'elle sentait que notre manière de réfléchir ensemble lui apportait un bien-être angoissant qu'elle ne méritait pas, me disait-elle. Elle pensait que ce n'était pas la peine d'apprendre un métier et se sentait soulagée quand elle y renonçait. Cette démission lui permettait d'éviter la honte d'entendre ses mauvaises notes dites à haute voix devant les élèves goguenards. « Tout le monde se moque de moi », murmurait-elle. Quand elle a mis au monde son garçon, le bébé était si mignon que les sages-femmes étaient presque fières de le montrer à sa mère qui a aussitôt pensé : « Il est beau ! Il est tellement beau que ce n'est pas possible, ils ont dû se tromper de bébé. » Le garçon s'est bien développé, mais d'une curieuse manière. Dès l'âge de cinq ans, il a commencé à mater sa mère dont il sentait la vulnérabilité. Il se débrouillait pas mal à l'école, avait quelques amis et, à l'âge de seize ans, quand il a présenté sa première « fiancée » à sa mère, celle-ci a pensé : « Il est aimé, c'est incroyable », comme si le bonheur, impensable pour elle, l'était aussi pour ses enfants. Le honteux projetterait-il sur ceux qu'il aime un peu de son poison intime ?

Cette représentation de soi dévalorisé altère l'un des deux pôles de l'intersubjectivité, ce qui la modifie tout entière. Une curieuse passerelle s'installe entre le monde mental d'une mère qui ne sait pas être heureuse et celui d'un fils qui tisse un lien avec cette mère qui se rabaisse. L'enfant développe une maturité précoce parce que la passerelle intersubjective lui laisse toute la place. Le

traumatisme déstructurant, en effondrant sa mère, est devenu pour lui un traumatisme structurant¹².

Honte ou culpabilité?

Quand, plus tard, l'autonomie de l'adolescent deviendra nécessaire, il faudra remanier ce curieux équilibre, et ce sera douloureux pour les deux partenaires. La mère éprouvera ce virage comme un abandon désespérant et mérité, tandis que le fils ressentira sa légitime libération avec culpabilité. Pour un rien, pour un mot, pour un sourire ou un froncement de sourcils, ces expériences maturationnelles peuvent devenir déchirantes.

Sans expériences, pas d'identité! Un adolescent s'affirme dans son identité narrative quand il se souvient des épreuves qu'il a surmontées et des échecs qui le constituent tout autant. Les épreuves lui fournissent la preuve de ce qu'il est. En cas de déchirure traumatique, il ne parvient plus à décider car le fracas empêche la pensée. Il y a, dans ce cheminement, un moment sur le fil du rasoir où la maturation côtoie l'effondrement. Quand la vie reprend après une agonie psychique, on peut parler de résilience, mais, quand « le contenant n'est pas recousu¹³ », une blessure demeure enfouie, indicible et pourtant organisatrice muette de la nouvelle personnalité. Plus cette zone demeure mortifiée, cryptique, jamais élaborée, plus elle agit sans mot dire et freine le processus

12. Ciccone A., Ferrant A., *Honte, culpabilité et traumatisme*, op. cit., p. 28.

13. Benghozi P., « Porte-la-honte et maillage des contenants généalogiques, familiaux et communautaires en thérapie familiale », *Revue de psychothérapie psychanalytique de groupe*, 1995, 22, p. 81-94.

résilient. La « crypte honteuse¹⁴ », enfouie dans le monde intime, agit selon les circonstances, mais chaque jour elle empoisonne le lien intersubjectif.

La honte n'est pas forcément associée à la culpabilité. L'une, gorgée d'amertume remplit l'univers de la dépréciation, alors que l'autre, dans l'univers de la faute, est remplie de souffrances. Ces mondes différents organisent des styles relationnels distincts. Le sentiment d'avoir fait du mal provoque des stratégies de rédemption, d'expiation ou d'autopunition, alors que le sentiment d'être rabaissé organise des relations d'évitement, d'enfouissement et de colères désespérées. Quand on fréquente une personne qui se sent coupable, on sent sa gentillesse accablée, on entend ses mots, on observe ses comportements de mortification rédemptrice, on est parfois angoissé par son désir de sacrifice. Mais quand on côtoie un honteux, on voit bien qu'il nous fuit, qu'il évite la rencontre de nos regards, qu'il nous cache on ne sait quoi, qu'il a peur de nous et nous reproche de l'effrayer.

Le coupable est hostile envers lui-même, puisqu'il croit avoir commis la faute qui lui a fait perdre son objet d'amour : « C'est affreux ce que j'ai fait, dit le coupable en se lacérant le visage. Elle va me quitter, c'est ma faute, je m'en veux, je me veux du mal. » Le honteux dit plutôt : « Je me sens rabaissé, moisi sous son regard, je l'évite pour moins souffrir et je lui en veux de me mépriser. »

« Le chantier de la honte a moins mobilisé la réflexion des psychanalystes que la question de la culpabilité¹⁵. » Pourtant, le jeune Freud a connu la honte quand son oncle

14. Abraham N., Torok M., *L'Écorce et le Noyau*, op. cit.

15. Ciccone A., Ferrant A., *Honte, culpabilité et traumatisme*, op. cit., p. 8.

Joseph, accusé d'un trafic de fausse monnaie, « a fait la une » des journaux de Vienne, et surtout quand son père s'est laissé humilier : « Quand j'étais jeune (raconte le père), je suis sorti dans la rue un samedi, bien habillé avec un bonnet de fourrure tout neuf. Un chrétien survint, d'un coup il envoya mon bonnet dans la boue en criant : " Juif, descends du trottoir ! " " Qu'as-tu fait ? ", demande l'enfant. " J'ai ramassé mon bonnet. " » Dès lors, le jeune Sigmund « se met à élaborer des fantasmes de revanche. Il s'identifie à Hannibal, ce sémite magnifique et intrépide qui avait juré de venger Carthage malgré la puissance de Rome... L'enfant fit preuve d'indépendance intellectuelle, de maîtrise de soi et de bravoure physique¹⁶... ». Le petit garçon avait ressenti la honte, parce que l'escroquerie d'un proche et la lâcheté du père avaient été exposées aux yeux de tous, dans les journaux de Vienne et sur la scène publique. C'est la revanche qui devenait réparatrice et non pas l'autopunition.

Un psychanalyste discret, précurseur des théories de l'attachement, Imre Hermann, a le premier travaillé le développement de ce sentiment poison, en expliquant que la honte surgissait quand un petit « perdait le contact avec sa mère, objet de cramponnement¹⁷ ». Ce psychanalyste hongrois, annonciateur des expérimentations de Harlow sur les singes macaques¹⁸ et de la théorie de l'attachement de John Bowlby¹⁹, dirait aujourd'hui qu'un être vivant (animal ou humain) qui a besoin d'une base de sécurité maternelle pour poursuivre son développement perd sa

16. Gay P., *Freud. Une vie*, Paris, Hachette, 1991, p. 16-17.

17. Hermann I., *L'Instinct filial*, Paris, Denoël, (1943) 1972, p. 39.

18. Harlow H. F., « Love created, love destroyed, love regained », in *Modèles animaux du comportement humain*, Paris, Éditions du CNRS, 1972, p. 13-62.

19. Bowlby J., *L'Attachement*, Paris, PUF, 1978.

confiance primitive, se sent déprécié quand cette base manque ou est altérée. Dans une conception psychanalytique plus classique, Serge Tisseron parle de « défaillance des pare-excitations de l'objet maternel²⁰ », et Vincent de Gaulejac ajoute une originalité : le travail des récits et la modification des représentations du groupe donnent un espoir, une possibilité de s'affranchir de la honte²¹.

Tous ces analystes portent des lunettes différentes qui éclairent pourtant une même donnée : le pénible sentiment de honte éprouvé dans le corps provient de racines différentes :

– La honte corporelle : « Je suis sale, je sens mauvais » est attribuable à une susceptibilité individuelle au regard de l'autre.

– La honte par dépréciation : « Regardez qui je suis, comment voulez-vous qu'on me désire... Je vaudrais moins que les autres, je suis terne, je vous déçois, je me déçois... Je suis humilié à l'école et minable dans la société. »

– La honte est pourtant un élément de la morale et de sa déchéance : « J'ai été ignoble... J'ai laissé faire sans intervenir. » Cette honte ontologique explique pourquoi on peut avoir honte de dominer les autres : « Tu viens, dit un étudiant, on va s'asseoir... » « Rouge de honte, je murmurai que j'allais, certes m'asseoir, mais pas à côté de lui²² », répond la professeure d'université. Elle est si jeune que l'étudiant la prend pour une étudiante. En le rabaisant involontairement, l'enseignante se sent du côté des ignobles, de ceux qui dominent et parfois humilient. Alors elle a honte.

20. Tisseron S., *La Honte. Psychanalyse d'un lien social*, op. cit.

21. Gaulejac V. de, *Les Sources de la honte*, op. cit.

22. Clément C., *Mémoire*, Paris, Stock, 2009, p. 238

Ce n'est pas l'échec qui provoque la honte, c'est le sentiment d'échec, ce qui n'est pas pareil. On peut échouer sans honte et se sentir libéré de ne plus avoir à tenter une aventure qui nous angoissait. À l'inverse, après mille succès, on peut échouer près du sommet et se sentir « sous-merde » de ne pas avoir pu accéder à la suprématie. Certains enfants éprouvent même la honte quand un clown se rabaisse pour les faire rire. Tout être humain décidément est moral, la honte lui vient facilement à l'esprit.

Lilliput, star de la honte

Quelle que soit la situation qui provoque la honte, c'est toujours un scénario d'images et de mots qui met en scène un point sensible de notre histoire intime. Au moment du coup, on peut se sentir humilié parce que l'autre nous impose sa force ou sa relation d'emprise. Mais plus tard, quand on y repense et que la honte nous fait venir le rouge à l'âme, ce sentiment poison témoigne de notre tentative de penser le trauma, de nous le représenter et d'essayer de le dépasser²³. Quand nous sommes dépersonnalisés par le fracas, nous n'avons pas honte, nous sommes fracassés, c'est tout. Puis la vie mentale revient en nous et nous donne de nous-mêmes une représentation amoindrie²⁴. Comment comprendre qu'on a été chassé de la condition humaine, qu'on a eu la mort dans l'âme, qu'on a été moins que les autres, rabaisé, souillé, dépossédé de toute liberté, et que votre aide même nous rabaisse puisqu'elle prend la

23. Scotto Di Vettimo D., *Vivre et survivre dans la honte*, op. cit., p. 164.

24. Agamben G., *Ce qui reste d'Auschwitz*, Paris. Payot/Rivages, 1999, p. 171.

signification d'une condescendance? Ce sentiment d'être devenu moins que les autres, et sujet malgré tout, prend souvent la forme de « fantasmes lilliputiens²⁵ ».

Beaucoup d'orphelins s'étonnent de ces rêves récurrents où presque chaque nuit revient le même scénario : l'enfant ne se voit pas dans son film intérieur, mais il sait qu'il s'agit de lui, minuscule, menacé par d'énormes boules qui roulent vers lui en augmentant de volume. Il tente de fuir mais ne peut pas se cacher, car il est dans une boîte vide où roulent les boules. Il ne peut ni les éviter ni les arrêter, il est trop petit face à ces boules qui grossissent, jusqu'au moment où, sur le point d'être écrasé, l'angoisse le réveille.

Ce rêve de Lilliput donne forme à la manière dont le petit orphelin se sent dans le monde : seul, tout petit, écrasé par des objets sans visage. Une situation d'orphelinage, un accident de la vie l'a privé de base de sécurité. Sans altérité fortifiante, l'enfant se sent minuscule, sans défenses, moins que les autres qui ont une maman. Brutalement privé de figures d'attachement, Lilliput se sent écrasé par toute rencontre.

La séparation, la déchirure d'avec ses bases de sécurité n'est pas toujours aussi claire que lors de l'orphelinage, mais le principe reste le même. Une séparation précoce, parce que la mère est malade, parce que la misère l'oblige à accepter n'importe quel travail loin de son enfant, parce que sa dépression, en ralentissant toute expression de soi, de mots, de sourires, de chansons, de jeux et de mouvements, appauvrit la niche sensorielle qui aurait dû stimuler l'enfant, toutes ces causes différentes altèrent la

25. Kilborne B., « Fantasmes lilliputiens et sentiments de honte », *Le Coq-Héron* 1992, p. 46.

base de sécurité et constituent des déchirures traumatiques insidieuses²⁶. Le petit, mal soutenu, perd confiance en lui et se sent broyé à la moindre rencontre. La représentation qu'il se fait de lui, construite graduellement au fil de ses expériences relationnelles précoces, l'entraîne à attendre des autres un type de rencontres écrasantes²⁷. Quand les figures d'attachement sont éteintes par le malheur, le milieu appauvri de l'enfant imprègne dans sa mémoire une représentation amoindrie de lui-même. Diminué, lilliputien, il éprouve toute confrontation comme une tentative d'écrasement. Il ressent pour les autres un mélange de peur et de colère, et pour lui-même une association de honte et de mépris.

La honte acquise est différente de la jalousie. Le honteux aimerait être comme tout le monde ou, plutôt, se sentir comme tout le monde. Mais un accident de la vie ou un milieu appauvri l'en a rendu incapable. L'idée qu'il se fait de lui-même ressemble à un miroir de la perte plutôt qu'à une injustice : « J'ai perdu ce que j'aurais dû être, mais les autres ne me l'ont pas pris. Ils sont plus grands que moi, c'est tout. » Quand un mélancolique se regarde dans un miroir, il ne voit rien puisqu'il se sent vide. Le honteux, lui, se sent moins que les autres, il se voit nu quand ils sont habillés, mal vêtu quand ils sont élégants. Alors il évite la confrontation où il serait perdant et observe du coin de l'œil les géants qui le dominent. Pour sauver la face, il crispe un sourire, bredouille une phrase ou agresse ceux qui, sans en avoir l'intention, le

26. Barudy J., Dantagnan M., « Traumatismes précoces et troubles de l'attachement », Université Toulon-Sud, 19 juin 2010.

27. Pierrehumbert B., « Modèle interne opérant », in D. Houzel, M. Emmanuelli, F. Moggio, *Dictionnaire de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent, op. cit.*, p. 422.

méprisent. Être honteux, c'est mettre de l'amertume dans la relation. Celui qui se sent rabaissé provoque un malaise contagieux car il prive le partenaire du plaisir d'un ping-pong relationnel.

On disait de Georges qu'il était le « bras droit du patron ». Ce jeune étudiant en architecture venait d'obtenir un poste de dessinateur dans un cabinet où il apprenait son métier. Il gagnait assez d'argent pour s'offrir une voiture qui lui donnait l'audace de courtiser les filles. Georges faisait ce que Benjamin aurait aimé faire. Il était ce que Benjamin aurait aimé être. Son tranquille épanouissement devenait pour Benjamin une révélation de son propre manque à être. Il souffrait de l'échec d'une aventure qu'il aurait voulu tenter, mais dont il ne se sentait pas capable. Il se sentait écrasé par Georges qui aurait préféré faire avec lui un concours de vantardises.

L'aptitude de Benjamin à se sentir honteux avait été acquise bien avant sa rencontre avec le « Bras Droit ». Une déchirure affective précoce et durable lui avait depuis longtemps fait perdre confiance en lui. Les événements de son existence l'avaient fragilisé et avaient déposé dans son âme une représentation de lui de peu de valeur²⁸.

La honte peut durer deux heures ou vingt ans

La honte peut durer deux heures ou vingt ans, elle devient trauma lorsque le sujet se sent « réfracté par le

28. Gorwood P., « Événements de vie et dépressions », in *Mesurer les événements de vie en psychiatrie*, Paris, Masson, 2004, p. 109.

regard de l'autre²⁹ ». « Quand il me toise, il me pénètre. Je perds ma dignité sous son regard. De quel droit me force-t-il ainsi ? » Ces pseudo-raisons ne sont que des formes verbales données à une sensation. Lorsqu'une personne se trouve, lors d'un dîner, à la même table que son psychanalyste, elle pense : « Je lui ai donné la possibilité de pénétrer mon âme. J'ai travaillé avec lui ce que je cherche à cacher. Je lui ai permis de tout savoir sur moi alors, quand chez des amis je joue la comédie à mon avantage, je sais qu'il me transperce et brise mon masque relationnel. Je me sens mal en sa présence. J'ai honte de moi, parce que je sais qu'il sait. Je pense qu'il pense que je ne suis pas aussi bien que ce que je cherche à faire croire. »

Le problème, c'est qu'on peut avoir honte sans raison d'avoir honte : « Pour un rien, je meurs de honte, alors que je n'ai rien fait pour le mériter. » Ceux qui raisonnent ainsi ont inscrit dans leur mémoire des déchirures insidieuses, quotidiennes, à peine conscientes, qui ont fini par délabrer leur estime de soi, comme le petit garçon surnommé « Pilule » ou l'autre appelé « Tête de lard », juste pour faire rigoler les adultes. Quand notre âme est emprisonnée par un malheur invisible, quand on est déchiré par des micro-traumatismes imperceptibles, toutes les défenses, même les plus illogiques, envahissent notre inconscient. Grâce au refoulement, nous parvenons à moins souffrir d'une culpabilité torturante, mais nous faisons nous-mêmes notre propre malheur, puisqu'il nous arrive de nous punir pour expier on ne sait quoi. La honte, elle, provoque un malaise conscient qui empoisonne chaque geste de tous les

29. Ferrant A., « La honte et l'emprise », *Revue française de psychanalyse*, 2004, 5, p. 97-104.

jours : « Honte d'aller chez le coiffeur », dit l'enfant abandonné qui met longtemps à avouer : « J'ai honte qu'on s'occupe de moi, je ne le mérite pas. » Honte d'établir une relation amicale : « Si par malheur nous devenons intimes, il (elle) va découvrir ma médiocrité. Je passe mon temps à me terrorer ou à me mettre un masque d'orgueil. Et l'intense intimité de la rencontre sexuelle déclenche en moi une terreur sans nom... Je fuis les femmes qui m'attirent. »

Certaines de ces jeunes femmes, honteuses de la naissance de leurs seins, les cachent sous de gros pull-overs. Et quelques hommes, honteux de leurs érections, s'efforcent de les éviter par crainte du ridicule.

Ce triste renoncement au plaisir de vivre est, pour eux, moins pénible que l'humiliation d'une rencontre ratée ou d'un rêve avorté. Quand enfin ils se libèrent de la honte, ils ont honte d'avoir eu honte ! Qu'il est triste, ce soulagement !

Le malaise n'est pas toujours provoqué par un effondrement traumatique. Les petites hontes de la vie quotidienne prouvent que, dans certaines situations intersubjectives, l'estime de soi peut prendre des coups. Ces brèves flétrissures révèlent le développement de l'empathie, le respect des représentations de l'autre, point de départ de la morale : « Qu'est-ce qu'il va penser de moi ? » Les petites culpabilités aussi ont une fonction morale : « Je regrette de l'avoir blessée. Je vais chercher à me racheter. » On ne peut pas tout se permettre quand on tient compte du monde des autres. Sans honte et sans culpabilité, nos rapports ne seraient que violence. Un zeste de honte, un soupçon de culpabilité nous permettent de coexister dans le respect mutuel et d'accepter les interdits qui structurent la socialisation.

Cet effacement de soi pour mieux respecter l'autre fait de la honte un puissant moyen de contrôle social. On n'est jamais seul dans la honte puisqu'on souffre toujours de l'idée qu'on se fait de soi sous le regard d'un autre. Cette intersubjectivité muette ou mal verbalisée explique la transfusion des sentiments. Même si l'autre est absent dans le réel, il reste présent dans la représentation : « Mon père serait fier de moi », mais il peut penser aussi : « Si ma mère apprenait ce que j'ai fait, elle mourrait de honte. » Qu'il s'agisse de honte ou de culpabilité, notre aptitude à la morale nous soumet à un tribunal imaginaire.

L'histoire qu'on se projette dans notre cinéma intérieur se charge de honte ou de fierté selon la valeur que lui attribue la culture qui nous entoure. J'ai été impressionné par le courage et l'authenticité des jeunes Allemands qui cherchent à comprendre ce qui s'est passé dans leur pays lors de la Seconde Guerre mondiale. Ils s'y intéressent, publient des témoignages, participent à des débats et financent des musées que visitent les écoliers.

Le discours familial est pourtant plus difficile que le discours public. Les jeunes Allemands reconnaissent que leur pays est à l'origine d'une des plus grandes catastrophes de l'histoire. Ils cherchent à comprendre la tragédie avec beaucoup d'honnêteté, mais à l'intérieur des familles ce travail courageux se transforme parfois en accusation des parents ou des grands-parents, et là, ça devient douloureux.

Un jour, à Damas, j'ai été invité à passer une soirée dans une belle maison syrienne où notre hôtesse blonde nous servait du vin en nous expliquant à quel point elle était fière du nazisme de son père. Dans les écoles de Buenos Aires, il n'est pas rare que les enfants de survi-

vants juifs dont les parents ont dû fuir l'Allemagne côtoient les enfants de nazis dont les parents ont fui le même pays quelques années plus tard. Ces jeunes gens doivent affronter le poids de leur passé. Tout se passe comme s'ils pensaient : « Ce père qui fait partie de moi a commis des actes jugés honteux ou glorieux selon les récits qui nous entourent. Nous éprouvons notre passé avec honte ou fierté selon les représentations culturelles. Ce n'est pas le fait qui porte la honte, c'est la manière d'en faire un récit. » Un événement glorifié par la culture rend l'enfant fier de son histoire, alors que le même épisode disqualifié par les récits d'alentour le rend honteux. Les gitans n'ont pas honte d'être des gens du voyage. Ils sont même assez fiers de leur hiérarchie princière et de leur code moral qui ne concerne pas les *gadjos*, les non-gitans. Beaucoup d'immigrés qui ont dormi par terre avant de s'intégrer, beaucoup d'étudiants qui ont été chiffonniers pour payer leurs études avaient presque honte à l'époque où, mal socialisés, on disait d'eux qu'ils étaient sales et incultes. Quelques années plus tard, après avoir pris une place valorisée par la société, ils devenaient fiers d'entendre qu'on les trouvait courageux d'avoir surmonté de telles épreuves³⁰. Le fait ayant changé de signification dans le discours des autres métamorphosait l'image qu'ils se faisaient d'eux-mêmes.

30. Harder D. W., « Shame and guilt assessment and relationships of shame-and-guilt proneness to psychopathology », in J. P. Tangney, K. W. Fischer (éds), *Self-conscious Emotions : The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride*, New York, The Guilford Press, 1995, p. 368-392.

Le cinéma intérieur de notre abjecteur de conscience

Le sentiment de honte ou de fierté résulte de l'interaction entre les deux récits : le récit de soi dialogué avec le récit que les autres font sur nous-mêmes. Il n'est pas nécessaire que les récits d'alentour soient énoncés pour nous faire taire. Une phrase par-ci, un silence par-là, un film, un éclat de rire structurent l'environnement parolier où la blessure prend sens. Dans une telle enveloppe verbale, on peut très bien « mourir de dire³¹ » et souffrir de ne pas dire.

Un grand nombre d'hommes se retrouvent coincés entre l'intensité de leurs désirs sexuels et leur peur des femmes. Les immigrés solitaires ou les hommes désocialisés ne sont pas fiers de ce qu'ils sont ni du pays d'où ils viennent. Ils travaillent comme des bêtes, n'apprennent ni à parler, ni à s'habiller, ni à s'acculturer et ressentent pourtant des désirs qu'ils n'ont pas les moyens de manifester. Restent les putes ! Honteux de ce qu'ils sont, honteux de ne pas savoir exprimer leur sexualité, ils n'osent même pas demander aux prostituées. Ils mourraient de honte si on les surprenait en train de quémander la passe qu'ils vont payer. Les professionnelles les appellent « pigeons » parce qu'ils se laissent plumer sans oser affronter la « plumeuse ».

Enzo était un peu efféminé avec ses grands yeux noirs et ses longs cils courbés comme s'il était maquillé. Brillant

31. Rosenblum R., « Peut-on mourir de dire? Sarah Kofman, Primo Levi », art. cité, p. 113-139.

étudiant, il travaillait beaucoup, seul dans sa petite chambre d'un bas quartier marseillais. Le soir, il enfilait un maillot de corps, son « marcel » comme il disait, mettait un bonnet blanc et descendait dans la pizzeria voisine pour enfourner les pizzas. Il avait passé toute sa jeunesse à étudier le jour et enfourner la nuit. Pas d'amis, pas de bande rigolarde où les garçons se donnent le courage de courtiser les filles. Cette stratégie de jeune homme studieux lui avait permis de ne pas dévoiler son immense timidité. Quand les désirs sexuels l'ont pris, ils ont aggravé son sentiment d'impuissance relationnelle. Enzo ne savait pas comment faire. La solution lui est apparue dans la rue, à côté de la pizzeria où quelques filles tapinaient. Sa première rencontre, sordide, l'a rempli de désespoir : « C'était donc ça... », à en pleurer. Bien sûr, impossible d'en parler, à qui ? À ses parents : la gêne ! À ses copains de fac : l'humiliation ! Impossible ! Il s'arrangea pour ne pas trop y penser, jusqu'au jour où le désir le reprit. La honte s'installait dans son âme et l'emprisonnait. Le bel étudiant timide le jour, le pizzaiolo confiant la nuit, construisait une crypte de honte dans la rue d'à côté. Un tribunal imaginaire s'installa dans son âme.

L'expression physique de sa honte prenait un masque curieux. Un enfant honteux se cache derrière ses mains ou se réfugie sous la table. Un adolescent rougit, évite le regard et bafouille de malaise. Enzo, lui, étudiait encore plus, travaillait sans dire un mot, et enfermait sa honte dans une crypte inexpressive³². Il serait mort de honte si quelqu'un l'avait ouverte, exposant aux yeux de tous une sexualité misérable, un acte génital, rien d'autre qu'un marchandage.

32. Lewis M., *Shame*, *op. cit.*

Certains hommes ont commencé avec les prostituées, comme un jeu sans importance. Ils ont pensé qu'un acte sexuel n'est qu'un bref trafic, que le monde mental d'une femme qui commercialise son vagin n'a pas d'importance, c'est son affaire. C'est elle, après tout, qui a décidé de gagner sa vie ainsi. Quant au monde mental des témoins, il peut même être une source de fierté ! Claude B. raconte avec orgueil que son père, à un âge avancé, faisait monter dans sa chambre une bouteille de champagne et une prostituée. Pas de tribunal intérieur, pour lui. Au contraire, il jugeait cet acte admirable puisqu'il révélait la vigueur sexuelle de son père âgé. La honte n'est pas dans le fait, elle provient des discours intimes qui jugent le fait.

Tout le monde participe à la honte

Le détracteur intime, cet abjecteur de conscience qui mortifie le honteux, provient toujours d'un effondrement de l'estime de soi. Mais les causes peuvent être d'origine différente :

– Causes externes sociales : peuple vaincu au cours d'une guerre, déculturation, misère.

– Causes externes culturelles : mythes ou préjugés qui rabaisent le honteux comme un intouchable qui souille l'eau, un juif qui escroque tout le monde, un Arabe fourbe qui plante un couteau dans le dos de ses amis, un Nègre footballeur débile ou un gitan voleur de poules.

Ces causes extérieures rabaisantes ne peuvent le rendre honteux que s'il les intériorise et leur donne de l'importance.

– Les causes externes familiales sont plus efficaces puisqu'elles possèdent le pouvoir d'affecter : père écrasant, mère méprisante.

– Fratrie où le succès de l'un humilie ceux qui ne réussissent pas.

– Parents transmetteurs de honte, père au récit troué par la guerre³³, mère qui se tait quand on parle de sa famille d'origine.

– Causes intériorisées : « On attend tout de toi. Tu dois nous émerveiller. Tu es tellement doué que tu dois être au sommet. » Quand l'enfant n'arrive pas à la hauteur de ses rêves qui sont plutôt les rêves de ses parents, la déchirure traumatique est intrapsychique et l'adolescent, empoisonné par la honte de n'être que deuxième alors qu'il se rêvait premier, souffre de l'effondrement de sa grandiosité³⁴.

33. Benghozi P., « Résilience sociale et communautaire : pour un travail de pardon », *La Santé de l'homme*, INPES, 2003.

34. Chamalidis M., *Splendeurs et misères des champions. L'identité masculine dans le sport de haut niveau*, Montréal, VLB, 1999; et séminaire « Sport et résilience », Paris, Eurosport, 7 juin 2010.

CHAPITRE III

Injuste honte

Peut-on chiffrer la honte?

Les événements sexuels révèlent si bien notre monde intime qu'il est difficile de les aborder d'une manière détachée. Alors, pour y penser paisiblement, on récite deux stéréotypes qui nous permettent de ne pas découvrir qui on est. Certains disent : « On ne se remet jamais d'un trauma sexuel, c'est pire que la déportation. » D'autres, au contraire, se plaisent à penser que « ce n'est pas si grave que ça » et que les femmes en font beaucoup pour pas grand-chose, elles veulent culpabiliser les hommes et donner ainsi un masque de morale à leur propre agressivité.

Entre ces deux stéréotypes opposés, les enquêtes psychologiques obtiennent des chiffres variables. Dans l'ensemble, « 20 à 40 % des victimes d'abus sexuels ne présentent pas d'effets délétères¹ ». Si l'on se contente de cette donnée, notre pensée automatique va nous faire croire que près

1. Dufour M.-H., Nadeau L., Bertrand K., « Les facteurs de résilience chez les victimes d'abus sexuels : état de la question », *Child Abuse and Neglect*, 2000, vol. 24, n° 6, p. 781-797.

d'une femme sur deux se remet toute seule d'un viol, et que ça passe avec le temps. Mais si l'on ajoute une enquête psychologique à ces chiffres, on découvre que le temps a donné à l'entourage la possibilité de mettre en œuvre les deux mots clés de la résilience : le soutien et le sens.

La violence sexuelle provoque chez les victimes un tel sentiment de gêne et de colère, et parfois dans la culture un plaisir abject, que cette réaction émotionnelle explique l'imprécision des chiffres. Certaines enquêtes soutiennent que 10 % de toutes les femmes ont été agressées et que, parmi elles, seules 10 % ont déposé plainte. Mais il suffit que l'enquêteur considère qu'un geste déplacé, un mot taquin ou un regard appuyé constituent un harcèlement sexuel pour que le chiffre monte jusqu'à 60 %! Même le taux de récurrence est imprécis. Les hommes emprisonnés et les agressions recensées devraient constituer des repères fiables, or les évaluations varient de 1,6 à 30 %²! Dans cet éventail de chiffres, quelques-uns paraissent moins flous : les agresseurs de petits garçons sont ceux qui récidivent le plus³. Quant au pourcentage de résilience, de reprise d'un développement après un traumatisme, il est encore plus difficile à évaluer, puisque certains observateurs ont besoin de penser qu'un viol est le crime des crimes, alors que d'autres estiment qu'on s'en occupe trop.

En associant les enquêtes de population aux entretiens psychologiques, il est pourtant possible de savoir de quoi on parle. La clinique fournit des sortes d'expérimentations tragiques que les psychologues peuvent évaluer, quand ils aident les victimes.

2. Boulay A., *La Lettre de l'APEV*, n° 40, octobre 2009.

3. Aubut J. (dir.), *Les Agressions sexuelles*, Montréal/Paris, Maloine, 1993.

En république d'Irlande, une institution religieuse fut chargée en 1949 de recueillir deux cent quarante-sept enfants en grande difficulté. Le scandale éclata quand, devenus adolescents, on découvrit qu'ils avaient presque tous été régulièrement violés. On s'occupa d'eux, on leur fit passer des tests et des entretiens de façon à mieux les soutenir, et, cinquante ans plus tard, on tenta de savoir ce qu'ils étaient devenus. Les progrès de la biologie, les tests d'attachement et les repères sociologiques ont permis d'évaluer des critères fiables⁴. On dispose ainsi de deux bilans : examens, tests et entretiens à l'époque où les agressés étaient enfants et une comparaison avec les mêmes, âgés de plus de soixante ans. On a, en plus, recueilli leurs récits de vie, la représentation narrative du fracas passé et de la bagarre pour essayer de s'en sortir.

Quand le scandale fut révélé, 83 % des enfants de ce groupe étaient très altérés, ce qui ne surprendra personne : retard de développement physique et mental, anxiété, drogue et troubles de la personnalité. L'évaluation des attachements, cinquante ans plus tard, décrivit 45 % d'adultes effrayés, 27 % d'évitants glacés et 12 % de soucieux ambivalents. Soit plus de 83 % d'attachements insécures, alors qu'on en trouve habituellement 30 % dans toute population générale.

L'étonnement fut de découvrir que près de 17 % de ces enfants agressés avaient acquis un attachement sûr ! C'est beaucoup moins que dans la population générale où le chiffre avoisine 66 %, mais dans un tel contexte on

4. Carr A., Flanagan E., Dooley B., Fitzpatrick M., Flanagan-Howard R., Shelvin M., Tierney K., White M., Daly M., Egan J., « Profiles of Irish survivors of institutional abuse with different adult attachment styles », *Attachment and Human Development*, mars 2009, vol. 11, n° 2, p. 183-201.

aurait pu s'attendre à 100 % de développements catastrophiques. Par quel mystère ces enfants étaient-ils parvenus à se développer correctement malgré une carence affective précoce qui avait provoqué leur placement et des agressions sexuelles répétées qui les avaient délabrés⁵? Existerait-il une flexibilité psychique quand un psychisme altéré par une rencontre déchirante parvient à suturer grâce à d'autres rencontres⁶?

Comment évaluer les facteurs de résilience?

Le problème est ainsi posé : une petite proportion de ces enfants agressés a pu reprendre un développement correct parce que d'autres rencontres leur ont été favorables. Si nous parvenons à découvrir, analyser et appliquer quelques-unes de leurs conditions, nous pourrions déclencher un plus grand nombre de processus résilients.

Il est possible de catégoriser les déterminants bénéfiques ou maléfiques en trois domaines :

- Avant l'agression : comment se développait l'enfant?
- Pendant l'agression : est-ce que les circonstances de l'effraction influent sur le devenir de l'agressé?
- Après l'agression : quelle forme doit prendre le soutien familial et culturel pour suturer la déchirure traumatique?

Chacun de ces domaines est analysable et évaluable.

5. Rutter M., « The psychological effects of early institutional rearing », in P. J. Marshall, N. A. Fox (éds), *The Development of Social Engagement : Neurobiological Perspectives*, New York, Oxford, Oxford University Press, 2006, p. 355-391.

6. Cyrulnik B., Delage M., Blein M.-N., Bourcet S., Dupays A., « Modification des styles d'attachement après le premier amour », *Annales médico-psychologiques*, 2007, 167, p. 154-161.

Les enfants qui, avant le fracas, souffraient déjà de quelques traits psychopathologiques : phobies, agitation psychomotrice, angoisses de séparation, attachement confus, n'ont pas pu déclencher un processus de résilience. Mais on retrouve aussi les enfants qui avaient déjà acquis un attachement insécure, distant ou ambivalent. Quand le milieu est stable, ces styles affectifs ne sont pas des traits pathologiques, ils témoignent simplement de l'adaptation à une famille particulière. Mais en cas d'effondrement, ces manières d'entrer en relation affective deviennent des facteurs de vulnérabilité.

Dans la population des enfants agressés devenus résilients, il n'y avait pas de troubles psychologiques et presque tous avaient acquis un attachement sécure qui a facilité les relations ultérieures. Ce style affectif leur a permis d'affronter le trauma avec plus d'affirmation de soi.

La structure de l'agression, c'est-à-dire les conditions dans lesquelles s'est effectuée l'effraction sexuelle, a constitué un puissant facteur de résilience ou d'antirésilience.

Quand l'agression est extra-familiale, quand un inconnu force la proie sexuelle, l'agressée a tendance à se représenter l'effraction comme une sorte de grave accident. L'attribution de la faute, extérieure à la victime, ne la met pas en cause. Elle se représente l'événement comme une bagarre, une humiliation, une douloureuse effraction dont le crime est entièrement imputé à l'agresseur.

Mais quand l'agression vient d'un proche, la trahison s'ajoute à l'effraction. Le terme d'« abus sexuel » désigne correctement le scénario comportemental : un adulte (un homme et parfois une femme) établit avec l'enfant une relation d'attachement qui crée un sentiment de sécurité

et de bien-être. Insidieusement, les gestes de tendresse glissent vers l'effraction sexuelle. Dans ce cas, l'agression a été associée au plaisir du lien affectif, au plaisir de recevoir un cadeau et parfois même à un plaisir sexuel. La proie sexuelle a été ainsi rendue complice de l'agresseur! De plus, quand il s'agit d'un proche, l'agression sexuelle, souvent répétée, se transforme en relation qui intériorise dans la mémoire de la victime une participation à l'acte, une attribution interne de la faute. Ce processus explique l'étonnante phrase souvent prononcée par les femmes violées : « Sans le faire exprès, j'ai dû le provoquer. »

Quand l'attribution de la faute est externe, le blessé humilié garde au fond de lui un peu d'estime de soi, car il a pu se révolter et chercher des alliés.

C'est dans le groupe de victimes culpabilisées par l'agresseur qu'on trouve le plus de revictimisation : les femmes qui réagissent ainsi ont 20 à 30 % de risques d'être à nouveau violées⁷. Il arrive qu'une femme ne se souvienne pas d'avoir été agressée, alors que le violeur a avoué sous la pression des témoignages. Il arrive qu'elle dénie, en expliquant que ce qui lui est arrivé n'a pas d'importance puisqu'elle a pu reprendre son jogging après avoir été forcée. On admire sa résistance, on est intrigué par son indifférence, mais, deux ans plus tard, on s'étonne de l'irruption d'un syndrome psychotraumatique qui fait revenir l'horreur « comme si ça venait d'arriver ». Elle ne pense qu'à ça, elle voit sans cesse le film de la violence qui s'est emparé de son monde intime et empêche toute

7. Wright J., Friedrich W. N., Cyr M., Thierault C., Pierron A., Lussier Y., Sabourin S., « The evaluation of Franco-Quebec victims of child sexual abuse and their mothers. The implementation of a standard assessment protocol », *Child Abuse and Neglect*, 1998, 22, p. 9-23.

défense. Le plus souvent, elle sombre dans une dépression chronique, une sorte d'engourdissement du plaisir de vivre qui lui fait perdre toute vigilance.

C'est une convergence de facteurs hétérogènes qui explique la dégradation du monde intime des agressées⁸. La sexualisation par effraction, le sentiment d'avoir été trahie, d'avoir été complice et humiliée par la stigmatisation du regard des autres construisent dans le monde intime de l'agressée une image de soi dévalorisée : « Puisque j'ai accepté un cadeau avant d'être violée, c'est donc que j'ai marchandé mon corps... puisqu'on peut me prendre comme ça, en passant, c'est que je suis le jouet du désir des autres... je ne suis pas capable de différencier l'attachement et la sexualité, j'ai raison d'avoir peur d'aimer... » Ces stigmates sont plantés dans son âme par les réactions de ceux qui l'entourent. Quand la famille dit : « Je ne te crois pas, je connais ton père, il n'aurait jamais fait ça », quand les copains d'école s'émoustillent de la représentation d'une femme qu'on prend et qu'on jette, et quand un stéréotype culturel récite qu'une femme violée est une femme souillée qui déshonore la famille, toutes ces réactions convergent pour semer la honte dans l'âme de l'agressée.

Les enfants expriment leurs sentiments chaotiques par des réactions exaspérées de provocations sexuelles, d'exhibitionnisme et d'allusions constantes à une génitalité sans retenue, tandis que les adolescents agressés se passent en boucle une imagerie sexuelle dégoûtante et désespérée.

8. Stevens Y., Denis C., « Enfant, parent, professionnel : les vécus transversaux dans les situations d'abus sexuels », *Le Journal des psychologues*, février 2009, n° 264.

Le déni, une légitime défense morbide

Le plus sûr moyen de lutter contre cette représentation sexuelle à vomir, c'est d'éviter d'y penser. Le déni est une stratégie qui permet de minimiser l'impact émotionnel de l'agression. Cette stratégie protectrice qui améliore le *coping*⁹, la manière d'affronter l'épreuve, donne l'apparence d'une force mentale : « C'est rien tout ça... j'en ai vu d'autres ! » On admire les blessés souriants, on croit qu'ils sont invulnérables, alors que, souvent, cette protection met en place une bombe à retardement, détresse psychologique qui explosera plus tard¹⁰. S'ils évitent d'y penser, c'est parce qu'ils ne se sentent pas assez forts pour en parler paisiblement. Cette représentation de soi souillée, forcée par un autre est un signe d'amoindrissement, une honte qui désocialise en empêchant la blessée de prendre sa place parmi les autres. Elle se met à l'écart, en dehors des relations affectives de la vie quotidienne.

Dans cette stratégie du déni, la pensée magique crée des moments de bonheur. On admire ces blessés qui, après l'agression, sourient en rêvant, écrivent des poésies et expliquent que le monde visible est gouverné par les forces occultes qu'ils viennent de découvrir. Ils ont bien raison de réagir ainsi, après tout, ils sont en légitime défense ! Mais ce refuge dans l'imaginaire est prédicteur de détresse

9. Morrow S. L., Smith M. L., « Constructions of survival and coping by women who have survived childhood sexual abuse », *Journal of Counseling Psychology*, 1995, 42, p. 24-33.

10. Varia R., Abidin R. R., Dass P., « Perceptions of abuse : Effects on adult psychological and social adjustment », *Child Abuse and Neglect*, 1996, 20, p. 511-526.

car ils se coupent du réel au lieu de simplement s'offrir un moment de plaisir de rêve.

Le chanteur Corneille, après le génocide au Rwanda, s'est retrouvé dans une situation proche de celle des enfants juifs cachés pendant la Seconde Guerre mondiale. Il assiste au massacre de sa famille, parvient à s'enfuir au Zaïre (aujourd'hui Congo), se cache à Kigali pendant trois mois, avant d'être accueilli par une famille en Allemagne : « J'étais sauvé. Je venais d'échapper à un enfer, sur lequel il était impossible de mettre des mots¹¹. » Survivant quand ses proches sont morts, il aurait eu honte de se plaindre, alors il « met en sourdine » ce souvenir insupportable et s'arrange pour ne penser qu'à la musique. Ce mécanisme de défense nécessaire est insuffisant, il enkyste la douleur qui nous déborderait si on laissait l'émotion envahir notre monde mental, il permet d'arracher des moments de bonheur et de donner de soi une image forte et souriante. Mais cette défense ne permet pas d'affronter le réel de la perte, de l'exil, de la survie à cloche-pied quand on ne donne à partager que la partie supportable de son monde mental et qu'on étouffe la partie douloureuse de son histoire. Dans cette légitime défense, on ne peut pas parler de résilience puisqu'il y a une amputation de la personnalité : « En fait, j'étais mort, absent de mon histoire, absent de moi-même », dit le chanteur¹².

Le temps du déni est souvent nécessaire¹³, puisqu'il permet de moins souffrir, mais on ne peut pas passer sa vie avec une seule moitié de sa personnalité. Un jour, il faudra bien le lever, ce déni. On constate alors que le cours de son existence reprend un chemin différent. La bombe à

11. Péronet V., « Le parcours. Corneille », *Psychologies magazine*, décembre 2009.

12. *Ibid.*

13. Tichey C. de, séminaire « Laboratoire Ardix », Paris, décembre 2008.

retardement est une voie fréquente quand toute prise de conscience a été évitée : « Il faut aller de l'avant... ça ne sert à rien de ruminer. » Le jour où le déni se lève alors que rien n'est préparé, ni dans le sujet ni dans son milieu, le chagrin surgit encore plus douloureux. Si l'on n'a pas souffert de la mort de ses proches, on a honte de ne pas en avoir souffert : « Ça ne m'a rien fait qu'ils meurent. Je suis un monstre. » Le deuil impossible frappe encore plus fort quand il est retardé : « Je dois donc garder cette impression que je suis née le matin où ils sont morts. Puisqu'il a fallu qu'ils meurent jusque dans ma mémoire pour que je puisse vivre après... Amnésie charitable... Faites pleurer les enfants qui veulent ignorer qu'ils souffrent¹⁴. »

Le déni ne porte pas sur la mémoire de la tragédie, mais sur l'affect associé à cette mémoire. Les prostituées prétendent souvent ne pas souffrir de leur métier. Elles ont raison. On souffre moins quand le tourment provoque une agonie psychique : « Je n'ai plus d'âme, plus de corps, plus rien qui soit à moi. Je ne suis que néant qui veut durer... Tout cela, c'est comme la coke, une façon d'oublier¹⁵. » Ce n'est que lorsqu'elle devient députée du Grand Conseil de Genève que Nicole ose enfin affronter son passé. Elle a échappé au milieu qui l'avalissait, mais ce n'est que lorsqu'elle a pu se reconstruire qu'elle a trouvé la force de militer chez *Aspasie*, une association qui aide les filles du trottoir : « Peut-être m'avait-il fallu tout ce temps pour

14. Duperey A., *Le Voile noir*, Paris, Seuil, « Points », 2002. Les deux parents meurent ensemble asphyxiés dans leur maison, quand Anny est âgée de huit ans et demi.

15. Castioni N., *Le Soleil au bout de la nuit*, Paris, Albin Michel, 1998, p. 123.

être en mesure de regarder de nouveau la prostitution en face, pour la considérer comme ce qu'elle est : une réalité économique et sociale, donc politique¹⁶. » Corneille le chanteur ne dit pas autre chose : « ... être suffisamment fort et vivant pour demander de l'aide et affronter son passé, aussi ignoble soit-il, sans qu'il vous empêche de vivre au présent et d'aller vers l'avenir¹⁷ ».

Mais quand la députée s'engage pour protéger les filles venues de l'Est, ses collègues s'étonnent qu'elle veuille ainsi replonger dans un univers qu'elle avait réussi à fuir. Tout se passe comme si son entourage pensait : « Moi, à sa place, j'aurais continué à me taire. » Cette femme sort de la honte pour entrer dans la fierté, mais le regard social aurait mieux compris qu'elle continue à cacher son passé, quitte à le lui reprocher ensuite ! Renouer avec son histoire, c'est tenter de recoudre les haillons d'un moi déchiré. Quand le déni donne le temps de se renforcer et de modifier le regard des autres, alors seulement un processus de résilience pourra se tricoter, après des années de souffrances engourdis¹⁸.

Les enfants savent utiliser ce mode de protection. Quand Nicole, hôtesse de l'air, meurt dans l'attentat du vol UTA vers N'Djamena, son mari surinvestit son fils Benjamin, âgé de huit ans, pour mieux le protéger et se protéger : « On parle beaucoup ensemble. Il me dit ce qu'il pense, ce qu'il croit, ce qu'il voudrait. Il me parle de l'école, de ses copains. Il ne me parle pas de sa maman. De ça, il

16. *Ibid.*, p. 204.

17. Péronet V., « Le parcours. Corneille », art. cité.

18. Roth S., Newman E., « The process of coping with incest for adult survivors. Measurement and implications for treatment and research », *Journal of Interpersonal Violence*, 1993, 8, p. 363-377.

ne peut pas parler¹⁹. » Ce silence est le témoin d'une hypermémoire, dont le récit reste enfermé dans le monde intime, verrouillé, impossible à dire et à partager.

L'entourage se fait complice du déni en signifiant au blessé qu'on ne parle pas de ces choses-là. Le silence devient alors un nouvel organisateur du moi, un tyran muet qui fait souffrir en secret, empêchant ainsi le travail de reconstruction de soi. La rage de comprendre est une arme de la résilience, elle force à lire, à dire, à rencontrer, à expliquer. Alors que le silence qui gèle la relation augmente l'intensité du récit à bouche fermée : « Je pense sans arrêt à ma déchirure, mais je dois me taire car personne ne peut me comprendre. » Cette démission insensée (qui ne veut rien dire) prépare la rumination posttraumatique et la honte de soi : « Je ne suis qu'une femme... nous, les intouchables, on est des sous-hommes... dans l'histoire de notre peuple, on a toujours été persécutés... » La résignation empêche de prévenir la future agression. Quand on ne maîtrise rien, ni soi ni les autres, on ne se protège pas de nouvelles attaques, ce qui explique l'étrange fatalité de la revictimisation²⁰.

Un caveau silencieux où s'agitent les fantômes

Il est parfois impossible de dire, parce qu'on n'en a pas la force, parce que autrui ne veut rien entendre ou parce

19. Deblicker E., Deblicker B., *L'Impossible Deuil*, Paris, Le Cherche-Midi, 2007, p. 49.

20. Celano M. P., « A developmental model of victim's internal attribution of responsibility for sexual abuse », *Journal of Interpersonal Violence*, 1992, 7, p. 57-69.

que le danger de la révélation verrouille nos lèvres. Un récit à bouche fermée installe dans notre âme un cercueil où s'agitent les fantômes : « Si je dis à maman ce que m'a fait son mari, elle va en mourir... Si je révèle ma souillure, ma famille va me rejeter, la société va me mépriser. »

Confier un lourd secret n'est pas toujours un facteur de résilience. L'éclatement familial qui suit la révélation de l'inceste culpabilise la fille qui, après avoir été déchirée par son père, sera massacrée par sa famille. Le déni des blessés qui protège de la souffrance empêche la psychothérapie où le travail mental la réveille parfois. Pour que la levée du déni ne provoque pas le retour du malheur, il faut que l'entourage évolue lui aussi en se rendant capable d'entendre le trauma et de soutenir le blessé.

L'absence de soutien avant le trauma n'a pas permis l'acquisition d'un attachement sécurisé qui, en cas d'agression, aurait aidé cette fille victime d'inceste à affronter l'épreuve²¹. Puis l'absence de soutien après l'agression rend impossible le dévoilement quand le doute et l'hostilité de sa propre famille achèvent la victime.

Un facteur de résilience inattendu et encore peu étudié parvient parfois à soutenir la petite fille meurtrie : une camarade de classe ! Quand un enfant est capable de nommer plusieurs petits copains à qui il peut raconter ses aventures, ce trait révèle son aptitude à aller chercher lui-même un soutien en cas de malheur²².

Toutes les études longitudinales qui ont suivi le devenir d'enfants en difficulté ont souligné l'importance du style

21. Spaccarelli S., Kim S., « Resilience criteria and factors associated with resilience in sexually abused girls », *Child Abuse and Neglect*, 1995, 19, p. 1171-1182.

22. Chandy J. M., Blum R. W., Resnick M. D., « Female adolescents with a history of sexual abuse. Risk outcome and protective factors », *Journal of Interpersonal Violence*, 1996, 11, p. 503-518.

affectif acquis avant l'épreuve. Un attachement sécure imprégné dès les premiers mois de la vie donne, en cas de malheur, une probabilité de résilience élevée. L'enfant blessé qui a été rendu capable d'aller chercher un substitut sécurisant augmente sa probabilité de rencontrer un tuteur de résilience²³. Mais ce tuteur ne peut pas être n'importe qui, il faut qu'il corresponde au besoin de l'enfant. Quand un copain de classe accepte d'entendre le malheur d'un petit blessé, l'intimité du secret partagé renforce le lien. C'est peut-être ce qui explique qu'après une agression sexuelle les enfants adoptés ont développé une meilleure résilience que ceux qui sont restés dans leur famille biologique²⁴ : ils ont moins peur de raconter ce qui leur est arrivé.

Il faut distinguer l'agression sexuelle et l'abus sexuel. Dans l'agression, c'est la violence qui s'imprègne dans la mémoire et facilite un syndrome posttraumatique, alors que, dans l'abus, c'est la trahison qui fait taire la victime et la prépare à la honte. Quand le violeur s'est arrangé pour que l'enfant confonde les gestes de tendresse avec l'acte sexuel, la trahison familiale n'est pas rare : « L'ami (de la famille) est très gentil... à chaque séance les photos se font plus "suggestives"... Maman n'est pas contente quand les photos sont découvertes. " Ce n'est pas bien ", dit-elle... Ni elle ni mon père ne changeront rien à leurs relations avec cet homme et sa femme : l'amitié, c'est sacré. Cet été-là, ils partiront même en vacances

23. Luthar S., Zelazo L., « Research on resilience : An integrative review », in S. Luthar (éd.), *Resilience and Vulnerability Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, Cambridge, Cambridge University Press, 2003, p. 510-550.

24. Hodges J., Tizard B., « Social and family relationships of ex-institutional adolescents », *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1989, 30, p. 77-97.

ensemble²⁵. » La trahison parentale, l'absence de protection prédisent plus de troubles que l'agression sexuelle elle-même²⁶.

La révélation est moins difficile quand la blessée trouve autour d'elle un soutien familial, amical et culturel qui permet le partage des émotions²⁷ et la mentalisation²⁸. Un tel contexte facilite la maîtrise de la représentation du malheur et la possibilité de reprendre une place parmi les autres. Presque toujours, l'absence de révélation révèle l'absence de soutien. La femme offensée pense que ce qui lui est arrivé est impossible à dire parce qu'elle va donner d'elle-même l'image d'une femme souillée, vaincue, dégoûtante. Elle a honte de la représentation qu'elle risque de planter dans l'âme des autres. Alors, elle se protège en se taisant.

Un fantôme ressuscité peut encore tuer

Il s'est passé quelque chose d'étrange quand Gérald avait dix-sept ans. Il avait été recueilli dans une famille pas toujours facile, mais qui, au moins, lui permettait d'aller au lycée. Un jour, il étudiait assis dans la cuisine, la tête studieusement plongée dans un livre, quand son père d'accueil est passé derrière lui et, soudain l'a embrassé dans le cou. Surpris, Gérald s'est redressé et a reçu une forte gifle tandis que son père l'insultait : « Espèce de

25. Castioni N., *Le Soleil au bout de la nuit*, op. cit., p. 30.

26. Gold S. R., Milan L. D., Mayall A., Johnson A. E., « A cross-validation study of the trauma symptom checklist. The role of mediating variables », *Journal of Interpersonal Violence*, 1994, 9, p. 12-26.

27. Rimé B., *Le Partage social des émotions*, op. cit.

28. Bateman A., Fonagy P., *Mentalization-based Treatment for Borderline Personality Disorder*, New York, Oxford University Press, 2006.

pédé », puis il est parti. Gérard s'est assis et a repris sa lecture. En y repensant, il s'étonnait du comportement sexuel de cet homme et, surtout, de l'indifférence qu'il éprouvait chaque fois que son « père » tentait une agression homosexuelle.

Vingt ans plus tard, en allant au cinéma voir *Festen*, un film danois qui évoquait l'inceste, Gérard comprit enfin le sens de ce qui s'était passé. Dans le film, comme dans sa propre vie, l'impératif familial avait étouffé l'affaire. Autour de lui, ses amis expliquaient que le lourd secret allait désorganiser la famille et provoquer des psychoses chez les petits-enfants. Gérard pensa que la famille dans laquelle il avait vécu, tant bien que mal, souffrait déjà d'un curieux fonctionnement avant le scénario du « baiser-gifle-insulte ». Il tenta d'imaginer ce qui se serait passé s'il avait révélé l'affaire. Probablement sa mère d'accueil ne l'aurait pas cru, elle avait tant besoin de sauver ce qui restait de son couple. Dans ce cas, Gérard aurait été accusé de diffamation : « Comment oses-tu dire tant de mal de ton père, après tout ce qu'on a fait pour toi ? » aurait-elle certainement dit. Gérard aurait été chassé de ce foyer, comme il en avait souvent été menacé.

Peut-être l'aurait-elle cru ? La révélation aurait alors provoqué une explosion familiale. La mère n'avait pas de métier, et Viviane, la fille du couple âgée de huit ans à l'époque, en grande difficulté psychologique, aurait aggravé ses troubles. Gérard en aurait été tenu responsable et lui-même se serait culpabilisé.

En parlant, il aurait tout cassé et tout le monde aurait souffert. En se taisant, il limitait la casse. Mais, pour se protéger, il a dû s'entraîner à développer un attachement glacé : poli, silencieux, secret, ne se confiant jamais, ce qui

lui a permis de suivre son chemin sans blesser les autres ni se laisser blesser. L'attachement évitant avait joué le rôle d'une adaptation antalgique à ce foyer morbide.

À l'époque de *Festen*, Viviane était devenue mère de deux enfants qui se plaignaient d'avoir, chaque mois, un père différent, parfois alcoolique, parfois maltraitant. Un jugement confia les enfants à leurs grands-parents qui les accueillirent avec amour. Échappant à l'enfer maternel, les deux petits ont adoré leurs grands-parents qui organisaient maintenant un foyer sécurisant. Ils ont appris un métier et fondé une famille, ils vénèrent leur grand-père et s'occupent le mieux qu'ils peuvent de leur mère toujours en difficulté. Aucun n'est devenu psychotique. Aurait-ils connu le même chemin si Gérald, vingt ans plus tôt, avait été au commissariat ?

Les lois générales qui valent pour un groupe n'ont pas forcément la même valeur pour chaque individu de ce groupe. Dans l'ensemble, quand une femme subit une agression extra-familiale, si elle a connu auparavant un attachement confiant, puis si, après le viol, elle est soutenue par ses proches, elle accumule les facteurs de résilience et reprend sa dignité. Les garçons, agressés par un homme ou par une femme, rassemblent moins de facteurs de résilience parce qu'ils ont plus de risques de ne pas être crus et de provoquer des réponses goguenardes.

Depuis que la culture occidentale stigmatise moins les femmes violées, elles parviennent à effacer moins difficilement la honte de l'agression²⁹. Quand la famille les entoure, quand les amis accourent et quand le mythe de

29. Testa M., Miller B. A., Downs W. R., Panck D., « The moderating impact of social support following childhood sexual abuse », *Violence and Victims*, 1992, 7, p. 173-186.

leur culture ne raconte plus qu'une femme violée déshonore ses proches, la femme agressée ne se sent plus chassée de l'humanité. Il arrive même qu'après le viol elle reprenne le dessus, en faisant la morale au pauvre type agresseur : « Tu dois avoir un bien gros problème pour ne pas savoir faire autrement. » Il arrive même aujourd'hui que certaines femmes renversent les rôles et deviennent dominantes, comme dans ce scénario.

Quand la famille fonctionne mal avant l'agression, parler de son viol, c'est réveiller les problèmes engourdis et ajouter une déchirure traumatique supplémentaire. C'est peut-être ce qui explique que les filles agressées préfèrent en parler d'abord à l'école, à une amie ou à une infirmière. D'autres choisissent de se confier à un prêtre ou à une personne fiable, en dehors de la famille. Puisque la proximité affective risque de blesser nos proches, il vaut mieux en parler au loin, avec une personne susceptible de comprendre sans sombrer avec nous³⁰.

Le dévoilement est souvent suivi d'une bouffée anxieuse : « Que va-t-elle faire de mon secret? En me confiant à cette infirmière, j'ai changé son regard sur moi... Désormais, pour elle, je suis une femme violée. Va-t-elle en rire et me mépriser? » Se confier à un proche provoque la culpabilité : « Quand je vais le dire à ma mère, ça va lui faire mal. » Mais se confier au loin déclenche une angoisse : « En livrant le secret qui me rend honteuse, je me mets en position de vulnérabilité, je donne aux autres une arme dont ils pourraient se servir contre moi. »

30. Chaffin M., Wherry J. N., Dykman R., « School age children's coping with sexual abuse : Abuse stresses and symptoms associated with four coping strategies », *Child Abuse and Neglect*, 1997, 21, p. 227-246.

On se libère de la honte en modifiant l'âme des autres

On ne peut vraiment se libérer de la honte qu'à la condition préalable que les amis, la famille, le quartier et la culture deviennent souteneurs³¹. Peut-être la personne agressée était-elle auparavant douillette ou dure au mal selon son développement affectif précoce? Mais quand, après un trauma, le poison de la honte s'installe en elle, c'est que sa relation avec son milieu était déjà dysfonctionnelle.

Le récit de l'agression fabrique une passerelle intersubjective construite avec les mots que l'on ose dire à quelqu'un qui ose les entendre.

On peut dénommer ce processus « restructuration cognitive³² », on peut dire aussi que le remaniement de la représentation de soi évolue au gré des récits et des rencontres affectives. Quand je fais l'effort de mettre en mots la tragédie qui m'a humilié et les confie à l'ami parfait, je suis étonné de me sentir mieux. Apaisé parce que j'ai partagé mon monde intime, renforcé parce que j'ai créé quelque chose avec ma blessure. Je ne suis plus seul au monde puisque vous avez lu, vous avez ri, vous avez critiqué. Je me sens moins chassé de l'humanité (un peu inquiet pourtant, parce que je ne sais pas ce que les autres vont faire de ce que je leur ai confié). Ce remaniement de la représentation de « soi blessé » entraîne une

31. McNulty C., Wardle J., « Adult disclosure of sexual abuse : A primary cause of psychological distress », *Child Abuse and Neglect*, 1994, 18, p. 549-555.

32. McMillen C., Rideout G., Zuravin S., « Received benefit from child sexual abuse », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1995, 63, p. 1027-1042.

modification de mes émotions, de leur expression comportementale et de la construction intellectuelle qui donne à mon fracas une forme enfin raisonnable. Je sors de la confusion, je redeviens maître de mon destin, je ne suis plus le jouet sexuel des autres, le *Stück*, le morceau à jeter dans un four.

Quand l'enfant n'est pas soutenu par ses proches qui sont souvent ses agresseurs, il peut chercher un tuteur de résilience en dehors de son foyer. Il peut le trouver chez un oncle, un ami ou un moniteur de sport. Souvent, c'est un enseignant qui, sans qu'il s'en rende compte, sera choisi. Parmi les stratégies qui orientent l'enfant vers un processus résilient, le surinvestissement de l'école est le plus bénéfique³³. C'est le seul endroit où il se sent respecté, aimé, plein de projets et de jeux à la récré

Une population d'enfants agressés sexuellement et suivis jusqu'à l'âge de trente ans ont témoigné, à l'âge adulte, d'évolutions très différentes selon la qualité de leur entourage et la structure de leur personnalité avant le trauma.

La plus mauvaise évolution a constitué un groupe de 10 % de garçons violés qui sont devenus des adultes violeurs à sexualité anormale. Seulement 3 % des filles ont connu l'effet à long terme d'une humiliation sexuelle qui les a poussées à répéter une sexualité violente avec victimisation, troubles graves de la personnalité et mauvaise habileté parentale³⁴.

C'est l'abandon, l'absence de soutien après le viol, l'isolement affectif et relationnel qui sont les plus forts déterminants de la reproduction de cette violence. Quand,

33. Wyatt G. E., Newcomb M., Reerdale M., Notgrass C., *Sexual Abuse and Consensual Sex : Women's Developmental Patterns and Outcomes*, Newbury Park (CA), Sage, 1993.

34. Brière J. N., Elliott D. M., « Immediate and long-term impacts of child sexual abuse », *The Future of Children*, 1994, 4 (2), p. 54.

lors d'un procès, le violeur, pour atténuer sa peine, dit qu'il a été lui-même violé, c'est souvent vrai, mais ce n'est pas le fait d'avoir été violé qui lui a donné une aptitude à devenir violeur, mais celui d'avoir été laissé seul après le fracas ou, pire, d'avoir été traité de menteur.

On se libère de la honte en modifiant son âme

Dix à 20 % des victimes s'aggravent inexorablement. Quelques-unes, paradoxalement, paraissent invincibles, indemnes après l'agression. Protégées par le déni qui leur donne une apparence de tranquillité, elles s'écroulent à l'occasion d'un événement banal de l'existence. Ces fantômes qui s'agitaient en silence dans leur monde intime explosent au grand jour, sous forme d'un syndrome psychotraumatique, ils surgissent plusieurs années après, « comme si ça venait d'arriver ». Ces tableaux d'aggravation régulière ou retardée se voient plutôt chez les enfants qui survivent dans une famille détériorée.

Quarante à 75 % des victimes s'améliorent lentement : on trouve ces enfants dans les populations de ceux qui ont été entourés et sécurisés. Ils ont pu se reprendre en main et s'investir dans un rêve d'avenir³⁵.

Quand ce travail mental se fait, la personnalité change puisque la représentation de soi se modifie et que les valeurs de l'existence ne sont plus les mêmes. La maturation posttraumatique a souvent été observée par

35. Habimana E., Éthier L. S., Petot D., Tousignant M., *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent*, Montréal, Gaëtan Morin, 1999, p. 628.

les gens de terrain. Quand une épreuve familiale surgit, les enfants rapidement deviennent autonomes, ils aident leurs parents, parfois même les prennent en charge. Après une catastrophe naturelle, ces enfants, en quelques jours, apprennent à cuisiner, à maçonner ou à remplir les papiers qui les faisaient souffler d'exaspération avant le fracas. Les adultes connaissent le même effet de maturation : « Depuis que j'ai été agressée, je suis plus vigilante, je fais attention aux enfants, je me protège mieux », entend-on souvent. Mais il faut souligner qu'une telle évolution ne se fait que chez les blessés soutenus. Quand l'estime de soi est préservée par l'entourage, les blessés, après avoir été dépersonnalisés par l'agression, se « reprennent en main », comme ils disent.

La stratégie résiliente aborde le trauma indirectement, par le détour de l'œuvre d'art, de l'engagement social ou du travail verbal « permettant à la victime de passer du statut d'objet de sévices à celui de sujet d'une œuvre d'imagination. Les violences sont déplacées dans la production d'une création personnelle faisant processus de transformation de la réalité vécue. L'enfant participe ainsi à sa propre reconstruction sans pour autant rappeler ce qu'il a subi³⁶ ».

Quand ces facteurs de résilience sont nombreux et coordonnés, le nombre d'enfants en détresse diminue de moitié dans l'année qui suit l'agression³⁷. Le soulagement ne veut pas dire qu'ils ont oublié, mais que, au contraire,

36. Klein J.-P., « Comment traiter sans violence les enfants violentés », *Sexologies*, novembre 2007, n° 29.

37. Kendall-Tackett K. A., Williams L. M., Finkelhor D., « Impact of sexual abuse on children : Review and synthesis of recent empirical studies », *Psychological Bulletin*, 1993, 113, p. 164-180.

ils ont remanié la blessure pour en faire une recherche active de soutien affectif et de métamorphose artistique³⁸.

Ce raisonnement où le blessé s'inscrit dans un maillage familial et culturel explique pourquoi le trauma, en attaquant un seul point du maillage, attaque aussi les liens et démaille l'ensemble du système³⁹. Les réactions de l'entourage sont tellement intriquées qu'il suffit qu'un seul membre du système familial soit attaqué pour que les dépressions dans l'alentour d'un traumatisé soient multipliées par trois. « Je l'ai accompagnée au commissariat, j'ai toujours été près d'elle, dit le mari, et aujourd'hui, je suis mal. » Quand une femme est agressée, 59 % des maris dépriment, quand un enfant est agressé, 67 % des parents s'effondrent⁴⁰.

Le facteur de résilience le plus efficace, celui qu'on retrouve régulièrement dans les études à long terme, c'est le tissage d'un lien affectif stable. Les blessés qui ont réussi à faire un couple durable ont fourni les meilleurs résultats de toutes les échelles d'évaluation⁴¹. L'effet protecteur du couple agit pleinement sur les partenaires blessés. Après quelques mois d'adaptation, chacun sert de base de sécurité à l'autre : « Je me sens apaisée quand mon mari est là... Ma femme est ma colonne vertébrale affective, j'organise ma vie pour elle, autour d'elle. Avec elle, j'ai enfin un projet d'existence. » L'effet protecteur du couple est évalué

38. Spaccarelli S., « Stress, appraisal, and coping in child sexual abuse : A theoretical and empirical review », *Psychological Bulletin*, 1994, 116, p. 1-23.

39. Benghozi P., « Psychiatrie sans frontières », Université Toulon-Sud, mars 2009.

40. Wright J., Lussier Y., Sabourin S., Pierron A., *L'Abus sexuel à l'endroit des enfants*, Montréal, Gaëtan Morin, 1999, p. 627.

41. Rutter M., Quinton D., Hill J., « Adult outcome of institution-reared children : Males and females compared », in L. Robins, M. Rutter (éds), *Straight and Devious Pathways from Childhood to Adulthood*, New York, Cambridge University Press, 1990, p. 135-157.

par l'espérance de vie plus longue chez les mariés, le nombre de maladies physiques et de dépressions bien moindres dans les couples stables. Les entretiens semi-structurés et les tests psychologiques précisent que l'hygiène de vie est meilleure et que les angoisses s'apaisent rapidement dans ces couples.

On peut détailler cet apport en disant que la stabilité du couple crée un sentiment de familiarité sécurisant, la fiabilité de l'autre donne confiance en soi : « Je peux compter sur elle. » « Il a toujours été là quand j'ai eu besoin de lui. » Cette entente allège l'angoisse et permet de mieux consacrer ses efforts à l'aventure sociale. Le blessé retrouve avec son conjoint la figure d'attachement primaire qui, dans son enfance, l'a sécurisé et fortifié. Quand cette base de sécurité a manqué, une seconde chance est offerte au carencé et dans son couple il acquiert la force et la tranquillité qui jusqu'alors lui avaient manqué⁴².

À ceci près que « stabilité du couple » ne veut pas toujours dire « qualité du lien ». Le blessé sentant un mieux-être auprès de ce conjoint fiable s'y attache, même si la relation est difficile et coûteuse : « D'accord, il veut que je renonce à une partie de mon aventure sociale. J'aimerais être journaliste, mais ce métier demande trop de voyages, ça risque d'abîmer la vie de famille dont j'ai besoin. Je vais donc renoncer à cette vie d'aventures et accepter de me routiniser avec lui. Ce renoncement me coûte cher, mais sans mon mari, je m'effondre. »

On voit souvent, dans les couples stables, se mettre en place lentement le lien d'attachement sûr qui avait été

42. Cyrulnik B., *Parler d'amour au bord du gouffre*, Paris, Odile Jacob, 2004, p. 150-156.

déchiré par l'agression sexuelle. Souvent, la femme violée attribue à la sexualité une signification de violence contre laquelle elle se défend en gelant les rapports sexuels et même les gestes de tendresse. Quand elle est sécurisée par son partenaire, elle demande quelques gestes affectueux et accepte des rencontres sexuelles « pour lui faire plaisir ». Dans un couple fiable et sécurisant, la sexualité se réchauffe. Une évaluation des scores d'attachement témoigne alors d'une amélioration de la sécurité en même temps que de celle du plaisir sexuel⁴³. La peur d'être à nouveau abandonnée, la souffrance de la perte auraient été si graves que la présence de l'autre est acceptée, même quand elle coûte cher.

Il arrive qu'une telle transaction affective devienne trop coûteuse quand le partenaire essaie de faire une trop bonne affaire. Percevant que sa femme (ou son mari) accepte de payer cher la stabilité du lien dont il (elle) a besoin, le (la) non-blessé(e) en demande trop et dépersonnalise son conjoint. Quand le conjoint non blessé profite de la demande de stabilité de l'autre pour établir une relation d'emprise, il l'exploite jusqu'à la dépersonnalisation ou la dépression d'épuisement.

La plupart du temps, le conjoint bien développé éprouve du plaisir à soutenir le blessé, il se sent bien quand il fait du bien. Ce contrat implicite crée un couple stable, apaisant, renforçateur, où le développement d'un attachement sûr crée un lien léger (ce qui ne veut pas dire superficiel) où chacun renforce l'autre sans l'enfermer dans une prison affective.

43. Carr A., Flanagan E., Dooley B., Fitzpatrick M., Flanagan-Howard R., Heulin M., Tierney K., White M., Daly M., Egan J., « Profiles of Irish survivors of institutional abuse with different adult attachment styles », art. cité. p. 185.

On se libère de la honte en agissant sur n'importe quel point du système

D'autres facteurs, extérieurs au blessé, participent à la résilience : la religion joue un rôle important⁴⁴. Dans les cultures où le prêtre ne stigmatise pas la femme souillée, mais au contraire la soutient et l'entraîne vers la spiritualité, elle se sent autorisée à attribuer l'agression à un élément extérieur. Il n'est pas rare que les humanitaires qui s'engagent dans les ONG souffrent d'un syndrome psycho-traumatique, tant l'horreur du réel provoque des traumatismes par compassion. Les congrégations religieuses engagées sur les mêmes terrains en souffrent rarement. La prière leur donne des moments de méditation et de ressourcement, mais, surtout, la stabilité des équipes et le sens donné par la foi les protègent efficacement.

Le schéma d'analyse qui évalue la probabilité de résilience après une agression sexuelle est en fait applicable à tout trauma, même si chacun possède sa spécificité⁴⁵.

- En évaluant le style d'attachement et l'aptitude à la mentalisation, on peut prédire si la victime a plus de probabilités de se refermer sur elle-même que d'aller chercher un soutien.

- En analysant la structure de l'agression, on peut prédire si la victime va attribuer la faute à un agresseur externe ou se culpabiliser de l'avoir provoqué.

44. Valentine L., Feinauer L., « Resilience factors associated with female survivors of childhood sexual abuse », *The American Journal of Family Therapy*, 1993, vol. 21, n° 3.

45. O'Sullivan C. M., « The relationship between childhood mentors and resiliency in adult children of alcoholics », *Family Dynamics of Addiction Quarterly*, 1991, 4 (1), p. 46-59.

- En observant les réactions du milieu familial et la structure des mythes et préjugés de la culture qui entoure la personne fracassée, on peut repérer les tuteurs de résilience qui vont l'aider à suturer sa blessure ou les forces qui vont l'en empêcher.

Cette méthode d'évaluation intègre des données :

- biologiques : acquisition d'un style d'attachement ;
- psychologiques : structuration d'un monde intime ;
- sociologiques : organisation des familles et des mythes.

Les raisonnements systémiques sont complexes, ce qui n'est pas compliqué. C'est assez simple de penser au système respiratoire : l'oxygène gazeux franchit le filtre pulmonaire, puis est recueilli par les globules rouges qui flottent dans le liquide plasmatique. Le système respiratoire complexe, composé d'éléments hétérogènes, est indivisible. Il suffit qu'un accident altère un seul rouage de ce système pour que la respiration entière cesse de fonctionner.

Une réflexion sur la honte nécessite, elle aussi, un raisonnement systémique et l'intégration de données hétérogènes et coordonnées. Nous venons de décrire comment ce sentiment ne peut être provoqué que par une représentation. Pourtant, la réaction émotionnelle à cette « image de soi dans le regard attribué à l'autre » ne peut être ressentie que dans le corps, c'est lui qui est ému et troublé par cette figure. Il faut donc maintenant réfléchir à la manière dont le corps accueille cette représentation de soi.

CHAPITRE IV

Biologie de la honte

Les animaux ont-ils honte ?

Un jour, j'ai eu l'honneur d'être présenté à une famille bonobo du zoo de San Diego. Ces chimpanzés nains se sont rendus célèbres en s'accouplant en face à face pour résoudre leurs conflits, mettant ainsi en pratique la devise de Woodstock : « Faites l'amour, pas la guerre. »

Ce jour-là, une femelle quémandait de la nourriture à son gardien avec une telle insistance que celui-ci, exaspéré, a fini par l'envoyer promener. C'est alors qu'elle m'a vu et a sursauté. J'étais venu la veille, elle s'était assise en face de moi en croisant les bras, et j'avais eu l'impression qu'elle me regardait droit dans les yeux en se demandant probablement de quel droit j'entrais chez elle. Aujourd'hui, je la surprénais en train de quémander et de se faire houspiller. C'est alors qu'elle a mis sa main gauche devant ses yeux, détourné la tête et... continué à quémander en tendant la main droite

Nous avons éclaté de rire et le gardien m'a expliqué que la femelle, coincée entre son désir d'obtenir de la

nourriture et la gêne que provoquait ma présence, avait honte. Elle avait donc passé un compromis comportemental entre sa pulsion et l'évitement de mon regard.

Bon. Admettons. Mais pour parler de honte chez les animaux, il va falloir organiser quelques recueils d'informations en milieu naturel et quelques expérimentations.

Dans une population de macaques, on constate que 15 à 20 % sont extrêmement réactifs, ils sursautent au moindre bruit, s'affolent pour un rien et agressent par crainte. On observe que, dès leur naissance, ils manifestent un tempérament hypersensible qui trouble les interactions avec leurs compagnons et avec leur mère. Toujours collés contre son corps, ils têtent plus longtemps que les autres petits, ce qui bloque l'ovulation de la femelle. Cette anti-conception naturelle retarde la naissance du bébé suivant et permet au petit hypersensible d'accaparer sa mère beaucoup plus longtemps¹. Mais ce n'est pas une bonne affaire, car cet hyperattachement anxieux diminue les apprentissages du petit craintif. Il explore peu, joue mal et n'apprend pas les rituels d'interaction. Ces petits timides se socialisent difficilement, ils restent en périphérie du groupe et ressentent toute invitation au jeu comme une agression. Ils se réfugient à toute allure dans le giron de leur mère, se blottissent et la mordent, révélant ainsi un attachement ambivalent qui donne à la moindre rencontre une connotation de conflit². Tous les indices de stress sont augmentés : accélération du cœur, alerte électrique cérébrale, désorganisation des phases de sommeil, augmenta-

1. Suomi S. J., « Attachment in rhesus monkeys », in J. Cassidy, P. Shaver, *Handbook of Attachment*, New York, The Guilford Press, 1999, p. 181-197.

2. Berman C. M., « Immature siblings and mother-infant relationships among free-ranging rhesus monkeys on Cayo-Santiago », *Animal Behaviour*, 1992, 44, p. 247-258.

tion du cortisol sanguin et de l'adrénaline, chute des hormones de croissance. La dyade mère-enfant fonctionne mal : la mère est prisonnière d'un tel petit qui s'attache trop et l'enfant, fasciné, se socialise mal parce qu'il ne peut la quitter.

Ce tempérament qui crée un lien d'attachement serré et ambivalent est corrélé à la susceptibilité génétique induite par un gène muté allèle 5-HIAA³ qu'on trouve chez tous les mammifères. Ces animaux ont du mal à acquérir leur indépendance parce que toute perception déclenche en eux une alerte qui les submerge et qu'ils ne peuvent calmer que par un contact apaisant. Mais quand ils se réfugient contre leur mère, ils sont encore en alerte, alors ils mordent celle qui les sécurise ! Ce déterminant génétique code mal pour la synthèse d'une protéine qui transporte la sérotonine dans la synapse, d'un neurone à l'autre. Or la chute de ce neuromédiateur parfois provoquée par une substance (réserpine, interféron, bêtabloquants) provoque un état dépressif que l'on peut combattre en donnant d'autres substances qui augmentent le taux de sérotonine (amphétamines, antidépresseurs).

Dès la naissance, les petits macaques qui transportent peu de sérotonine éprouvent avec crainte toute information à laquelle ils réagissent violemment. Même une stimulation lumineuse est, pour eux, une agression contre laquelle ils se défendent⁴. Alors que 80 % de leurs compagnons, gros transporteurs de sérotonine,

3. Suomi S. J., Levine S., « Psychobiology of intergenerational effects of trauma : Evidence from animal studies », in Y. Danieli (éd.), *International Handbook of Multi-generational Legacies of Trauma*, New York, Plenum Press, 1998, p. 623-637.

4. Higley J. D., Suomi S. J., Linnola M., « A nonhuman-primate model of Type II alcoholism? Diminished social competence and excessive aggression correlates with low CSF-HIAA concentrations », *Alcoholism : Clinical and Experimental Research*, 1996, 20, p. 643-650.

éprouvent la même stimulation lumineuse comme un événement surprenant qui provoque une réaction de jeu exploratoire.

La génétique n'est pas totalitaire

La tendance relationnelle de ces deux groupes de macaques va devenir très différente : conflictuelle et douloureuse pour les petits transporteurs, amusante et stimulante pour les gros transporteurs qui vont occuper un rang élevé dans la hiérarchie du groupe.

Un style d'existence est donc déterminé par une mutation génétique qui entraîne un devenir social. Est-ce suffisant pour parler de destin? Beaucoup d'animaux vont nous faire comprendre que ce déterminisme partiel est insuffisant pour expliquer une trajectoire d'existence. Les singes timides, bagarreurs par crainte, ont tous un faible taux de sérotonine. Mais ce déficit est bien plus héritable qu'héréditaire⁵. C'est-à-dire qu'une mère malade ou abîmée par un trauma, par un groupe désorganisé, par l'attaque d'une bande voisine ou simplement par la sécheresse du climat, va envelopper son petit dans une niche sensorielle non sécurisante où toute information sera une alerte. Les adultes en difficulté vont eux-mêmes agresser par crainte le petit, lui apprenant ainsi à répondre agressivement. C'est ainsi que l'on peut observer des lignées de singes, de chiens ou de goélands « boucs émissaires ». Ces

5. Champoux M., Higley J. D., Suomi S. J., « Behavioral and physiological characteristics of Indian and Chinese-Indian hybrid rhesus macaque infants », *Developmental Psychology*, 1997, 31, p. 49-63.

animaux deviennent les souffre-douleur de leur groupe, parce que leur mère ou leur grand-mère a été traumatisée au cours de son développement.

Les mères timides, mal socialisées, manifestent elles aussi un hyperattachement anxieux. Elles surveillent leur petit de très près, restreignant ainsi ses explorations⁶, elles connotent tout événement par une réaction émotionnelle affolée qui affole le petit. Que ces mères aient été rendues timides par une mutation génétique, par un appauvrissement de stimulations au cours de leur propre enfance, ou par la désorganisation traumatique de leur mère ou de leur grand-mère, le résultat sera le même pour le petit : toute information nouvelle est un signal d'alerte. Il peut fuir, affolé, il peut s'immobiliser dans une sidération traumatique, il peut agresser par crainte un « agresseur » qui ne voulait pas l'agresser.

D'autres nouveau-nés macaques, gros transporteurs de sérotonine, ont été séparés précocement de leur mère, nourris au biberon, et placés dans un groupe de compagnons au contact desquels ils se sont développés. À l'âge adulte, ces singes hyperattachés à leurs compagnons étaient devenus peu explorateurs et craintifs, alors que génétiquement ils avaient tout pour devenir confiants et paisibles. Le déterminant génétique du transport d'une molécule avait donc été moins fort que le déterminant émotionnel venu de l'organisation du milieu. Ces gros transporteurs de sérotonine, vulnérabilisés par la séparation précoce, s'étaient attachés à leurs compagnons. Mais

6. Andrews M. W., Rosenblum L. A., « Security of attachment in infants raised invariable - or low - demand environments », *Child Development*, 1991, 62, p. 686-693.

leur effet sécurisant, inférieur à celui de la mère, avait provoqué un hyperattachement anxieux⁷. En quelques mois de développement difficile, ils se sont retrouvés en bas de la hiérarchie du groupe, comme s'ils avaient été de petits transporteurs de sérotonine. Génétiquement peu vulnérables, ils avaient acquis épigénétiquement un facteur de vulnérabilité!

Il faut noter que les petits transporteurs de sérotonine, dans la même situation de séparation précoce, avaient réagi par une catastrophe développementale. Les substituts affectifs offerts par leurs compagnons n'avaient pas été suffisants pour permettre le tissage d'un attachement. La moindre stimulation provoquait chez eux un tel affolement qu'ils ne parvenaient à l'apaiser qu'en s'autoagressant.

Le sexe participe à la manière dont se construisent les réponses émotionnelles et comportementales. En cas de privation, les femelles augmentent leurs activités autocentrées, alors que les mâles ne parviennent plus à maîtriser leurs impulsions. Mais quand on leur propose un soutien, les femelles s'apaisent facilement, alors que les mâles ne réussissent toujours pas à contrôler leurs explosions.

L'observation inverse est aussi vraie : un mammifère naturellement hypersensible confié à une mère paisible s'y attache et apprend à réagir moins vivement, ce qui améliore ses interactions affectives et son évolution sociale.

Il est donc impossible d'expliquer un effet par une seule cause et d'attribuer toute la puissance à un seul

7. Suomi S. J., Levine S., « Psychobiology of intergenerational effects of trauma : Evidence from animal studies », art. cité, p. 622-637.

déterminant. On ne peut pas dire : « Sa vulnérabilité est due à sa faible sécrétion de sérotonine. » On ne peut pas dire non plus « Cet animal reste stable dans l'épreuve parce que son équipement génétique lui permet de transporter beaucoup de sérotonine. » Ces expérimentations nous invitent plutôt à penser qu'une convergence de déterminants hétérogènes, génétiques, épigénétiques, écologiques et sociaux s'harmonisent pour provoquer un seul effet observable : la réaction à la perte. Un mammifère petit transporteur de sérotonine, peu joueur, peu explorateur, mène une existence paisible quand sa mère est disponible et son milieu stable. Ce n'est qu'en cas de séparation ou de perte que ce mode d'existence va révéler une difficulté de rééquilibration.

Il est arrivé qu'une rate après avoir mis bas ait quitté son nid et qu'un accident l'ait fait disparaître. Contrairement à ce qu'on avait prédit, les petits n'ont pas eu de réaction d'alerte, car ils n'avaient pas eu le temps de tisser un lien et d'éprouver comme une perte la disparition de leur mère. L'adaptation à cet environnement sensoriel appauvri a provoqué un ralentissement du métabolisme et du rythme cardiaque des petits qui se sont biologiquement engourdis. Plus tard, quand une mère de remplacement leur a été proposée, ils ont mal repris leur développement, parce que leur organisme avait appris à réagir lentement⁸. La manière dont se tisse l'attachement participe à l'acquisition des réactions biologiques de

8. Hoffer M. A., « Hidden regulators : Implications for a new understanding of attachment, separation and loss », in S. Goldberg, R. Muir, J. Kerr (éds), *Attachment Theory : Social, Developmental, and Clinical Perspectives*, Hillsdale (NJ), The Analytic Press, 1995, p. 203-232.

l'organisme et, en cas de malheur développemental, à la capacité de résilience de cet organisme⁹.

Déjà chez les animaux, le tempérament, mélange de génétique et d'épigénétique, induit une stratégie d'existence. Progressivement, les transactions entre ce qu'est l'organisme et ce qu'il trouve autour de lui peuvent produire un effet de relance résiliente ou l'empêcher. Alors vous pensez bien que, chez les êtres humains où les transactions s'effectuent entre l'organisme, le style existentiel qu'il a acquis dans sa famille et les représentations verbales de sa culture, les causes de crainte ou de hardiesse seront encore plus hétérogènes.

L'acquisition d'une vulnérabilité personnelle dépend des émotions des autres

Sans compter que, chez les êtres humains, le phénomène de résonance peut modifier l'orientation d'un déterminisme génétique. Quand l'expression de l'un est amplifiée par la signification qu'elle prend dans l'esprit de l'autre, l'événement n'a pas la même importance. Il arrive qu'un nourrisson soit particulièrement émotionnel parce que ses gènes codent mal pour la fabrication de la protéine qui transporte la sérotonine¹⁰. Cette faiblesse

9. Feeney J. A., « Implications of attachment style for patterns of health and illness », *Child Care Health Development*, 2000, 26, p. 277-288; et Guedeney A., « Psychosomatique et développement », in A. Green, F. Varela, J. Stewart, *Psychanalyse et science du vivant*, Paris, Eshel, 1995.

10. Lesch L. P., Meyer J., Glatz K., Flugge G., Hinney A., Hebebrand J., Klauck J., Poutska A., Poutska F., Bengel D., Mossner R., Riederer P., Heils A., « The 5-HT transporter gene-linked polymorphic region (5 HTTLPR) in evolutionary

biologique facilite la craintivité, mais n'oriente pas forcément vers une catastrophe développementale puisque tout dépend des transactions que l'entourage va passer avec cet enfant facilement effarouché.

Beaucoup de mères s'attendrissent quand un bébé pleure. Elles éprouvent un grand plaisir à le prendre dans leurs bras et à sentir qu'il se calme sous l'effet de leur tendresse. Ce plaisir maternel provoqué par les pleurs du petit donne à la mère le pouvoir de devenir une base de sécurité. L'enfant, en s'attachant, apprend à se sécuriser au contact de cette base. Mais il arrive qu'à cause de son histoire la mère attribue aux pleurs du bébé la signification d'une agression : « Quand il pleure, il me rappelle l'homme qui m'a violée et dont cet enfant est le produit. » Dans un tel contexte, l'expression de l'alerte du bébé ne provoque pas une émotion de tendresse sécurisante, mais au contraire réveille la mémoire douloureuse de la mère. Les réponses à cette représentation sont brutales ou désespérées. Le malheur maternel la transforme en base d'insécurité. Si le bébé est gros transporteur de sérotonine, il deviendra quand même craintif et autocentré au contact de cette mère insécurisante. Mais s'il est un petit transporteur, la privation de base de sécurité provoquera une catastrophe développementale.

Entre une mère vulnérable et un bébé solide, un hyperattachement anxieux peut se tisser. Cette transaction, qui n'est pas rare, explique l'étonnant comportement de ces enfants qui, dès l'âge de huit ans, prennent en charge le parent fragile et deviennent parents de leur

parent¹¹. L'inverse est aussi vrai : un bébé craintif provoque souvent l'hyperattachement anxieux des parents. Il arrive même que l'histoire des parents attribue une signification étrange à l'expression du tempérament de l'enfant : « Je ne peux aimer qu'un bébé malade tant j'ai besoin de m'occuper des autres. Un enfant bien portant ne m'intéresse pas. » Je pense à ce père qui rêvait d'avoir une petite fille et de s'en occuper tendrement. À l'âge de huit ans, la fillette ne pensait qu'au football et rêvait de devenir boxeuse, provoquant ainsi la déception agressive de son père.

Imaginez des scénarios de transactions possibles, ils existent tous. Et l'aventure des trajectoires d'existence ajoute des variations à ces scénarios. Madame M. était exaspérée par l'attachement anxieux de son petit garçon : « ... toujours dans mes jupes... lèche-pomme... va jouer ailleurs... » Les phrases de rejet aggravaient l'insécurité de l'enfant qui alternait les gémissements et les quémardages d'affection. Jusqu'au jour où, par bonheur, il s'est cassé la jambe. L'enfant a changé de signification, s'occuper de lui avait un effet sécurisant pour la mère, autant que pour l'enfant auparavant hypersensible. La mise à distance affective n'avait plus aucune raison de s'exprimer. Au contraire même, c'est le tissage d'un lien qui devenait apaisant.

Ceux qui raisonnent en termes de causalités linéaires risquent d'en conclure qu'il faut casser la jambe des enfants pour que leur mère les aime. Mais ceux qui s'entraînent à réfléchir en termes de système penseront

11. Brisch K. H., *Treating Attachment Disorders*, New York, The Guilford Press, 2002, p. 244-245.

plutôt que c'est la convergence d'un ensemble de facteurs qui a provoqué, enfin, le tissage d'un lien. Un tel raisonnement surprend ceux qui ont besoin de causalités claires : « Dites-moi d'où ça vient... accordez vos violons... » Cette dialectique est banale en médecine : la fièvre, qui est un symptôme facile à percevoir, a des causes différentes, telles que l'infection, la course à pied, la déshydratation ou une forte émotion. La craintivité qui provoque une réaction d'alerte à la moindre rencontre est une émotion de même famille. Dans le cas de la timidité, l'alerte est provoquée par l'émotion de la rencontre à laquelle s'ajoute l'idée qu'on n'est pas à la hauteur de l'autre. Il va donc nous dominer et peut-être même mal nous juger, nous écraser.

La timidité est une émotion ressentie dans le corps, mais provoquée par la représentation d'un « soi dominé » par les autres. C'est pourquoi on peut penser que la honte ne devient possible que lorsque le développement de l'enfant lui donne accès à l'empathie, à la représentation de soi parmi les autres : « Des sentiments sociaux comme la culpabilité, la honte, l'embarras apparaissent dans nos sociétés vers trois ans lorsque le sentiment du moi procure à l'enfant un sens de son individualité propre et de ce qu'il est un parmi d'autres¹². »

Un organisme hypersensible a plus de probabilité d'acquiescer cette timidité qui va gêner ses relations. Mais s'il est sécurisé par son milieu, cette sensibilité caractérise un style affectif réservé, que certains jugeront agréable. En cas de traumatisme, la même tendance organique non sécurisée provoquera une réaction de catastrophe, une agonie psychique.

12. Lebreton D., *Les Passions ordinaires*, Paris, Armand Colin, 1998, p. 139.

À l'inverse, un organisme génétiquement peu émotionnel et mal sécurisé au cours de son développement pourra acquérir un facteur de vulnérabilité. En cas de situation traumatisante, il réagira avec une sensibilité déchirante. Un même organisme génétiquement paisible, puis renforcé par ses interactions précoces au cours des premiers mois de la vie, non seulement sera difficile à déchirer¹³, mais il reprendra facilement un bon développement si son milieu le sécurise. C'est pourquoi certains ont parlé de « gène de la résilience¹⁴ » alors que, même dans ce cas, il a fallu que les interactions précoces renforcent la tendance organique, lui permettant ainsi de mieux affronter l'épreuve. Après la déchirure, il a fallu que son milieu lui propose des tuteurs de résilience, en soutenant affectivement le blessé de l'âme, en le sécurisant et en lui proposant un nouveau projet d'existence.

Ce mode de raisonnement exclut toute causalité linéaire : une tendance génétique n'est pas inexorable, une blessure s'inscrit dans l'histoire, ce n'est pas un destin.

La manière d'aimer est un mode de socialisation

La théorie de l'attachement propose une méthode d'observation éthologique, un suivi évaluable grâce aux questionnaires et aux signes cliniques, et l'introduction de variables expérimentales : une population de cent douze

13. Tousignant M., « Influence de l'enfance », in *Origines sociales et culturelles des troubles psychologiques*, Paris, PUF, 1992, p. 113-134.

14. Caspi A., McClay J., Moffit T. E., Mill J., Martin J., Graig I. W., Taylor A., Poulton R., « Role of genotype in the cycle of violence in maltreated children » *Science*, 2002, n° 97, p. 851-854.

enfants ont été évalués « timides » à l'âge de cinq ans¹⁵. Les parents et les éducateurs devaient coter une série de comportements de timide : éviter le regard, baisser la tête, se cacher le visage derrière la main, se cacher derrière sa mère ou sous un meuble, se périphériser dans un groupe d'enfants. Ensuite, un questionnaire validé statistiquement devait évaluer les représentations d'attachement et les classer en attachements sécures, évitants, ambivalents et confus. Enfin, un an plus tard, à l'âge de six ans, les comportements observés étaient à nouveau évalués en y ajoutant les variables d'interactions verbales et comportementales : les contacts de regard, la proximité, le toucher et les jeux.

Les résultats ont été clairs. Les enfants dont l'attachement était sécure ont eu de nombreux échanges verbaux et interactions comportementales. Ils ont soutenu le regard des enseignants, ils ont joué avec leurs compagnons. Tous les processus d'apprentissage ont été facilités par cette manière d'entrer en relation affective.

Les enfants ambivalents ont eu moins d'interactions et plus de conflits, ce qui était facile à prévoir.

Les enfants qualifiés de « timides » ont eu très peu d'interactions, très peu de conflits et pratiquement aucune initiative. Anormalement sages, ils ont été périphérisés, tenus à l'écart, encore plus que les enfants évitants qui, eux, acceptaient les invitations de regards, de jeux et de paroles.

Cette émotion de timidité peut évoluer vers un sentiment de honte quand l'enfant devient capable de se

15. Rydell A. M., Bohlin G., Thorell L. B., « Representation of attachment to parents and shyness as predictors of children relationships with teachers and peer competence in preschool », *Attachment and Human Development*, juin 2005, 7 (2), p. 187-204.

représenter les représentations des autres. Vers l'âge de quatre ans, il pense presque : « Je me sens mal sous le regard des autres. J'éprouve le sentiment d'être un peu agressé, parce que je crois qu'ils me jugent mal. Je me sens mal à cause du regard des autres. »

Pour penser une telle rationalisation, pour donner une forme verbale cohérente au sentiment d'être inférieur par le regard des autres, il faut avoir accès à l'intersubjectivité. Or ce sentiment croisé entre l'un et l'autre commence bien avant la parole. Dès qu'un autre se constitue dans le monde mental d'un bébé, il peut, vers le deuxième-troisième mois, éprouver une émotion de crainte sous le regard d'un autre. Il détourne le regard ou se met la main devant les yeux pour ne pas voir qu'il est vu. La plupart des enfants soutiennent « effrontément » le regard des autres sans être gênés. Ils ne sont pas effrontés, bien sûr, simplement ils n'ont pas encore acquis la synchronisation des regards et des mots qui permet de converser. Ils ne se représentent pas encore la gêne que peut provoquer dans l'esprit de l'autre le simple fait de soutenir son regard. Chez un adulte, celui qui parle regarde l'autre « en passant » pour ne pas le gêner, et celui qui écoute regarde plus fixement¹⁶. Mais en cas de rapport de domination, celui qui parle regarde fixement et celui qui écoute évite l'affrontement des regards, comme lors des entraînements militaires où le subordonné doit regarder droit devant lui¹⁷, et comme lors des procès où l'accusé regarde le sol. La synchronisation des regards et des mots est façonnée par la culture. L'enfant grondé tend

16. Cosnier J., Kerbrat-Orecchioni C. (dirs), *Décrire la conversation*, Lyon, Presses universitaires de Lyon, 1987.

17. Morris D., *La Clé des gestes*, Paris, Grasset, 1997, p. 73.

spontanément à baisser le regard et quand l'adulte occidental lui dit : « Regarde-moi quand je te parle », il signifie qu'il veut que l'enfant voie qu'il est dominé. Dans beaucoup d'autres cultures, les adultes éprouveraient l'affrontement des regards comme une effronterie. Ces scénarios d'intersubjectivité sont préverbaux et paraverbaux, comme dans un film muet.

Les mimiques faciales participent à ces conversations sans paroles. En écrivant ces lignes, je me rappelle cet enfant de l'Assistance publique qui, à la fin de la Seconde Guerre mondiale, dormait sur la paille près d'une fosse à purin. Il était incroyablement sale, noir de boue et de crasse, lavé seulement quand le purin l'éclaboussait. Il n'en souffrait pas puisque à cette époque un orphelin de sept ans était transparent. Qui l'aurait regardé? Qui lui aurait parlé? Un jour, une dame de la ville est venue « parrainer » un enfant de l'Assistance, comme on disait. Le petit garçon lui fut confié pour un dimanche. Gentiment, elle voulut l'habiller de propre et lui donner un bain, mais quand elle vit ce qu'il y avait sous ces vêtements poisseux, elle ne put empêcher une mimique de dégoût. Soudain, l'enfant eut honte de ce qu'il était sous le regard de cette dame. Pour la première fois, il se voyait crasseux et puant, ce qu'il ne pouvait voir quand, autour de lui, il n'y avait personne. Alors, il éprouva de l'hostilité pour cette femme généreuse qui venait de l'humilier en désirant l'aider. La haine, injuste dans ce cas, peut être considérée comme un facteur de protection contre la honte. Un enfant hypersensible ou carencé par un appauvrissement affectif n'aurait pas eu la force d'éprouver de la haine. Il aurait réagi par une honte désespérée. Il aurait

voulu « rentrer sous terre », se réfugier dans un terrier imaginaire pour ne pas affronter ce regard humiliant, cette mimique de dégoût. La haine a protégé son estime de soi en diminuant sa honte, mais n'a pas amélioré la relation qui fut mauvaise.

Un enfant génétiquement hypersensible éprouve toute rencontre avec une crainte à peine supportable. Il se cache les yeux pour ne pas voir qu'il est vu, mais s'il a reçu un renforcement affectif précoce qui lui a appris à surmonter cette émotion, il reste attentif au regard des autres, il soigne son apparence pour se faire accepter, il devient conformiste, sage, bon élève, conjoint fidèle, sensible et équilibré. Si un trauma vient à le frapper, il le ressentira douloureusement, mais son style affectif, l'aptitude relationnelle acquise lui permettront de reprendre un développement résilient, à condition que son milieu lui fournisse quelques tuteurs sécurisants et un projet dynamisant.

Nous gardons tous pendant longtemps les vestiges de ces comportements exprimant une timidité qui prépare à la honte. Beaucoup d'enfants se cachent derrière leur mère quand un inconnu arrive, beaucoup d'adolescents hésitent à se présenter tant ils craignent de se sentir dominés, beaucoup de femmes se voilent derrière leurs mains quand on leur raconte une histoire osée, et nous tous, en cas de chagrin, nous nous précipitons sur notre lit pour enfouir notre visage dans l'oreiller, afin que personne ne voie notre souffrance.

**On ne s'attache pas au plus gentil
ou au plus diplômé,
on s'attache à ceux qui nous sécurisent**

Nous venons à peine de naître que nos réactions émotionnelles et comportementales ne dépendent déjà plus d'une seule cause. La connotation affective de ce que nous percevons vient de l'expression des émotions des gens que nous aimons. C'est la frayeur de la donneuse de soins qui effraie le bébé qui ne sait pas encore ce qui est bon ou mauvais. Quand, au cours des premiers mois de la vie, il perçoit un objet, c'est la crainte ou la joie exprimée par sa mère qui attribue à l'objet une connotation de répulsion ou d'attirance. Le bébé répond à cette affectivité venue d'ailleurs par un comportement d'exploration ou d'évitement¹⁸.

Mais les nourrissons ne sont pas des réceptifs passifs. Les petits transporteurs de sérotonine, les sursauteurs, les hyperémotifs, quand ils sont sécurisés par une mère paisible, finissent par attribuer à l'objet qu'ils perçoivent une connotation amusante qui stimule leurs explorations. Mais lorsqu'un malheur frappe la mère, les petits sursauteurs, jamais sécurisés, attribuent au même objet une connotation d'effroi qui les sidère ou les panique.

Dans cette observation, on est loin de l'explication causale habituelle qui prétend qu'un comportement d'exploration ou de crainte est attribuable à un déterminisme

18. Emde R. N., « Social referential research : Uncertainty, self and the search of meaning », in R. Feiman *et al.*, *Social Referencing and the Social Construction of Reality in Infancy*, New York, Premium Press, 1992, p. 79-94.

génétique. On ne peut plus raisonner ainsi puisque l'émotion de joie ou de crainte dont se charge un objet vient de l'histoire de la mère.

Une telle observation permet de comprendre pourquoi « la fierté est affiliative et la honte désaffiliative¹⁹ ». Quand un bébé ne cesse de remporter de petites victoires – jeter la cuillère de purée afin qu'on la lui redonne, premiers pas qui provoquent nos cris d'admiration, petits cailloux méthodiquement déposés dans l'évier –, les réactions émotionnelles des figures d'attachement connotent l'exploit d'un plaisir partagé : la fierté est affiliative, elle tisse un lien. Mais quand à chaque échec succède le désespoir, quand toute tentative d'exploration provoque la colère parentale, l'enfant apprend à craindre le regard de ceux qui devraient le sécuriser.

Puisqu'on emploie le mot « fierté » pour décrire la petite victoire d'un enfant de dix mois, pourquoi n'emploierait-on pas le mot « honte » ? L'implicite des mots nous fait penser que, puisque le fier se met en lumière, le honteux se met à l'ombre, il veut se cacher, rentrer sous terre. Cette réaction d'évitement le périphérise, l'isole et le mène à éprouver le nécessaire interdit préverbal (froncement de sourcils, raideur du corps, petit bruit de la bouche « tss-tss ») comme un événement terrorisant. Le monde a pris, pour le petit honteux, un goût de frayeur à chaque rencontre. Cette acquisition de la honte préverbale donne un style d'attachement périphérisé qui freine la socialisation. Alors qu'un petit fier se place au centre du groupe d'enfants ou près de l'adulte référent, le petit honteux se tient à distance des échanges de gestes affectifs et de mots.

19. Nathanson D. L., *Shame and Pride. Affect, Sex, and the Birth of the Self*, New York-Londres, W.W. Norton & Company, 1992, p. 187.

Participant moins aux jeux et au commerce des objets (bouts de ficelle, morceaux de gâteau), il apprend mal les rituels d'interaction et se sent dominé par les petits fiers. Ils lui font peur, il leur en veut. Tout l'étaiyage comportemental, affectif et verbal qui tutorise normalement le développement d'un enfant devient chez le honteux un vague soutien lointain, fragile, amer et non sécurisant. Le moindre événement risque alors de devenir un trauma non visible.

Bonheur et pulsions. Honte et morale

Pourtant, l'impudeur infantile des premières années permet de remarquer que, tant que le petit ne se soucie pas de la manière dont il existe dans l'esprit de l'autre, il n'a aucune raison d'avoir honte. Satisfaire ses pulsions suffit à son bonheur : « Le petit enfant est amoral, il ne possède pas d'inhibition interne à ses pulsions qui aspirent au plaisir²⁰. » S'il ressent un besoin ou une pulsion, il l'adresse à l'autre sans tenir compte de l'effet que ça pourrait produire dans cet autre monde. En revanche, dès qu'il devient capable de se représenter que l'expression de sa pulsion peut gêner l'autre, l'enfant devient apte à la honte, c'est le début de la morale ! La honte préverbale est interactionnelle quand le petit se sent dominé par la présence physique de l'autre. La honte verbale est représentationnelle quand il se sent écrasé par le jugement de l'autre, il ne peut plus tout se permettre ! Un frein interne modifie

20. Freud S., 1933, *Nouvelles Conférences d'introduction à la psychanalyse*, Paris, Gallimard, 1984, p. 87.

sa pulsion parce que désormais l'enfant tient compte de ce qu'il ne voit pas, mais qu'il se représente : le monde mental de l'autre. Un peu moins narcissique, un peu plus relationnel, il vient d'acquiescer une aptitude précoce à la prohibition comportementale.

Avant l'énoncé de la Loi, l'enfant s'impose déjà des limites. S'il est peu sensible aux regards des autres, il n'apprendra pas à freiner ses pulsions, comme un pervers ou un psychopathe. Mais s'il y est trop sensible, il risque d'accorder la priorité à ce qu'il imagine du monde de l'autre et de trop s'inhiber.

Une petite honte est donc la preuve d'une bonne maturation biologique et d'un bon développement des aptitudes relationnelles. Une grande honte révèle une sensibilité exagérée proche de la crainte, une tendance à se dépersonnaliser pour laisser la place à l'autre. Quant à l'absence de honte, elle témoigne d'un arrêt du développement et d'une incapacité à se représenter d'autres mondes que le sien.

La neurobiologie de la colère est aisément repérable. Quand une relation prend une signification qui provoque l'ébullition émotive, on repère aisément une augmentation électrique et physiologique de tous les indices d'alerte. Le cœur s'accélère, la tension monte, les vaisseaux se dilatent et nous font rougir, les rythmes cérébraux se désynchronisent et la sécrétion des substances de stress monte en flèche. Une neuro-imagerie montre qu'une zone précise du cerveau consomme soudain beaucoup d'énergie : l'amygdale rhinencéphalique passe au rouge²¹. La joie, le

21. Cacioppo J. T., Klein O. J., Berntson G. C., Hattfield E., « The psychophysiology of emotion », in M. Lewis, J. M. Havilland (éds), *Handbook of Emotions*, op. cit., p. 119-142.

dégoût ou la tristesse provoquent la sécrétion d'autres substances et allument d'autres circuits cérébraux. Le raisonnement reste le même : la simple perception d'un objet et la signification qu'il prend pour nous, selon notre histoire et celle de nos proches, déclenchent des modifications organiques. Quand la mère est triste, quelle que soit la cause de sa tristesse, l'expression de son émotion compose autour du bébé une enveloppe sensorielle appauvrie qui stimule peu son cerveau et ses sécrétions neuroendocriniennes. La tristesse de la mère altère le miroir naturel du bébé et les reflets de soi où l'enfant se regarde²². Moins sécurisé, le petit se fait de lui-même une image amoindrie. Moins confiant, il éprouve le sentiment d'être dominé par les autres.

Cette impression modifie les réactions biologiques : toute perception provoque une alerte, toute rencontre côtoie la souffrance. L'organisme altéré par l'appauvrissement de sa niche sensorielle réagit à une représentation de soi dévalorisée. L'éprouvé qui prépare à la honte résulte d'une convergence de causes différentes : un facteur génétique qui rend hypersensible peut être corrigé par la niche sensorielle des premiers mois ou aggravé par l'appauvrissement affectif précoce. L'adulte donneur de soins exprime à son insu des gestes de réconfort ou des mimiques qui écrasent le petit. Plus tard, quand il parlera, l'enfant peut éprouver une autre source de honte, un sentiment de dévalorisation de soi en entendant les récits d'alentour, de sa famille, de son quartier, ou les mythes et

22. Tronick E. Z., Cohn J. F., « Infant-mother face-to-face interaction. Age and gender differences in coordination and the occurrence of miscoordination », *Child Development*, 1989, 60, p. 85-92; et Barudy J., cours du diplôme « Attachements et systèmes familiaux », Université Toulon-Sud, 19 juin 2010.

préjugés de sa culture. La source de la honte préverbale change quand on soutient la mère. L'origine de la honte verbale change quand changent les récits.

Chez les animaux, la convergence de ces déterminants hétérogènes peut provoquer la sensation d'être dominé. Chez les humains, cette confluence de facteurs peut faire naître un sentiment de soi dévalorisé. Cette distinction se légitime par le fait que la sensation résulte d'une perception, alors que le sentiment provient d'une émotion ressentie dans le corps, mais provoquée par une représentation.

Neurobiologie d'une timidité acquise

La neuro-imagerie nous permet de dire que, quelle que soit l'origine de la souffrance, douleur physique ou représentation mentale, c'est la même zone cérébrale qui est stimulée et envoie dans le corps les mêmes informations désagréables²³. Ce désagrément physique possède une valeur adaptative comparable au stress. Lorsqu'un être vivant est débordé par une alerte qu'il ne parvient pas à maîtriser, il répond par la panique ou la sidération. Mais quand il n'est jamais stressé, son organisme engourdi finit par éprouver la moindre stimulation comme une alerte insupportable. La douleur possède un effet de maturation, à condition que l'organisme apprenne à la surmonter. Un animal souvent agressé au cours de son développement

23. Singer T., Seymour B., O'Doherty J., Kaube H., Dolan R. J., Frith C. D., « Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain », *Science*, 20 février 2004, vol. 303, p. 1156-1161; et Cyrulnik B., *De chair et d'âme*, Paris, Odile Jacob, 2006.

apprend à se soumettre à la moindre interaction avec ses congénères. Un animal jamais agressé, qui n'a pas l'occasion d'apprendre à inhiber ses pulsions, exprime facilement son agressivité. Dans ces deux cas extrêmes, la socialisation n'est pas bonne. Un animal toujours agressé s'adapte en se soumettant sans cesse et se retrouve constamment stressé, en bas de son échelle sociale. Et un animal jamais agressé dans sa petite enfance agresse à la moindre occasion et finit par se retrouver seul, mal socialisé, en périphérie du groupe. L'un est en bas de l'échelle parce qu'il a acquis une aptitude à la soumission, l'autre est en périphérie du groupe à cause de son inaptitude à participer aux rituels d'interactions.

Chez les mammifères, la frayeur a un effet éducatif. Un petit apeuré par un événement inconnu sursaute et se réfugie contre le corps de sa mère, à laquelle il s'attache parce qu'elle le sécurise. Ce phénomène explique pourquoi les chatons et les tigrons élevés au biberon par un substitut maternel humain deviennent des adultes très agressifs. Actuellement, les petits orphelins animaux ne sont plus élevés par des femmes ou des hommes attendris, mais sont confiés à des femelles chattes ou chiennes²⁴ Quand le petit se laisse emporter par son enthousiasme en mordillant trop fort sa mère adoptive, elle répond par une menace sonore, un crachement inquiétant ou une bousculade. Le petit, repoussé mais non traumatisé, se remet à jouer, après avoir acquis une limite : il apprend à ne plus tout se permettre. Une mère agressive détruirait son petit, mais une mère négligente qui n'imposerait aucun frein

24. Bomsel M.-C., Cyrulnik B., « Bébés animaux : sommes-nous si différents ? », *Terre sauvage*, juin 2009, n° 250.

comportemental le socialiserait mal. Les compagnons participent à la mise en place de cette inhibition émotionnelle de manière souvent plus radicale que la mère. Elle se contente de provoquer un sursaut émotionnel, alors que les compagnons, eux – jeux de mains, jeux de vilains –, l'imposent par une véritable bagarre.

Un tigron n'est pas un petit humain et pourtant nous partageons le même cerveau archaïque des fonctions de survie (manger, boire, dormir, se défendre et se reproduire), nous partageons les mêmes substances d'alerte ou d'apaisement, nous effectuons les mêmes scénarios d'attachement qui nous dynamisent ou de désespoir qui nous abattent. L'effet heuristique de l'éthologie animale, par ses hypothèses et ses méthodes, nous permet de mieux comprendre ce qui se passe chez les êtres humains. Une privation sensorielle précoce, une niche appauvrie par l'abandon ou la dépression maternelle, en stimulant peu les neurones de la base du cerveau de l'enfant, provoquent une atrophie frontale et un effondrement de la sécrétion d'ocytocine²⁵. Le petit être vivant qui se développe dans un tel milieu perd le plaisir de vivre facilité par l'ocytocine, il évolue vers l'indifférence affective.

D'autres mammifères, en l'occurrence des rats génétiquement sains et bien sécurisés par les interactions précoces, sont placés de manière répétée en situation de « défaite sociale²⁶ ». À chaque compétition, à chaque

25. Ocytocine : hormone sécrétée par la glande hypophysaire. Elle facilite les contractions utérines et la lactation. Son taux augmente chez la femme après une relation sexuelle ou après un agréable moment culturel.

26. André J., Zeau B., Pohl M., Cesselin F., Benoliel J. J., Becker C., « Involvement of cholecystokinergic systems in anxiety-induced hyperalgesia in male rats : Behavioral and biochemical studies », *The Journal of Neuroscience*, 2005, 25 (35), p. 7896-7904.

exploration, l'expérimentateur provoque un échec. Puis il injecte dans la patte de tous les rats une petite dose de Formalin, une substance qui provoque une sensation désagréable. Les rats qui, au cours de leur développement, ont pris confiance grâce à leurs victoires fréquentes, réagissent à cette injection en secouant la patte quatre ou cinq fois, puis ils reprennent leur vie de rat, comme si de rien n'était. Alors que ceux qui ont connu des situations de défaite sociale répétées secouent la patte quinze à vingt fois et reprennent une vie ralentie avec moins d'explorations, moins de rencontres et moins de recherches alimentaires, comme s'ils étaient traumatisés.

Peut-on dire qu'un animal sain à qui l'existence inflige des défaites répétées finit par devenir hyperalgique? Une même quantité de substance provoque moins de douleur chez un animal auparavant sécurisé et fortifié, et plus de souffrance quand il a été amoindri. Cette hypothèse est étayée par le dosage de la cholécystokinine (CCK) fortement augmentée chez tous les êtres vivants en situation de perte ou d'insécurité²⁷. Une même information peut donc provoquer des réactions d'intensité différente selon les événements que le sujet a vécus avant l'épreuve. Chez ceux qui auparavant ont été bien entourés, la vitalité reviendra vite après un trauma, car l'organisme aura acquis un précieux facteur de résilience. Le même fait blessera profondément celui à qui un isolement prolongé aura fait perdre le plaisir de vivre. Et celui qui a connu beaucoup d'échecs relationnels aura acquis une sensation de « lui-même-amointri ». Cette perception de soi

27. Panksepp J., *Affective Neuroscience. The Foundations of Human and Animals Emotions*, New York, Oxford University Press, 1998, p. 11 et p. 206-222.

l'entraîne à réagir à toute information par une hyperalgie : le monde a pris pour lui un goût de douleur.

La convergence de tous ces facteurs de vulnérabilité explique la souffrance des souffre-douleur. Si un être vivant, animal ou humain, est génétiquement un petit transporteur de sérotonine, si cette tendance à l'hypersensibilité est aggravée par le malheur des donneurs de soins, si les circonstances adverses le mettent en situation de défaite sociale répétée, le moindre événement deviendra douloureux. Sur un organisme ainsi fragilisé par son excès de sensibilité génétique, par une perte affective ou par l'insécurité relationnelle, tout signal augmente la CCK (cholécystokinine), dont le cortex préfrontal est un averse récepteur²⁸. On sait que cette zone cérébrale est le support neurologique de l'anticipation, puisque une altération, un abcès, une tumeur suppriment la capacité à se projeter en avant. Dès lors, la petite stimulation préfrontale par la CCK provoque un affolement anticipatoire qu'on pourrait appeler chez l'homme « peur de l'avenir » ou même « angoisse de mort ». Une altération relationnelle durable, en augmentant la sécrétion de CCK, stimule le lobe préfrontal et provoque une représentation d'alerte : « Je sens qu'il va se passer quelque chose. » Un enfant qui se développe de cette manière apprend à éprouver toute rencontre comme l'attente d'un danger, un hypersignal insupportable, une représentation de vide angoissant contre lequel il se défend par une réaction d'évitement. On peut dénommer « timidité », « crainte » ou « honte »

28. Becker C., Thiébot M., Touitou Y., Hamon M., Cesselin F., Benoliel J. J., « Enhanced cortical extracellular levels of cholecystokinin-like material in a model of anticipation of social defeat in the rat », *The Journal of Neuroscience*, 2001, 21, p. 262-269.

ce style de réaction émotionnelle qui pousse un enfant à vouloir « rentrer sous terre » et explique pourquoi les honteux s'isolent eux-mêmes, provoquant ainsi une pathologie de la solitude. On l'appellera plutôt « proto-honte » puisque, à ce stade de son développement, l'émotion n'est pas encore provoquée par un récit.

Fonction socialisante de la souffrance physique

Il y a donc une fonction socialisante de la souffrance : qu'elle soit physique ou relationnelle, c'est la même zone cérébrale (aire cingulaire antérieure) qui s'allume et envoie dans le corps des informations désagréables qui modifient les réactions biologiques²⁹. Un être vivant sensible, carencé ou dévalorisé par ses échecs relationnels répétés, finit par éprouver toute rencontre comme une souffrance. À chaque confrontation, il s'enfuit, se terre, s'immobilise ou agresse par crainte, si bien que, rapidement, il se retrouve souffre-douleur, en bas de l'échelle sociale ou en dehors du groupe.

Les hommes ayant constaté l'effet socialisant de la douleur en ont fait une arme éducative. Ils ont dressé certains animaux, puis, postulant que les garçons non éduqués deviendraient des bêtes sauvages, ils les ont battus pour mieux les élever. Les filles ont subi un autre préjugé : puisque, non éduquées, elles se prostitueraient, il suffisait de

29. George M. S., Ketter A., Kimbrell T. A., Speer A. M., Lorberbaum J., Liberatos C., Nahas Z., Post R., « Neuroimaging approaches to the study of emotion », in J. C. Borod, *The Neuropsychology of Emotion*, New York, Oxford University Press, 2000, p. 106-128.

leur faire honte de leur sexe pour mieux les soumettre et leur faire prendre une place annexe dans le couple et dans le groupe. L'ordre social a longtemps été bâti autour de la souffrance et de la honte, tant l'effet coercitif de ces armes est efficace.

La pensée automatique consiste à dire que, puisque les garçons battus et les filles honteuses finissent par prendre la place subalterne qu'on veut leur attribuer, il suffit de supprimer toute douleur et toute honte pour qu'ils s'épanouissent et deviennent heureux.

On a vu qu'un enfant sans frayeur n'avait pas besoin de s'attacher³⁰. Quand le milieu est stable, tout va bien, mais, en cas de stress, l'enfant n'aura pas appris à se sécuriser. Cette hyperprotection l'a rendu vulnérable. Certes, pour rendre un enfant malheureux, il suffit de l'agresser de manière répétée ou de le priver de base de sécurité. Ce qui ne veut pas dire que, pour le rendre heureux, il suffise de supprimer toute cause de frayeur puisqu'il est renforcé quand il apprend à surmonter une alarme grâce à la présence d'une figure familière. Quand le lien sécurisant a redonné à l'enfant la maîtrise de soi, il se sent fort et paisible : il a puisé dans le lien avec un autre la force de se sécuriser.

L'hyperprotection euphorisante entraîne une forte augmentation des sécrétions opioïdes. Un jeune animal à qui l'on injecte des opiacés finit par ne rien explorer et ne plus participer aux interactions sociales³¹. Un tigre élevé au biberon et constamment entouré par des humains charmés par la beauté et la grâce du petit félin se retrouve

30. Panksepp J., *Affective Neuroscience*, op. cit., p. 276-277.

31. *Ibid.*

dans des circonstances analogues. Cette situation stimule tellement la sécrétion de ses opiacés endogènes qu'il n'a plus besoin de conquérir l'espace ni de se familiariser avec un autre. Autosuffisant, il n'acquiert ni la sensation de limite que donnent les bagarres entre jeunes, ni les rituels d'interaction qui permettent la socialisation. À la moindre frustration, il agresse!

Effet désocialisant de la souffrance morale

Chez les êtres humains, le malaise ressenti dans le corps et les modifications métaboliques que provoquent ces situations peuvent être déclenchés par une stimulation physique douloureuse autant que par une représentation mentale déchirante³². Comment les bourreaux ont-ils fait pour comprendre ça? « Torturer, ce n'est pas simplement faire mal. C'est infliger une représentation qui va rendre durable une douleur physique³³. » Les tortionnaires ont vite découvert qu'une décharge électrique sur les organes génitaux d'un homme pouvait le faire souffrir. Ils augmentent sa souffrance en disant : « Après le choc, tu ne seras plus jamais un homme. » L'attente augmente la perception de la douleur et la signification du choc la fait durer. Après la décharge crucifiante, le torturé pense : « À partir de maintenant, une partie de ma vie d'homme est morte. » Après avoir souffert d'un éclair, il souffre d'une représentation durable.

32. Danziger W., Willer J. C., « Tension-type headache as the unique pain experience of a patient with congenital insensitivity to pain », *Science*, octobre 2003, vol. 302.

33. Sironi F., séminaire « Laboratoire Ardix », Paris, mars 2009.

Quand les Irakiennes étaient torturées, on leur bandait les yeux car le bourreau savait que « la douleur est pire dans le noir³⁴ ». La femme attend sans cesse une souffrance qui va venir, elle ne sait d'où. Elle devient hyperattentive au bruit des pas, à la chaleur des corps et aux voix qui se gravent dans sa mémoire. Une prisonnière, après avoir été innocentée, rentre chez elle, mais elle ne peut se sentir libérée car tous les soirs, quand sonne le téléphone, elle entend simplement : « C'est moi. » La voix du bourreau sans visage suffit à entretenir l'attente anxieuse. Elle décroche le téléphone, mais c'est trop tard : le mal est inscrit dans sa mémoire. Son corps a appris à souffrir d'une évocation.

Nous avons tous souffert physiquement, pourtant nous ne disons jamais qu'on a été torturé parce que dans cette douleur naturelle il n'y avait pas d'entreprise de déshumanisation. C'est un accident qui nous a fait très mal, ce n'est pas une tentative de destruction de la personnalité. Tout torturé est un survivant humilié, partiellement mort, amputé d'une énorme partie de sa condition humaine, un revenant déshumanisé, un fantôme de soi. Pisser sur le Coran, affamer un musulman et ne lui donner à manger que de la viande de porc, c'est graver dans sa mémoire une représentation honteuse de lui-même : « J'ai commis le crime des crimes, j'ai laissé souiller le Coran sans dire un mot et, pour ne pas mourir, j'ai transgressé la Loi et mangé du porc. Je suis un sous-homme, j'ai perdu la dignité d'être un bon musulman. »

Beaucoup de torturés acceptent de s'humilier pour éviter la répétition du choc électrique. Ils supplient, font

34. Adler A., *Le Sens de la vie*, Paris, Payot, 1991.

sous eux et parfois même cherchent à séduire l'agresseur, puis ils le remercient de les avoir épargnés. Ils éprouvent alors un sentiment de gratitude envers celui qui les a rabaissés, « mis plus bas que terre ». S'ils survivent à ça, ils reviennent à la vie avec dans la mémoire une représentation d'eux-mêmes terriblement détériorée : « J'ai été complice de mon humiliation. » La victime se sent coupable d'avoir transgressé (j'ai mangé du porc) et honteuse d'avoir cherché à plaire au tortionnaire (je me suis rabaissé). Les conditions événementielles de la torture ont planté dans l'âme de la victime un sentiment de honte, une image de soi délabrée avec laquelle désormais il lui faudra vivre. Chaque fois que la femme torturée devra s'engager dans une relation quotidienne, l'image qu'elle se fait d'elle-même réveillera le sentiment d'être souillée et dévalorisée. L'expression d'une telle émotion prend la forme d'un regard fuyant, d'une tête baissée ou d'un bredouillis. Le profil comportemental du honteux est une réaction à l'image de soi qu'un autre a déchirée.

À partir de cet événement, le monde intime est envahi par la souffrance. Toute perception la provoque, toute rencontre réveille le sentiment de valoir moins que celui qu'on rencontre. Pour diminuer la souffrance, il faut éviter le face-à-face et, si possible même, éviter d'y penser. Ainsi, on souffre moins dans le présent, mais, quelques mois plus tard, la solitude antialgique provoque un désespoir proche de la dépression. Sans contexte relationnel pour nous soutenir, sans sens à donner à nos journées, la honte qui a été plantée en nous par les circonstances vient de détruire les principaux facteurs de résilience. Alors on rumine, ce qui remplit le vide que l'évitement avait

organisé pour nous protéger des relations pitoyables. S'installe ainsi un processus de révision incessante des raisons de se sentir mal qui avive les perceptions et les rend physiquement douloureuses³⁵. Le bénéfique immédiat de l'évitement de la honte a mis en place le maléfice durable de la rumination. « Je ne pense qu'à ça, pourquoi m'écrase-t-il quand je le côtoie ? Pourquoi m'humilie-t-elle dès qu'elle rit en ma présence ? » Cette réaction interprétative, comme un moment de paranoïa, préserve un peu l'estime de soi en rendant l'autre responsable de notre injuste souffrance. Mais cette légitime défense provoque la dégringolade : un homme nous a déshumanisé en nous torturant, il nous a rabaissé. Pour éviter le tourment du face-à-face, nous nous sommes isolé, alors la rumination a entretenu la mémoire douloureuse. Parfois l'indignation préserve l'estime de soi et la colère nous donne le courage d'exploser : « Pourquoi tant d'arrogance, tant d'injustice, tant de mépris ? Je ne suis pas aussi minable que vous le croyez ! » La révolte donne un sursaut de dignité en installant dans l'âme du blessé le courage que donne la haine.

Quand il a bien dégringolé, le honteux a acquis la peur d'être heureux. Ne vous étonnez pas d'une telle phrase, car vous seriez vous-même honteux d'être heureux en apprenant la mort de votre mère. Et pourtant, ça arrive. La mort d'une mère maltraitante provoque plutôt la nostalgie d'une affection ratée, alors que la mort d'une mère atteinte de la maladie d'Alzheimer provoque en même temps la tristesse de la perte affective et la joie de la liberté retrouvée. Ce soulagement inavouable provoque la honte d'être heureux. Les conditions modernes de la mort lente

35. Panksepp J., *Affective Neuroscience*, op. cit., p. 33.

et retardée des âgés ont transformé le travail de deuil en travail de trépas. Quand l'inévitable perte d'un être cher nous blesse, nous éprouvons un chagrin douloureux en même temps qu'une joie honteuse.

Il se passe un phénomène comparable quand on a été torturé et déshumanisé : « Ma souffrance permet d'évaluer le crime du tortionnaire. Si par malheur je redeviens heureux comme si de rien n'était, si j'oublie, si je m'en sors, je donne à la torture la signification d'une simple bousculade qui disculpe l'agresseur. Pas question ! Je dois souffrir et exposer ma souffrance, j'ai besoin d'être mal pour accuser l'agresseur et menacer ce salopard. L'intensité de ma souffrance devient le barème de son crime. »

Les avatars de la souffrance morale

On cite souvent Primo Levi comme un exemple de résilience, ce qui ne me paraît pas convaincant. D'un naturel timide, attaché à sa maison familiale de Turin comme un mollusque à son rocher, entretenant dans sa mémoire l'horreur du passé afin de mieux témoigner, il devient revanchard : « Détruire un homme est difficile... mais vous y êtes arrivés, Allemands³⁶. » Il avait pourtant trouvé à Auschwitz le facteur de protection classique du refuge dans la rêverie. « Quand je rentrerai, ma famille m'accueillera et nous ferons un chaleureux repas de fête et je leur raconterai. » Ce rêve éveillé dans lequel il se

36. Amsallem D., *Au miroir de son œuvre. Primo Levi*, Lyon, Éditions du Cosmogone, 2001, p. 26.

réfugiait de temps à autre pour se protéger de la souffrance du réel lui apportait des moments de bonheur imaginaire. Et puis ce jour est arrivé. Après la libération du camp, sa famille l'a accueilli et, au cours du chaleureux repas de retrouvailles, Primo Levi a témoigné. Comme dans ses rêves, il a raconté. Alors, « un monde de glace s'est refermé sur moi³⁷ ». Les gens qu'il aimait se sont tus, ils ont baissé le front et évité son regard tant ils étaient gênés par l'horreur des récits qu'il leur jetait en pleine tête. « Ma sœur me regarde, se lève et s'en va sans un mot³⁸. » Le survivant, en témoignant, vient de geler les liens. On se tait, on quitte la table, il se retrouve seul, avec dans sa mémoire une horreur impartageable. Son livre est un échec, en Italie comme en France. Personne ne peut entendre une telle charge. L'euphorie de la Libération et la réconciliation nationale font taire les revenants. Plusieurs décennies plus tard, son livre sera enfin traduit en Allemagne. Il éprouve un sentiment de revanche, « comme un revolver dirigé sur la tête des Allemands ». Cette phrase révèle qu'il a vécu les années d'après guerre dans l'amertume de ses révélations mal reçues. On a refusé de l'entendre parce que son témoignage gâchait l'euphorie de la paix retrouvée. Prisonnier du passé, malgré son désir d'aller de l'avant, il en avait sans cesse entretenu le cauchemar. Son processus de résilience a bien mal démarré.

Le temps arrange les choses. Ce que je viens d'écrire est totalement faux. Si, comme dit le stéréotype : « Ça passe avec le temps », c'est parce que le temps donne aux proches la possibilité de soutenir le blessé. L'étude expéri-

37. Hölderlin F., *Poèmes de la folie de Hölderlin*, Paris, Gallimard, 1963.

38. Levi P., *Si c'est un homme*, op. cit., p. 76.

mentale d'une situation naturelle permet de préciser cette observation.

L'accouchement provoque une douleur inévitable, même si aujourd'hui la préparation psychologique et parfois les médicaments permettent aux femmes de ne plus perdre la tête. On dispose ainsi d'une sorte de préparation naturelle où l'on peut observer que la perception de la douleur au moment de l'épreuve est différente de la représentation de la douleur passée³⁹. L'expérimentateur demande à des parturientes d'évaluer l'intensité de la douleur, afin de juger, prétend-il, l'efficacité d'un analgésique. L'évaluation est faite tout de suite après l'accouchement, le lendemain, cinq jours plus tard et enfin trois mois après. La réponse est claire : la cotation de la douleur diminue avec le temps. Cette courbe descendante se retrouve régulièrement quel que soit l'analgésique et quel que soit le nombre de grossesses. Ce qui revient à dire que la représentation de la douleur s'estompe avec le temps.

Je me souviens de cette jeune femme qui hurlait de douleur pendant les contractions. Elle suppliait les sages-femmes d'arrêter la torture parce qu'elle voulait rentrer chez elle. Quelques heures plus tard, reposée, maquillée, entourée de son mari et de ses parents, elle affirmait en souriant que tout s'était bien passé et qu'elle n'avait pas souffert !

Comment interpréter cette dissonance ? On peut penser : « Je l'ai vue souffrir, donc elle veut sauver la face auprès de sa famille. » On peut se dire : « Elle mimait la

39. Robinson J. O., Rosen M., Revill S. I., David H., Russ G. A. D., « Self-administrated intravenous and muscular pethidine », *Anesthesia*, 1980, 35, p. 763-770.

souffrance pour se faire entourer. » Pour interpréter ce résultat, il a fallu un travail comparatif. La même méthode évaluative de la douleur a été réalisée après une ponction lombaire : la courbe ne descend pas ! Trois mois plus tard, les malades évaluent la douleur comme au premier jour⁴⁰. Comment comprendre que la mémoire de la douleur demeure intense après une ponction lombaire, alors qu'elle descend après un accouchement ? Le magicien qui provoque la métamorphose de la représentation de la douleur s'appelle « bébé ». L'émotion du mari, la présence des parents, les félicitations des amis ont modifié l'enveloppe affective de la mère encore endolorie. Et surtout la présence du bébé, les interactions constantes, le plaisir, la « folie amoureuse des cent premiers jours » dont parle Winnicott, ont donné sens à la souffrance. Soutien et sens, les deux mots clés de la résilience sont en marche. La représentation de la douleur s'estompe. La vie reprend, enrichie par le triomphe de l'accouchement, l'affection de l'entourage et le sens donné par le petit magicien : ça valait le coup !

Ça ne valait pas le coup pour Primo Levi. Honte. Honte d'avoir bu un verre d'eau devant Raphaele sans le partager. Honte d'avoir survécu grâce à sa lâcheté. « Le sentiment de rature était relégué au second plan pour resurgir après la Libération⁴¹. » La difficulté à se faire entendre après la guerre, la contrainte à témoigner sans cesse et surtout l'apparition du négationnisme l'ont désorienté. « On est réduit à faire semblant de comprendre... ce qui, après tout,

40. Baddeley A., *La Mémoire humaine. Théorie et pratique*, Grenoble, Presses universitaires de Grenoble, 1993, p. 410.

41. Anissimov M., *Primo Levi*, Paris, J.-C. Lattès, 1996, p. 12.

ne change rien au résultat⁴². » Le 11 avril 1987, après quarante années de combat douloureux, Primo Levi se jette du troisième étage dans la cage d'escalier de la maison familiale.

La honte, le retour du passé entretenu par sa contrainte à témoigner, le surgissement du négationnisme qui disqualifiait le sens de ses efforts – « Ça ne change rien au résultat... ça ne sert à rien de témoigner » – avaient empêché la descente de la courbe de sa souffrance. Le temps n'avait pas arrangé les choses.

On peut comprendre cette dégringolade grâce aux expérimentations sur le phénomène de l'empreinte⁴³. Quand une figure d'attachement, une base de sécurité a été imprégnée dans la mémoire d'un sujet, puis quand, plus tard, un événement délabrant survient, on cherche d'abord à se sécuriser, ensuite seulement on analyse l'agresseur de façon à le maîtriser et à résoudre le problème. Dans la représentation de cette épreuve, on est fier de sa victoire. À l'inverse, quand un fracas a été imprégné et que le blessé n'a pas intériorisé dans sa mémoire une base de sécurité, le même événement devient une déchirure traumatique, une défaite supplémentaire. Son image intime se détériore, une fois de plus.

Germaine Tillion, dans les années 1930, avait été ethnologue chez les Berbères. Elle avait appris à observer leurs comportements, leurs mimiques, leurs vêtements, leurs objets, leurs déplacements et, dans ce monde sans paroles, elle comprenait quelque chose de leur psychisme et de leur culture. Elle aimait beaucoup ces gens qui l'entouraient

42. *Ibid.*, p. 574.

43. Bowlby J., *L'Attachement*, *op. cit.*, tome I, *Attachement et perte*, p. 233-239.

affectueusement. Quand elle s'est engagée dans la Résistance avec le musée de l'Homme, elle fut arrêtée et déportée à Ravensbrück. Alors, pour affronter la situation de privation de liberté, les humiliations et le risque de mort, ayant dans sa mémoire une base de sécurité qui lui donnait confiance, elle a effectué le même travail dans le camp. Elle a noté les déplacements, les mimiques, les gestes des SS et le soir, dans le baraquement, elle expliquait à ses codétenues ce qu'elle venait de comprendre. Geneviève de Gaulle, emprisonnée elle aussi, raconte à quel point ces réunions l'ont soutenue⁴⁴. Ces rendez-vous quotidiens organisaient un moment d'amitié dans un contexte terrifiant. Le sens donné aux faits par les remarques de Germaine Tillion permettait à ces femmes de n'être plus soumises à leur condition de prisonnières. « On sait ce qu'il faut faire, on est moins écrasées par leur force. » Tout de suite après la guerre, ces deux femmes blessées, mais non fracassées, se sont engagées dans l'aventure sociale. Leur propre meurtrissure les avait rendues altruistes, sensibles à toute injustice et à toute souffrance. La représentation d'un malheur passé prend une courbe descendante quand on en fait un engagement social. Ces femmes n'ont jamais eu honte de leur internement.

Quand la honte s'est développée en nous, à cause d'une sensibilité génétique excessive, à cause d'une carence affective précoce, à cause de défaites relationnelles répétées, le lien intersubjectif ne tient plus. Alors, nous nous isolons pour moins souffrir, ce qui nous empêche de donner sens à ce qui est arrivé. Nous risquons de devenir la proie des théories extrêmes qui donneraient un sursaut d'existence dans un désert de sens.

44. Gaulle G. de, *La Traversée de la nuit* Paris, Seuil, 1998.

« La magie consiste à transformer le sentiment douloureux en lui donnant une noblesse démesurée⁴⁵. » Alfred de Musset parlait de « Sainte Blessure ». « Rien ne nous rend si grand qu'une grande douleur... les plus désespérés sont les chants les plus beaux... Et j'en sais d'immortels qui sont de purs sanglots⁴⁶. » La victime glorieuse enchante son existence grâce à Sainte Blessure.

Comment faire de la honte une Sainte Blessure quand on sait que ce n'est qu'une souillure intime? On fait tout pour la cacher, car l'exposer aux yeux de tous ne peut que l'aggraver. C'est difficile d'en faire une œuvre d'art, un tableau rutilant d'épopée napoléonienne, une poésie pleine de sang, un merveilleux malheur. Alors, quand on rencontre un fabricant de théories qui nous explique que notre flétrissure provient d'un autre et qu'il suffit de le combattre pour passer de l'ombre à la lumière, nous nous engageons contre lui, espérant ainsi nous débarrasser de la honte, poison de notre intimité.

Germaine Tillion, fière d'avoir surmonté l'épreuve de Ravensbrück, a maîtrisé son engagement, Primo Levi, honteux d'avoir survécu à Auschwitz, s'est engagé dans une carrière de témoin qui a entretenu sa blessure, jusqu'au moment où le négationnisme a transformé sa souffrance en non-sens.

45. Jouvent R., *Le Cerveau magicien*, Paris, Odile Jacob, 2009, p. 133.

46. Musset A. de, « La nuit de mai », cité par R. Jouvent, *Le Cerveau magicien*, op. cit., p. 134.

CHAPITRE V

Rouge de honte

Qui suis-je pour l'autre ?

On a été craintif quand on était petit. Le simple regard d'un adulte inconnu nous effarouchait au point que nous cherchions à l'éviter en nous cachant les yeux. Il a fallu une lente construction de notre personnalité pour que, quelques années plus tard, nous éprouvions le même émoi sous son regard psychique : « Comment me voit-il ? » Dès lors, c'est l'idée que nous nous faisons du jugement qu'il porte sur nous qui déclenche ce sentiment pénible que nous appelons « honte ». L'agression n'est plus de même nature. Avant que nous ne devenions capables de nous représenter les représentations d'un autre, il suffisait de voir qu'il nous voyait pour ne pas supporter l'interaction de nos regards. Depuis que nous parvenons à percevoir sur son corps un indice minuscule qui nous suffit pour imaginer son monde mental, nous pensons : « Qui suis-je dans son monde ? » Et cette simple question nous met mal à l'aise.

L'aptitude à se soumettre à l'idée que nous nous faisons de l'idée qu'un autre se fait de nous participe au processus intersubjectif. C'est à l'adolescence que cette fonction est plus aiguë que jamais. Le regard d'autrui devient vital parce qu'il engage notre existence à venir : « Suis-je désirable? Quelle femme acceptera un homme comme moi? Regardez mes oreilles, elles sont ridicules. J'ai honte quand vous les regardez. Quand je les cache, je me sens moins mal. » La honte flambe pour un rien, à cette époque.

Avec l'âge, le sentiment de honte s'estompe lentement. Le fait d'accepter notre condition imparfaite nous apaise. Peut-être attachons-nous moins d'importance au regard d'autrui? Nous en dépendons moins, ce qui lui donne moins de pouvoir et rend moins nécessaire le refoulement qui nous protège. En nous résignant à ce que nous sommes, on se débrouille pas mal, finalement. Nous pouvons enfin dire qui nous sommes (j'ai failli écrire : « Nous pouvons enfin *avouer* qui nous sommes »). Dès que nous sentons que nous allons être acceptés, la honte se dilue. Le rabaissement de soi est plus fort quand nous mettons les autres au sommet.

Une telle relation interpersonnelle provoque une tension si grande qu'elle peut déchirer le lien... comme un traumatisme! Je donne à l'autre un pouvoir que je lui reprocherai plus tard, car sa présence me torture tant je me rabaisse à son contact. Et même l'image que je me fais de lui déchire l'image que je me fais de moi : j'ai honte!

Il m'est arrivé d'être méprisé par un homme politique dont je n'attendais pas l'estime, j'en ai souri. Je crois même que j'aurais eu honte qu'il me déclare son admiration.

Pour que j'aie honte de moi, il faut que je place l'autre au-dessus de moi et que j'en attende l'estime. Il faut que, dans mon attribution de croyances, je pense qu'il pense que je suis minable et que cette pensée me fasse honte. Le honteux ne sait pas que l'autre l'ignore ou peut-être même l'estime. Il souffre de l'image déchirée qu'il expose à son propre regard.

Or l'adolescence, c'est l'âge où le rêve de soi est écartelé de la réalisation de soi. La grandeur des aspirations de cet âge est souvent dissociée de la médiocrité de la réalisation du soi adulte qu'il reste à faire. Cet écartèlement effectue une sorte de déchirure intrapsychique où le sujet lui-même se traumatise : « J'espérais tant de moi, je me plaisais tant dans mes rêves que, lorsque j'ai ouvert les yeux, j'ai été obligé de découvrir que je n'avais rien fait pour eux. »

Cette déchirure intrapsychique se réalise sous le regard d'un autre, même quand il est absent dans le réel, même quand la honte est muette : « Je me rêvais couvert de diplômes. Ma mère aurait été folle de bonheur, elle qui a dû renoncer à ses études. Elle m'aurait admiré, notre affection aurait été parfaite. » Cette représentation édénique se cogne au réel et le honteux tout cabossé se reproche : « Je n'ai rien fait pour réaliser mes rêves... qui sont peut-être les siens... elle m'a imposé ses rêves. » Une déchirure intrapsychique reste quand même un trauma intersubjectif : « Je ne suis pas à la hauteur de mes ambitions qui auraient tant satisfait les siennes. Son amour est un poids pour moi. Puisque je ne suis pas capable de me réaliser, elle me méprise, j'en suis certain. »

Le lien se déchire à une époque où il aurait dû simplement se remanier. Dans ce cas, l'évolution affective ne

s'est pas faite. Peut-être à cause de la « faille narcissique » d'un enfant facile à blesser : « Déjà, tout petit, il était susceptible. Un rien l'affectait, dit la mère. Il n'avait pas le sens de l'humour. Quand on le taquinait, il se mettait à pleurer. Il prenait tout au sérieux. » Peut-être aussi parce que la rigidité familiale a empêché tout remaniement des représentations : « Dans ma famille, on répétait sans cesse que mon père était un monstre. J'en avais honte, jusqu'au jour où j'ai découvert que ma mère s'était enfuie après ma naissance et que mon père rentrait vite du travail pour s'occuper de moi et laver mes couches. C'est en quittant ma famille que j'ai pu voir mon père autrement. »

Prédiction n'est pas fatalité

Le sens qu'on attribue aux choses vient de notre contexte et de notre histoire. La connotation affective des événements provient, en grande part, des réactions émotionnelles de l'entourage. Le sens que l'événement prend pour nos proches s'imprègne au fond de notre intimité. La fratrie, l'école, le quartier, les lois sociales et les stéréotypes culturels constituent une enveloppe qui participe à la construction du sens que nous donnons aux choses.

La typologie familiale génère une logique d'insertion qui entretient la reproduction familiale¹. Les enfants des beaux quartiers ont une probabilité plus grande de faire de bonnes études et d'accéder aux postes de commande que ceux des quartiers pauvres. Un enfant malheureux

1. Lahaye W., Burrick D., « La résilience scolaire, entre destin et destinée », in B. Cyrulnik, J.-P. Pourtois, *École et Résilience*, Paris, Odile Jacob, 2007, p. 105-126.

chez lui s'ennuie à l'école. Ses mauvais résultats scolaires plantent en lui un sentiment de honte qui le met en retrait et aggrave sa difficile socialisation. Mais cette vérité statistique n'est pas une vérité individuelle puisqu'on constate des réussites paradoxales. Il arrive que des enfants d'analphabètes deviennent de brillants écrivains et que des grands esprits sortent des quartiers pauvres. Ces cas posent des « limites aux investigations probabilistes² » parce que, presque toujours, c'est une convergence de déterminants qui provoque un effet. Les tentatives d'explication par une seule cause ont un parfum totalitaire.

Ce mode de recueil d'informations permet de dire que les conditions de développement d'un enfant dans un environnement précaire augmentent la probabilité d'accidents vulnérabilisants. Mais il faut aussitôt préciser que cette prédiction n'est pas une fatalité. La perspective d'un développement vulnérable n'est probable que si nous ne faisons rien : qui nous demande de ne rien faire ?

Dans un environnement précaire, où l'on donne à peine à la personne le droit d'exister, on peut se demander :

- Le risque de traumatisme est-il plus fréquent dans un milieu où les écroulements ne sont pas rares ?
- Faut-il acquérir un style affectif particulier, pour se développer dans un milieu construit comme un château de cartes ?
- Les conditions d'une résilience sont-elles plus difficiles dans un milieu où les tuteurs sont incertains³ ?

Quand *Homo sapiens* est apparu sur Terre, il y a trois millions d'années, la notion même de précarité n'était

2. Gayet D., « Réussite et échec paradoxaux », in B. Cyrulnik, J.-P. Pourtois, *École et Résilience*, op. cit., p. 43.

3. Zaouche-Gaudron C. (coord.), « Précarités », *Empan*, n° 60, 2005.

pas pensable puisque toute la condition humaine, à cette époque, était d'une précarité invraisemblable. C'est miracle que l'Homme n'ait pas disparu comme l'ont fait 90 % des autres êtres vivants. Nous dormions par terre, nous mourions de froid, de faim et nous étions mangés par les animaux.

Cette survie incertaine s'est améliorée à partir du Néolithique, il y a dix mille ans, à l'époque où nous avons commencé à maîtriser la nature. À chaque invention technique, notre probabilité de survie a progressé. Au Moyen Âge, en Europe, 2 à 3 % de la population avaient la même espérance de vie qu'aujourd'hui, car les aristocrates, les grands bourgeois et quelques prêtres vivaient dans des conditions stables et confortables. Jusqu'au XIX^e siècle dans le peuple, un enfant sur deux mourait au cours de la première année⁴. Les femmes mettaient au monde le plus possible d'enfants avant de mourir, en moyenne à trente-six ans.

Les hommes vivaient plus longtemps et disparaissaient entre cinquante-cinq et soixante ans. Les villages s'effondraient à l'occasion des guerres, des mauvaises récoltes ou des épidémies. Dans ces contextes en ruine, les enfants abandonnés mouraient en masse, mais certains se groupaient en petites bandes de vagabonds qui tentaient de survivre grâce à la délinquance. Dans ces meutes de loups acharnés à ne pas mourir, un garçon, parfois, ouvrait un commerce, devenait bourgeois ou même médecin du roi⁵.

4. Jorland G., *Une société à soigner. Hygiène et salubrité publiques en France au XIX^e siècle*, « Le massacre des nourrissons », Paris, Gallimard, 2010, p. 129-147.

5. Leroy Ladurie E., *Le Siècle des Platter, 1499-1622*, tome 1, *Le Mendiant et le Professeur*, Paris, Fayard, 1995.

Nous sommes les descendants de ces résilients qui ont surmonté des conditions d'une incroyable violence⁶. J'aurais dû écrire « d'une impensable violence », puisque, dans une société où la violence est la norme, on ne s'en indigne pas, on serre les dents, c'est tout. Pour que la violence devienne une représentation inacceptable, il faut pouvoir envisager un monde sans violence, ce qui n'est possible que dans certaines sociétés aujourd'hui. Pour que la notion de précarité vienne à notre conscience, il faut qu'on ose espérer vivre correctement, de manière stable et suffisamment confortable.

Mais le xx^e siècle n'a pas manqué de violence. La technologie lui a même donné une puissance effrayante : les armes, l'énergie atomique et surtout la plus grande violence qui soit, la plus insidieuse aussi, la violence administrative qui, d'une simple signature, donne à un papier le pouvoir de condamner des milliers de personnes.

La honte dans certains isolats sociaux

On voit alors apparaître sur la planète des isolats sociaux où les progrès techniques sont au service des humains et d'autres lieux sans droits de l'homme où la violence gouverne seule. Il y a aujourd'hui plus de cinquante millions de personnes déplacées dont 50 % sont des enfants. Dans les cinquante-neuf conflits armés, 80 % des victimes sont des femmes et des enfants, car les

6. Gianfrancesco A., « Une littérature de résilience? Essai de définition », in M. Manciaux, *La Résilience. Résister et se construire*, Genève, Médecine et Hygiène, 2001, p. 21-32.

combattants modernes ne mettent plus d'uniformes. Ils attaquent, puis courent se réfugier dans les hôpitaux et les écoles. Pour juguler les parents, rien de tel que de détruire leurs enfants : deux millions d'enfants tués, six millions de mutilés, douze millions d'enfants des rues⁷, sans compter que pratiquement tous ces petits survivants garderont les traces de ce qu'ils ont vécu sous forme de syndrome psychotraumatique ou de troubles de la personnalité. On trouve aussi de tels isolats sociaux dans les pays riches où 30 % d'Américains et 60 % de Sud-Américains survivent dans des conditions de précarité comparables à celles des pauvres du Moyen Âge. Dans un isolat social trop démuné pour envoyer ses enfants à l'école et payer la santé, la mortalité des femmes est trois cents fois plus élevée que dans les pays industrialisés⁸.

Dans notre nouveau contexte où la mondialisation s'accélère, la précarité est d'autant plus vivement ressentie qu'on peut comparer la santé, la sécurité et les possibilités d'épanouissement individuel avec celles des pays riches. Quand tout le monde est pauvre, on prend moins conscience de la pauvreté, on pense que la vie est dure, c'est tout. Mais quand on peut mettre en balance une situation fragile et douloureuse avec la tranquille solidité du voisin, on éprouve un sentiment d'injustice et de rabaissement. L'injustice est moins pénible puisqu'elle permet l'indignation, la protestation verbale et la manifestation physique, alors que l'humiliation pousse à l'effacement de soi, au retrait, à la honte, au non-combat...

7. Unicef, *La Situation des enfants dans le monde*, numéro spécial, 2009.

8. *Ibid.*, p. 7.

jusqu'au jour où une explosion émotionnelle surprend tout le monde. L'indignation est un sursaut de dignité, alors que l'humiliation nous efface des relations sociales.

Dans ces isolats où les parents sont honteux, l'enveloppe sensorielle avec laquelle ils entourent leurs enfants est appauvrie : peu de rires, peu de mots, peu d'événements, les corps sont distants, moins chaleureux, les visages immobiles structurent mal l'expression des émotions. Dans un tel contexte relationnel, les parents en difficulté deviennent des bases d'insécurité où les petits ne viennent pas se ressourcer. Ces parents effrayés deviennent effrayants, ces parents abattus ne stimulent plus chez leurs enfants le plaisir d'apprendre et d'explorer. Et, puisque le monde des enfants ne peut pas commencer ailleurs que dans celui de leurs parents, il suffit qu'ils se sentent mal avec eux pour en déduire qu'ils sont mal à cause d'eux ! Une avalanche de difficultés entraîne un grand nombre d'individus de ce groupe dans une cascade de traumatismes. L'aide sociale, nécessaire, se transforme en humiliation supplémentaire : les jeunes voient bien que papa est sermonné par un éducateur et que maman est soutenue par une psychologue. Ils éprouvent le sentiment que leurs parents ne sont ni forts ni compétents. L'enveloppe sensorielle qui entoure les petits est appauvrie par les difficultés sociales et psychologiques de leurs parents. On parle peu dans ces foyers, on crie beaucoup quand on ne sait pas maîtriser ses émotions. L'entourage affectif n'est ni sécurisant ni dynamisant. Alors, les petits se protègent en se tenant à distance, ils se sentent mieux, entre eux, dans la rue. Ils inventent un néolangage différent de celui des adultes et, en se défendant ainsi, ils se privent de

l'héritage des anciens. Or la transmission des valeurs constitue un très efficace facteur de résilience⁹. Quand une catastrophe sociale a provoqué l'émigration et que les jeunes peuvent entendre les récits qui racontent la souffrance et la dignité de leurs parents blessés, ces enfants se défendent mieux et reprennent plus facilement un néo-développement. Mais, quand les circonstances les ont privés des récits de leurs familles, on constate un pourcentage élevé de troubles traumatiques.

L'exil et la honte

Quand les Indiens mayas ont été chassés du Guatemala, en 1980, par le général Ríos Montt, une partie d'entre eux s'est réfugiée près de Mexico, tandis qu'un autre groupe a été orienté vers le Yucatan. Quelques années plus tard, sous la pression des interventions internationales, ils sont rentrés chez eux. Les réactions collectives au traumatisme ont été différentes dans chaque collectivité¹⁰. Le groupe du Sud qui avait pu s'installer près de la frontière avait gardé des liens avec les anciens. Dans cette collectivité déracinée, le maintien des rites facilitait le soutien affectif. On se réunissait pour prier, danser et partager quelques repas. On donnait sens à l'exil en racontant sans cesse les mythes mayas et les histoires de famille. Quand ces Indiens sont rentrés chez eux, ils ont facilement repris

9. Ehrensaft E., Tousignant M., « Immigration and resilience », in D. L. Sam, J. W. Berry, *Acculturation Psychology*, New York, Cambridge University Press, 2006, p. 469-483.

10. Rousseau C., Morales M., Foxen P., « Going home : Giving voice to memory. Strategies of young Mayan refugees who returned to Guatemala as a community, *Culture, Medicine and Psychiatry*, 2001, 25, p. 135-168.

leur culture : c'était toujours une culture maya, mais elle avait évolué. On y ajoutait l'exil, la persécution par les militaires, on y racontait la sagesse des anciens et le courage des jeunes. Cette représentation de soi dans sa communauté constituait une sorte de base de sécurité narrative où les individus se ressourçaient et préservaient leur dignité. Quand la politique leur a donné la possibilité de se remettre à vivre, ils ont recommencé joyeusement, avec fierté. Le mythe maya avait simplement ajouté un chapitre à son épopée.

Le groupe du Nord, lui, a été coupé de ses racines. Isolés dans des zones d'accueil, sans correspondance possible, ces Indiens survivaient, au jour le jour, sans rites pour se rencontrer ni mythes pour donner sens à leur effondrement. Quand ils sont rentrés chez eux, ces hommes déculturés étaient abattus, amers et facilement agressifs. Dans ce groupe, le nombre de troubles posttraumatiques fut élevé parce que chaque individu, mal étayé dans sa vie communautaire, avait perdu tout sens : pourquoi vivre ensemble ?

Les conditions du trauma, en déculturant ce groupe, en avaient fait un rassemblement de victimes et non plus une communauté. La tradition et les valeurs transmises par la culture composent un étayage narratif, une représentation cohérente de soi parmi les siens, précieux facteur de résilience.

Même quand les racines sont coupées, tout n'est pas perdu. Un groupe traumatisé peut se remettre à vivre s'il recompose un nouveau mythe avec les débris de l'ancien. Au nord de Lima, une population d'Indiens a été chassée de la cordillère des Andes par les guérilleros du Sentier

lumineux. Les premiers arrivants se sont installés dans les faubourgs proches de la ville et de ses emplois, tandis que les derniers arrivants ne pouvaient s'installer que sur le sol rocailleux, loin de la ville. Pourtant, ce groupe ne souffre pas de syndromes psychotraumatiques. Malgré leur incroyable pauvreté, ces Indiens ont inventé une nouvelle culture. Les hommes qui étaient de talentueux agriculteurs, poussant des socs de charrue en bois sur les pentes raides des Andes, sont devenus maçons. Ils dorment par terre, sur les chantiers éloignés, dans leurs vêtements de travail encore mouillés de sueur, et prennent des cours du soir pour devenir fonctionnaires. Ils donnent tout leur argent aux femmes qui font marcher le village. Elles organisent l'école, l'éducation, la surveillance des enfants, les soins, l'application des lois et l'organisation des festivités qui, chaque soir, rassemblent les villageois. Les enfants participent à l'invention de leur nouvelle culture : ils vont chercher de l'eau, distribuent le Coca-Cola dans des verres en plastique, exposent leurs dessins et racontent leurs chagrins. Pas de honte, pas d'amertume dans cette communauté de pauvres. Beaucoup de travail, de solidarité, de fêtes et de réunions pour débattre des problèmes qui secouent parfois ce groupe.

Les trois communautés d'Indiens persécutés, pauvres, exilés, chassés de leur culture d'origine, mal accueillis par les pays qui les hébergent, ont connu des évolutions différentes. Le groupe des Indiens mayas expulsés loin de leur contrée natale, fracassé et humilié, ne s'est jamais remis de sa déportation.

Le deuxième groupe maya qui a retrouvé sa culture d'origine, l'a fait évoluer en intégrant dans leurs récits le traumatisme de l'exil.

Quant aux Indiens de Lima, coupés de leurs racines, ils n'ont pu faire autrement qu'inventer une nouvelle manière de vivre ensemble. Ce virage culturel, aussi important qu'une révolution qui oblige à tout repenser, a probablement réussi grâce à une structure d'accueil qui, tout en respectant leurs origines, leur a fait découvrir la culture péruvienne¹¹.

Toutes ces communautés ont beaucoup souffert : ce n'est pas la pénibilité qui a traumatisé durablement un de ces groupes, c'est le non-sens de la nouvelle existence et la dilution des liens. Ces gens étaient incroyablement pauvres : ce n'est pas la pauvreté qui a humilié un groupe, c'est la déculturation, l'absence de récits pour représenter la collectivité et le manque d'organisations rituelles pour tisser l'affectivité.

Anomie et mégapoles

Cette dilution des liens et ce non-sens des événements s'observent aisément dans les sociétés industrielles. Les admirables performances technologiques rendent moins nécessaires les rencontres au corps à corps. L'amélioration des communications fragmente les relations et les rend ponctuelles. À l'époque du troc, certains paysans provençaux s'associaient pour fabriquer des pains de glace. Ils les entreposaient dans des grottes fraîches puis, à trois heures du matin, un petit groupe aidé par les enfants les chargeait sur des ânes pour « descendre » les

11. Marie-France Cathelat, communauté installée à Monterrey, nord-est de Lima. L'ONG Cedapp y développe une Yachaywasi (Maison du savoir).

vendre aux commerçants de Sanary. Aujourd'hui, il suffit de tapoter un écran pour que, quelques heures plus tard, un livreur les apporte. Quel fantastique progrès dans la communication ! Quelle pauvreté dans la relation !

Il y aura bientôt sur Terre vingt et une mégapoles de plus de vingt millions d'habitants. Comment se rencontrer dans de tels rassemblements ? On ne peut que se croiser ou se cogner. Pour construire un rituel, il faut des réunions, des conventions de gestes, des offrandes et des mots afin de s'identifier. L'absence de projet à partager et de fêtes à organiser rend ces groupes anomiques. Dans un tel contexte, le clan donne une apparente amélioration : on se hiérarchise, on se coordonne vers un but, mais on découvre rapidement que toute cette organisation est consacrée au bénéfice du chef et de ses lieutenants. Trop tard, on est soumis ! Quand un clan fonctionne bien, la mort des étrangers ou leur souffrance n'ont aucune importance, ce qui revient à dire que, dans ce monde sans altérité, un individu non pervers est perverti par la structure clanique. À l'intérieur du clan, on se connaît, on sait ce qu'on vaut, on entre en rivalité pour plaire au chef. À l'extérieur du clan, l'autre n'est pas une personne, c'est une ombre, un pantin, une fourmi si vous préférez. Dans une telle culture, on laisse l'autre souffrir sans éprouver de honte, on l'écrase sans se sentir coupable.

Sans groupe, c'est l'anomie, mais un groupe clos, c'est le clan. Quand une assemblée humaine est correctement structurée, bien gouvernée et ouverte au changement, elle sait étayer la détresse des individus qui la composent¹².

L'immigration, en ce sens, est une chance sociale : entre l'anomie qui provoque la violence à l'intérieur d'un magma

12. Garland G., *Understanding Trauma*, Londres-New York, Karmel, 2002, p. 197.

d'individus et le clan qui utilise la violence pour imposer sa loi, l'apport de nouveaux bras et d'une nouvelle conception de la vie en société permet le changement.

En France au XIX^e siècle, on parlait des émigrés de l'intérieur, les Bretons, les Morvandiaux ou les bougnats d'Auvergne qui parlaient mal le français et avaient de drôles de mœurs. En 1975, il y avait un million d'immigrés venus d'autres pays. On disait que leurs enfants étaient pathologiques, en échec scolaire et souvent délinquants. Jusqu'au moment où quelques enquêtes mieux organisées ont permis de découvrir qu'il suffisait d'un rien, une rencontre, une institution, un « facteur pivot¹³ » pour changer la trajectoire sociale de ces enfants et l'orienter vers la reconstruction de soi dans le pays d'accueil. Dès cet instant, on a compris que les généralisations étaient abusives. L'immigration n'était ni parfaite ni infernale, mais les circonstances d'accueil construisaient dans l'âme de chaque immigré un sentiment de honte ou de fierté, d'abatement ou de courage.

L'immigration, chance ou malchance sociale?

L'âge de l'enfant à l'époque de son arrivée joue un rôle majeur dans son intégration : après six ans, il se sent déraciné puisqu'il a déjà acquis la langue, l'accent, les mœurs de son pays d'origine et l'empreinte des paysages. L'immigration par contrainte (fuite, torture, misère, désespoir) a

13. Bibeau G., Sabatier C., Corin E., Tousignant M., « La recherche sociale anglo-saxonne en santé mentale. Tendances, limites et impasses », *Santé mentale au Québec*, 1989, 14, p. 103-120.

un moins bon pronostic que l'immigration par choix qui évoque la belle aventure d'un jeune rêvant de vivre dans un beau pays lointain. Les difficultés psychologiques avant l'immigration la rendent plus douloureuse. Paradoxalement, les personnes heureuses dans leur pays d'origine retrouvent sans difficulté une manière de vivre heureuse dans le pays d'accueil.

La gaieté des parents immigrés joue un rôle majeur dans l'adaptation et les bons résultats scolaires de leurs enfants¹⁴. Quand les parents souffrent d'arriver dans ce pays inconnu, les enfants éprouvent la honte d'être des enfants d'immigrés. Et le pays d'accueil, lui aussi, réagit à l'humeur des immigrés. Les Grecs plutôt gais ont été bien acceptés par les Allemands, alors que les Turcs, plus dépressifs, sont souvent rejetés. Chaque culture code l'expression de la souffrance psychique : quand on est portugais, on se cache pour souffrir, on se replie sur soi, on serre les dents et on essaie de ne pas importuner les autres avec ses malheurs. Alors que, lorsqu'on est antillais, on externalise ses sentiments¹⁵, on s'exprime gaiement quand on est gai, mais, quand on souffre, on le fait savoir, on crie, on boit, on frappe. Une typologie, probablement superficielle, dit que les Libanais sont calmes, les Turcs agressifs, que les Chinois s'intègrent vite mais sont insatisfaits, que les Mexicains dépriment et que les Anglais sont condescendants. Les études montrent que chaque communauté possède un mode

14. Bibeau G., Cha-Yip A. M., Lock M., Rousseau C., Sterlin C., *La Santé mentale et ses visages. Un Québec pluriethnique au quotidien*, Montréal, Gaétan Morin, 1992.

15. Fombonne E., « Psychopathologie des enfants antillais : une approche épidémiologique », *Psychologie médicale*, 1987, 19, p. 103-105.

d'expression que la culture d'accueil accepte plus ou moins bien¹⁶.

Ces typologies sont changeantes selon les transactions entre deux populations, entre deux groupes culturels. Les Polonais catholiques invités par la France, dans les années 1930, pour travailler dans les mines de charbon se sont rapidement intégrés malgré la brutalité policière qui, au moindre incident, en expulsait un grand nombre. Peu de troubles psychologiques, peu de consommation médicale, peu de délinquance. Les mineurs polonais, après un travail qui exigeait une grande force physique et une résistance morale exceptionnelle, prenaient l'accordéon le samedi soir et faisaient danser les habitants du quartier dans des bals populaires organisés en pleine rue. Ils rivalisaient avec les Italiens qui préféraient la mandoline pour pousser la *canzonetta*. Ces mêmes populations accueillies aux États-Unis n'ont pas pu organiser cette solidarité d'efforts et de fêtes, elles ont été isolées dans un pays où les rapports sociaux étaient rudes. Les hommes sont tombés malades, ont craqué psychologiquement et se sont organisés en bandes de délinquants.

Dans les mêmes cultures d'accueil, les juifs polonais ont eu des stratégies d'intégration différentes. En France, après la guerre, ils ont souffert en cachette et ont discrètement fréquenté les cabinets de psychanalyse. Leur faible taux de délinquance révélait probablement une immense inhibition. Un même groupe d'origine, orienté vers les États-Unis, s'est rapidement intégré sans « consommation » médicale ou psychiatrique, et sans délinquance.

16. Sabatier C., *La Culture, l'immigration et la santé mentale des enfants*, Montréal, Gaëtan Morin, 1999, p. 533.

Une même blessure peut donc passer des transactions différentes selon la culture d'accueil : courageux et gais dans une culture où la solidarité les conforte, ils peuvent s'effondrer et devenir délinquants dans un contexte qui les isole où le clan prend un effet de protection.

Un Chinois qui émigre aux États-Unis arrive dans une communauté sino-américaine organisée depuis le XVII^e siècle. Entouré d'interprètes et d'aides sociales, incité au courage physique, sans oublier ses traditions, il va connaître une lune de miel et une intégration facile. Alors, d'où vient l'amertume que manifestent les émigrés chinois dans toutes les cultures ? Leur solidarité qui facilite l'intégration devient-elle une sorte de grand clan pas assez ouvert sur la culture d'accueil ? Les quelques Chinois qui aujourd'hui arrivent en Europe du Nord débarquent dans un monde totalement inconnu. Ils ne sont pas trop mal accueillis, mais ils sont déroutés par le climat, la langue et les rituels qu'ils ne comprennent pas. Le changement angoissant les isole et les rend agressifs tant ils se sentent agressés par ce monde indéchiffrable¹⁷. Il n'est pas dit que cette amertume asiatique persiste. Aujourd'hui, on voit les jeunes Chinois fréquenter les musées, découvrir l'art grec, les opéras italiens et rire au cinéma de ce qui fait rire les Européens.

Il faut renoncer aux causalités linéaires. On ne peut plus dire qu'une population d'émigrés pose des problèmes dès qu'elle dépasse 10 %. Certains grands groupes d'étrangers améliorent la culture d'accueil quand les transactions entre les deux populations facilitent leur participation à

17. Beiser M., Dion R., Gotowiec A., Hyman I., Vu N., « Immigrant and refugee children in Canada », *Canadian Journal of Psychiatry*, 1995, 40, p. 67-72.

l'évolution sociale. C'est ainsi qu'ils peuvent sauver la culture qui les sauve.

D'autres groupes s'organisent en isolats communautaires où les individus survivent comme dans un clan. Pour ne pas mourir, ils se soumettent à un groupe fermé en dehors duquel il n'y a pas d'humanité. Les autres ne sont que des pantins ou des cancrelats. Cette protection nécessaire quand le groupe est agressé pervertit les individus qui se défendent ainsi.

L'école, enfermement ou libération?

Quand la collectivité n'a pas besoin de cette défense morbide, l'école devient la voie royale de l'intégration des enfants. Mais pour qu'elle prenne une telle signification, il faut que l'entourage désigne cette institution à l'enfant. Il faut que la famille signifie au petit, par ses mimiques attentives, ses sourires encourageants et ses récits édifiants, que cette maison est un lieu important de l'aventure sociale. Il faut que la fratrie et les compagnons de quartier adhèrent à cette signification et que l'école elle-même ne déçoive pas ces attentes. Quand les pressions affectives, amicales et intellectuelles entourent l'enfant, on constate que « les enfants d'immigrés réussissent plutôt mieux que ceux des sociétés d'accueil¹⁸ ».

Entre les enfants sauvés par l'école et ceux qui se sauvent de l'école, la différence provient surtout de la

18. Sabatier C., Holveck M., « La réussite scolaire des enfants issus de l'immigration : une étude exploratoire des conditions familiales », *Revue internationale de l'éducation familiale*, 2000, vol. 4, n° 1.

désignation familiale. C'est le travail de signification émis par l'entourage qui met en lumière l'école. Quand un père raconte son enfance douloureuse et suggère qu'avec l'école il aurait mieux vécu, il désigne à son petit le lieu de sa libération. Quand une mère encourage l'écolier et l'accompagne dans son aventure, quand certaines familles discutent des livres qui font bouillonner la culture, l'école entre à la maison et participe à la vie quotidienne.

Ce type de foyer est probablement le plus apte à participer à une culture où l'école organise les nouvelles classes sociales. L'étonnement vient des enfants qui attribuent « tout seuls » une telle signification à une institution ignorée ou méprisée par la famille. Je viens d'écrire « tout seuls », comme s'ils surinvestissaient tout seuls l'école pour lui donner un pouvoir de libération. C'est à voir !

Mon ami Éric a perdu sa famille pendant la Seconde Guerre mondiale. Il avait six ans quand il a été placé à la campagne dans une famille d'accueil. Après plusieurs années de confusion désespérée et de résultats scolaires lamentables, l'enfant s'est accroché à deux tuteurs de résilience : la gentillesse des paysans et les encouragements de monsieur Hubac, l'instituteur de l'école. En quelques semaines, la vie psychique est revenue chez l'enfant hébété par le malheur : l'endroit du bonheur, c'était l'école ! Quand l'instituteur a demandé qu'on l'inscrive au lycée, à une époque où moins de 3 % des enfants y allaient, la famille d'accueil a été surprise et amusée de l'avenir inattendu qui s'offrait à l'enfant. Quinze ans plus tard, Éric était reçu au concours d'une grande école et commençait une brillante carrière d'administrateur écologique. Aujourd'hui, on parle de son intelligence et de sa puis-

sance de travail. Que serait-il devenu si monsieur Hubac l'avait négligé ou si sa famille d'accueil avait préféré le placer aux champs, comme cela se faisait pour les garçons de l'Assistance ?

L'exemple le plus connu est celui d'Albert Camus qui a dédié son prix Nobel à monsieur Louis Germain, l'instituteur qui l'a éveillé au bonheur de lire. Quand Camus a annoncé son succès à sa mère, elle a répondu que son pantalon était froissé et qu'elle allait le repasser. Le grand homme s'est déculotté. Il a compris qu'elle ne savait pas ce qu'était le prix Nobel, mais il a gardé son affection et son admiration pour cette femme analphabète qui avait tenu tête pour que son fils aille à l'école, alors que son entourage souhaitait qu'il prenne n'importe quel petit métier¹⁹. Tahar Ben Jelloun, lui aussi, a aimé et admiré sa mère illettrée. Il l'a tendrement questionnée afin de partager encore un peu l'histoire de sa vie, avant que la maladie d'Alzheimer éteigne son monde intime²⁰.

Il est plus difficile de comprendre comment certains enfants investissent l'école malgré les découragements de l'entourage. Mounir est un mal-parti de l'existence. Il passe sa petite enfance dans un milieu pauvre en argent et en paroles. Il fugue, se bagarre et vole, jusqu'au moment où on le retire à sa famille pour le placer dans un foyer. Que s'est-il passé avec cet éducateur qui, tout d'un coup, a mis l'éclairage sur l'école ? Subitement, Mounir devient très bon élève, il rattrape son retard, on l'envoie à Paris dans une prépa très convoitée. Sa personnalité alors se déchire ! Il est beau, provoque l'amitié, ses résultats

19. Lenzini J., *Albert Camus*, Toulouse, Milan, « Les essentiels » ; et Lenzini J., *Les Derniers Jours de la vie d'Albert Camus*, Arles, Actes Sud, 2009.

20. Ben Jelloun T., *Sur ma mère*, Paris, Gallimard, 2008.

scolaires sont excellents, mais sa mère lui téléphone chaque soir pour lui dire qu'il est un traître et ne pense qu'à lui, qu'il a abandonné sa famille et n'a même pas pris le train pour aller voir son petit frère qui vient d'être emprisonné ! Après ces paroles, Mounir ne parvient plus à se concentrer. Si, par malheur, il est reçu au concours d'une grande école, il se sentira traître à sa famille. Comment raconter à sa mère le cocktail de bienvenue et les bavardages élégants avec les patrons d'industrie ? Comment va-t-elle réagir, elle qui ne peut rien acheter après le quinze de chaque mois ? Comment parler à son frère du plaisir de lire, lui qui déteste les intellos ? Alors Mounir se sabote, il s'habille mal, met sa casquette de travers et marche en roulant des épaules, fier de ses origines. S'il réussit son concours, il sera honteux d'abandonner les siens et, s'il échoue, il sera honteux d'abandonner ses rêves. Dans les deux cas, il se sentira minable !

Le bon élève n'est pas forcément un héros, tout dépend de la signification que prend l'école pour sa famille. Beaucoup d'immigrés considéraient que leur seule dignité, c'était d'être durs au mal, courageux et de travailler sans se plaindre. Un homme, un vrai, accepte n'importe quel boulot et donne tout son argent à sa femme. Il est fier de sa souffrance muette et du bien-être de sa famille. Beaucoup d'immigrés italiens, portugais ou polonais, malgré la beauté de leur culture d'origine, considéraient que leur noblesse consistait à travailler dur pour leurs proches. « Seuls les filles et les pédés font des études », disaient ces hommes rugueux en donnant des coups de pied dans les livres. Malgré tout, quelques enfants ont étudié en

cache et sont devenus professeurs de français... pour la plus grande fierté de leur père! On peut si vite passer de la honte à la fierté.

Affectivité et performances scolaires

La labilité des sentiments permet d'échapper aux intentions inconscientes des figures d'attachement. En Angleterre, dans les années 1990, il y avait deux groupes d'Antillais. Les uns regrettaient les Antilles et vivaient dans la nostalgie du climat et de la beauté de leur pays d'origine : leurs enfants ont fourni un bataillon de déprimés, de cancrès et de délinquants. Un autre groupe d'Antillais était heureux de tenter l'aventure en Angleterre : leurs enfants n'ont pas déprimé, ils ont appris de bons métiers et se sont bien débrouillés²¹. La proximité affective, l'attachement qui permet la contagion des émotions, donne un goût au monde que l'on perçoit. En changeant selon les contextes affectifs, ce goût change la signification qu'on attribue aux faits.

Arièle s'étonne de la variation de ses résultats scolaires²². Elle était très bonne élève jusqu'à cette nuit de 1942 où son père l'a réveillée pour la confier à deux dames qui l'ont emmenée au « dépôt des enfants de Denfert-Rochereau » à Paris. À l'Assistance publique, elle a été à l'abri des rafles antisémites. Il était interdit de parler

21. Minde K. K., Minde R., Musisi S., « Some aspects of description of the attachment system in young children : A transcultural perspective », in E. J. Anthony, C. Chiland, *Children in Turmoil : Tomorrow's Parents*, New York, John Wiley, 1982, traduction française, *L'Enfant dans sa famille. Le développement en péril*, Paris, PUF, 1985, p. 263-284.

22. Palacz A., *Je t'aime ma fille, je t'abandonne*, op. cit.

dans les dortoirs. D'ailleurs, c'était impossible puisque sa voisine de lit changeait presque chaque soir. Arièle n'a pas compris pourquoi son père l'avait abandonnée. Son âme s'est gelée. Elle n'éprouvait plus le plaisir de lire, elle n'avait plus la force de se défendre, elle ne bougeait plus, elle se laissait faire.

Quand elle est enfin retournée à l'école, l'institutrice a soupiré : « Encore une de l'Assistance ! » Sa voix n'était pas gentille. Elle n'a pas regardé l'enfant. « Je ne comprends rien du tout. Mais vraiment rien... Rien n'entre dans ma tête », dit Arièle. « Honte. Honte de moi de ne pas comprendre²³... »

En septembre 1945, après la guerre, la fillette retourne dans son école, rue de la Folie-Méricourt. Mademoiselle Duval, l'institutrice, la reconnaît et lui dit : « Il y avait trente-cinq élèves dans la classe. À la rentrée, après la rafle du 16 juillet 1942, il ne restait que huit petites filles non juives. »

Dès qu'elle retrouve son père et reprend place dans son école, la vie mentale renaît en elle. « Curieusement, dès la première leçon, je crois comprendre... Est-ce bien moi²⁴ ? » Instantanément, Arièle redevient première de la classe.

De nombreux enfants ont connu une telle expérience. Bons élèves quand ils sont sécurisés, leur esprit se glace quand ils sont rejetés. Même quand l'agression n'est pas évidente, elle possède un grand pouvoir de destruction. Un adulte pourrait peut-être entendre l'institutrice soupirer : « Encore un de l'Assistance ! », mais saurait-il voir qu'elle ne le regarde pas ? Pour la fillette, ce non-regard

23. *Ibid.*, p. 141.

24. *Ibid.*

signifie : « Je veux que tu n'existes pas dans mon monde. » La force d'aimer l'école s'acquiert dans l'entourage affectif.

La culture du quartier joue un rôle important dans la désignation de l'école et dans l'attribution de sa signification. À l'intérieur des quartiers gouvernés par la drogue, la délinquance est une fonction adaptative puisqu'elle permet de participer à une activité commerciale. L'école n'y prend pas la signification d'un plaisir de penser, d'une préparation à la vie sociale ou d'une réparation de la blessure sociale de ses parents. Dans les favelas de São Paulo, les enfants qui acceptent de tisser un lien avec un danseur ou un guitariste pour préparer un spectacle de voisinage rattrapent rapidement leur retard scolaire. Mais ils sont méprisés par les petits garçons qui, en une seule soirée, gagnent plus que le salaire mensuel de leur père²⁵.

Pour ces derniers, l'école est méprisable, seul le flirt avec la mort est glorieux. Le fait d'aimer la mort leur donne un courage extraordinaire et une espérance de vie brève. Peu importe ! Ignorants, ne connaissant que les rapports de forces, ils sont admirés par les autres garçons et adulés par les filles. Ils ne craignent pas les adultes, gagnent beaucoup d'argent et le flambent avant de mourir.

Ces cultures de quartier font apparaître de nouveaux phénomènes : l'exclusion des pauvres blancs ! Les riches blancs, depuis plusieurs générations, habitent les beaux quartiers et fréquentent les écoles qui donnent accès aux bons métiers. Dans les quartiers pauvres autour des grandes villes, on constate depuis peu que les enfants de

25. O'Donnell D. A., Schab-Stone M. E., Muyeed A. Z., « Multidimensional resilience in urban children exposed to committing violence », *Child Development*, 2002, vol. 73, n° 4, p. 1265-1282; et Boris Cyrulnik, interventions dans une favela de São Paulo, 2009.

migrants (souvent colorés) s'intègrent mieux que les pauvres blancs de ces mêmes quartiers. Le fait d'être un enfant d'immigré est un stimulus douloureux, mais c'est un stimulus qui donne sens à l'école et force au courage, qui donne la fierté de soi. Avant les années 1970, les Arméniens et les juifs, quelle que soit la culture d'accueil, ont eu une réussite scolaire impressionnante malgré des conditions matérielles difficiles. Depuis les années 1980, les Asiatiques et les Antillais suivent le même chemin.

Les pauvres blancs de ces quartiers n'ont pas les mêmes raisons de supporter la souffrance. L'effort que demande l'école n'a pas la même signification pour eux puisqu'ils sont nés dans le pays. Ils éprouvent comme une injustice la discrimination positive qui donne aux colorés l'argent gagné par les Blancs de ce pays. La solidarité des immigrants, leur gaieté dans les épreuves, la réussite scolaire de leurs enfants ajoutent une humiliation à l'échec intellectuel et social des pauvres blancs. Ils se constituent alors en bandes très agressives, vulgaires et méprisantes, croyant ainsi réparer, par une violence extrême, la honte qu'ils éprouvent à se sentir inférieurs, eux qui se croyaient dominateurs!

L'immigration n'est pas un handicap scolaire, au contraire²⁶. De nombreux intellectuels ont eu des parents pauvres et peu cultivés, pour lesquels ils ont conservé une grande admiration, comme le racontent Camus et Tahar Ben Jelloun. Le principal handicap scolaire, c'est la décul-turation des quartiers où les valeurs sont attribuées à la violence archaïque et à l'érotisation de la mort. Dans un

26. Vallet L.-A., Caille J.-P., « Les élèves étrangers ou issus de l'immigration dans l'école et le collège français », *Les Dossiers d'éducation et de formation*, 1996, p. 67

tel contexte, la violence subie et surtout la violence vue provoquent des émotions non maîtrisables qui frôlent la déchirure traumatique. Dans ces cultures suburbaines, on trouve presque 20 % de familles monoparentales où la mère, pauvre et débordée, ne sécurise plus ses enfants. Plus de 30 % de chômeurs de longue durée privent les enfants de la possibilité d'admirer leur père. L'absence de rituels culturels, où l'on s'habille pour aller au cinéma afin de rencontrer des amis et de se préparer aux joutes verbales qui suivent généralement un spectacle, diminue la possibilité de rencontres amicales. Dans de tels contextes socioculturels, les traumatismes se succèdent en cascade²⁷. Dans ces milieux déritualisés, l'angoisse et la dépression sont nettement plus fréquentes que dans les milieux pauvres mais cultivés²⁸.

Dans un milieu où il n'y a pas de salut en dehors de l'instruction, un échec scolaire provoque une honte désespérante. Jean-Luc était mort de honte parce qu'il avait échoué au concours d'entrée dans une grande école. « Je suis une sous-merde », me disait-il en évitant mon regard. Mais dans une culture où il n'y a pas de salut en dehors de la famille, c'est le fait de ne pas se consacrer à sa famille qui provoque la honte. Dans la Jouteya de Derb Ghallef, près de Casablanca, on est fier de soi quand on se consacre à sa famille. On n'a pas honte de travailler dans une médina de pauvres où l'on vend de menus objets pour

27. Marsella A., Wandersman A., Cantor D., « Psychology and urban initiatives : Professional and scientific opportunities and challenges », *American Psychologist*, 1998, 53, p. 621-623.

28. Attar B. K., Guerra G., Tolan P. H., « Neighborhood disadvantage, stressful life events and adjustments in urban elementary-school children », *Journal of Clinical Psychology*, 1994, 23, p. 391-400.

nourrir ses proches. Dans le terrain vague de la Jouteya, vingt mille habitants issus de l'immigration de l'intérieur, venus de Berrechid ou de Deroua, ont inventé un urbanisme de planches où l'on répare des matelas et où l'on vend de vieux livres, des montres et du poisson. Les hommes et les femmes qui s'installent dans cet espace sont fiers de donner leur travail à leur famille²⁹. « J'ai une première année de droit à l'Université Hassan-II et un diplôme de comptabilité à l'Institut Goethe. Mon père est malade. J'ai quatre petits frères et trois sœurs. Je suis heureux de vendre des meubles. » On entend aussi : « Mon père m'a donné cet espace. Ça aurait été humiliant d'y renoncer. Je préfère travailler dans le souk plutôt que dans l'entreprise où j'étais informaticien. »

Dans ce mode de socialisation, il n'y a pas d'exclus : « J'étais employé de banque avec cravate et diplômes. Je déprimais souvent. Maintenant, je retape des pneus, j'ai des amis, je parle, j'écoute les conteurs, je dors bien. »

À quelques minutes du souk, les Marocains européanisés sont riches et cultivés. La réussite individuelle organise leurs projets d'existence, mais quand ils échouent, ils meurent de honte. Dans la culture de proximité du souk, on se touche, on se parle et on s'entraide. La notion de réussite prend une autre forme, ce qui modifie le sentiment de honte.

29. Khalil J., « Jouteya de Derb Ghallef. La résilience des exclus », *Economia*, 2008, n° 2, p. 68-79.

Récits d'alentour et sentiments intimes

La situation des enfants juifs traqués pendant la guerre peut nous aider à comprendre comment une structure sociale peut planter dans l'âme d'un enfant un sentiment de honte ou de fierté.

En moins de trois ans, la persécution des juifs d'Europe a tué 70 % des adultes et 90 % des enfants³⁰. Sauf en France, où un adulte sur trois (76 000) et un enfant sur quatre (11 400) ont été brûlés dans les fours d'Auschwitz. Paradoxalement, dans une culture antisémite, le port de l'étoile jaune a choqué les chrétiens et provoqué un élan de solidarité où la « banalité du bien » des Justes et la résistance juive ont organisé le sauvetage. Il a donc fallu s'occuper de quarante mille enfants cachés jusqu'à la fin de la guerre dans des conditions variables. Une minorité a été exploitée et maltraitée par des Thénardiens, quelques-uns sont restés avec leurs parents et la plupart ont survécu chez de braves paysans. Tous, pour survivre, ont dû cacher qu'ils étaient juifs. Cette réaction sociale a planté dans l'esprit des enfants une représentation de soi difficile : « Si je dis que je suis juif, je vais mourir. Si je ne le dis pas, je vais trahir. » La honte s'est enracinée au plus profond de leur âme.

C'est un agencement de récits qui a provoqué ce sentiment : les enfants entendaient un récit extérieur qui disait que les juifs étaient sales, qu'ils ne pensaient qu'à l'argent,

30. Bensoussan G., *Europe, une passion génocidaire*, Paris, Mille et Une Nuits, 2009.

qu'ils complotaient pour posséder le monde et qu'il fallait tuer les enfants avant qu'ils aient le temps de commettre les crimes que commettent les juifs. Ces enfants entendaient que, aux yeux des autres, ils étaient condamnés à une mise à mort préventive. s'ils parlaient! Il suffisait donc de se taire pour vivre. Facile! À ceci près que, en se taisant, ils trahissaient ceux qu'ils aimaient et que, en parlant, ils les entraîneraient dans la mort.

Ces sentences étaient parfois même prononcées par ceux qui les protégeaient. Un lien se tissait, à la fois tendre et rude, entre les paysans et les enfants cachés, jusqu'au jour où l'adulte excédé par son manque d'argent expliquait les mauvais résultats économiques de son pays en disant que « c'était encore un coup des juifs ». Parfois, effrayé par la brutalité de l'armée d'occupation, il affirmait que « les juifs étaient des fauteurs de guerre et que, sans eux, tout irait mieux! ». Dans un tel contexte rhétorique, l'enfant ne pouvait pas argumenter, il se savait trop petit, condamné à se taire parce qu'il ne voulait pas agresser ce paysan qu'il aimait. Alors, il posait des questions ironiques : « Si tu voyais un juif, tu le reconnaîtrais tout de suite, pas vrai, papy³¹? » Il éprouvait un certain plaisir à mettre son « papy » en échec, ça le rassurait de vérifier, grâce à sa petite taquinerie, qu'il suffisait de taire une partie de soi pour être en sécurité. Cette victoire relationnelle se payait d'une amputation de sa personnalité. Son silence protecteur lui faisait honte : « Je n'ai pas le courage d'être entier, de tout dire de moi, je n'ai pas la force de dire qui je suis. J'ai honte de me faire aimer ainsi.

31. *Le Vieil Homme et l'enfant*, film de Claude Berri (1967) avec Michel Simon, inspiré par les souvenirs personnels du réalisateur.

On n'aime pas ce que je suis, on n'aime que ce que je montre de moi : c'est un amour de façade. »

Cette stratégie relationnelle, qui consiste à mettre en lumière la partie acceptable de soi, permet de mettre à l'ombre la partie dangereuse. Dans ce clivage de la personnalité, une partie tient compte de la réalité (si je parle, je meurs), tandis que l'autre la dénie (ce n'est pas si grave que ça). On peut jouer avec la mort. On peut même parler pour se cacher derrière les mots, il suffit de raconter des histoires.

Les adultes ne font que ça, ils parlent de ce qu'ils ne connaissent pas, ils récitent les mots qui flottent dans les courants d'air sans rien connaître à la réalité d'être juif. Pendant la guerre, la loi du gouvernement de Vichy les avait rendus trop visibles puisqu'ils devaient porter l'étoile. S'ils ne la cousaient pas sur leurs vêtements, ils étaient arrêtés à l'occasion des incessants contrôles de police dans la rue et les lieux publics, puis ils disparaissaient. S'ils la portaient, ils étaient raflés chez eux la nuit et disparaissaient. Pour un enfant juif, ses parents étaient d'abord trop visibles et soudain invisibles. Il devait donc s'attacher à des parents présents mais insécurisants avant de disparaître. Puis il continuait à aimer des parents disparus et imaginés.

Après la guerre, le surinvestissement imaginaire des parents perdus n'a pas facilité le tissage du lien avec les familles d'accueil. « Si j'aime ces gens-là, je vais trahir mes parents disparus », pensaient de nombreux orphelins. D'autant qu'en période de paix les juifs continuaient à être visibles et invisibles. La plupart étaient devenus laïcs après des siècles passés en France, certains redécouvraient avec

surprise au moment de l'arrestation qu'ils avaient des origines juives mais tous les survivants ont eu l'occasion d'entendre un homme public affirmer soudain sa judéité, comme Mendès France qui déclarait : « J'aime dire que je suis juif, mais je ne sais pas très bien ce que c'est d'être juif. » D'une seule phrase, il se rendait visible en tant que juif, alors qu'auparavant on le voyait simplement comme un homme politique. L'écriture des vêtements des ultra-orthodoxes, le grand chapeau noir, la chemise blanche sans cravate, la tresse de cheveux devant les oreilles, réapparus récemment, rendaient à nouveau visible l'affirmation d'être juif de ce groupe qui constitue 5 % des treize millions de juifs de la planète.

Les enfants qui naissent dans ce milieu s'attachent à ceux qui s'occupent d'eux. Ils apprennent, au jour le jour, comme une évidence, la condition juive, la manière de s'habiller, de se rencontrer, de prier et de penser l'existence. La visibilité de ces rituels développe en eux le sentiment d'appartenir à un groupe de personnes qu'ils aiment. La croyance partagée organise une représentation du monde commune, les rencontres créent les opportunités réelles de tisser un lien à l'occasion des repas, des sorties, des fêtes familiales et religieuses. La fierté d'appartenir à des parents vivants, de les aimer et de les admirer, dans un contexte culturel qui raconte l'histoire et les valeurs du groupe, donne aux enfants la confiance en soi et la fierté.

Les enfants cachés n'ont pas pu acquérir ce sentiment d'appartenance. Ils ont appartenu à des parents morts dont ils connaissaient mal les conditions de disparition. Ils ne pouvaient même pas imaginer leurs derniers jours, tant ils se protégeaient par le déni de l'insupportable hor-

reur d'une telle représentation. Peut-on imaginer son père et sa mère marchant nus vers le four? Vite, pensons à autre chose! Ils ne pouvaient pas non plus entendre les récits de leur vie avant leur mort, il n'y avait plus personne pour les raconter. Ils ne pouvaient qu'inventer leurs parents à partir de bribes de vérité : une photo par-ci, une allusion verbale par-là, une quittance de loyer prouvant qu'ils avaient habité dans cette maison, un objet donné par la voisine. En fait, c'est le discours public qui faisait l'oraison des parents disparus et qui, pendant quarante ans, a raconté qu'ils s'étaient laissé mener à l'abattoir, comme des moutons. Ce n'est que soixante ans plus tard que les historiens, fouillant dans les archives, ont démontré qu'ils avaient combattu dans toutes les armées antinazies et s'étaient engagés dans toutes les résistances³².

La honte pour origine

Dans les familles d'accueil et dans les institutions qui ont sauvé ces enfants, on ne parlait pas de ces choses-là. Il fallait se remettre à vivre, aller de l'avant et, surtout, ne pas ruminer son passé. Les conditions groupales du déni étaient mises en place par les éducateurs qui protégeaient les enfants, en les amputant d'une partie précieuse de la représentation de soi : « Je ne pense qu'à avancer, je ne sais pas d'où je viens, je ne sais pas comment on prie dans ma famille, ni quelles sont les valeurs que je dois respecter

32. Association des amis de la Commission centrale de l'enfance, *Les Juifs ont résisté en France, 1940-1945*, Paris, AACCE, 2009; et Guillon I. M., Laborie P., *Mémoire et Histoire : la Résistance*, Toulouse, Privat, 1995.

pour me faire aimer par mes parents morts. Je n'ai que la honte pour origine, honte de ne pas être comme les autres, honte d'avoir une escarre à l'origine de moi. En avant ! En avant ! C'est la seule manière de ne pas se sentir mal. Si je veux me remettre à vivre, je dois inventer mon avenir et dénier mon passé. » Ainsi pensaient les enfants cachés.

Ceux qui ont la chance d'avoir une famille sécurisante passent leur enfance à faire des déclarations d'amour non verbales : s'habiller comme il convient pour manifester sa fierté d'appartenance, prier comme ses parents pour partager leurs croyances et habiter le même monde mental, faire la fête avec les enfants du groupe pour construire chaque jour un sentiment de gaieté et de bien-être.

Les enfants cachés ont dû, pendant la guerre, cacher qu'ils étaient juifs afin de ne pas mourir. Après la guerre, ils ont dû cacher qu'ils avaient été cachés afin de vivre dans le déni. C'est donc en cachette qu'ils ont aimé leurs parents disparus. Ils ne pouvaient pas en parler puisque, dans leur nouveau milieu, personne n'avait connu leurs proches et qu'on les encourageait à ne plus y penser. Alors ils profitaient du moindre indice pour tenter d'imaginer leurs parents : « Je ne sais pas d'où me vient cette photo de ma mère. On a dû la trouver dans un dossier de l'Assistance. Au dos, j'ai écrit quand j'avais sept ans " C'est la maman de Joseph." Joseph, c'est moi, mais je n'ai pas osé écrire " Photo de ma maman ". J'ai du mal à prononcer ce mot. Je n'ai jamais eu l'occasion de l'apprendre. J'avais deux ans quand elle a disparu. Quand je serai grand, j'aurai pleins de photos d'elle et j'écrirai plein de mots autour d'elle. »

Joseph a caché la photo gribouillée. Il a trouvé dans le mur de la ferme une pierre branlante, il l'a descellée, a

mis la photo dans une boîte qu'il a cachée derrière la pierre. Lui seul savait où était enfoui son trésor affectif secret. Il y pensait souvent, allait parfois la regarder, mais n'en parlait jamais. Il avait mis à l'ombre ce passage de son histoire pour mieux mettre en lumière ce que les autres acceptaient. Mais grâce au scénario du trésor enfoui et de la photo pleine de mots, Joseph commençait à apprendre son travail de metteur en scène... qu'il est devenu, vingt ans plus tard.

Le choix est simple : les enfants cachés qui ont passé leur vie à se cacher ont enfoui la honte au fond d'eux-mêmes. Ceux qui, à l'opposé, ont dû remplir le vide de la disparition à l'origine de leur histoire se sont entraînés à la créativité. Ils ont transformé l'angoisse du gouffre en plaisir d'une énigme à déchiffrer. Quand les récits d'alentour se sont intéressés à ce mystère, l'enfant caché a senti la possibilité de s'exprimer, il a pu faire quelque chose de sa blessure. La transformation en œuvre d'art du tombeau vide des origines (roman, film, essai) « permet à la victime de passer du statut d'objet de sévices à celui de sujet d'une œuvre d'imagination³³ ». La métamorphose d'une chenille en papillon n'est possible que lorsque les récits d'alentour s'y intéressent.

Quand, après la guerre, l'environnement verbal employait dans la banalité du quotidien les mots « youpin », « enfant de Boche », « pédé », ou « Nègre », la charge affective de ces paroles charpentait une représentation qui faisait taire les blessés. Le dialogue était impossible entre un discours social, brutal et arrogant qui faisait

33. Klein J.-P., « Comment traiter sans violence les enfants violentés », *Sexologies*, novembre 2007, n° 29.

taire les juifs, les enfants nés d'Allemands, les homosexuels et les Noirs. Un seul discours remplissait l'espace culturel, celui qui exprimait un triomphe sarcastique : « Nous appartenons à la race des bien nés, nous ne sommes pas juifs, nous ! Nos femmes n'ont pas pratiqué la collaboration horizontale, elles sont pures. Notre sexualité est saine et notre peau est blanche. Nous avons donc toutes les raisons d'avoir gagné la guerre. »

La contrainte au silence n'empêche pas de penser, mais elle rend impossible le partage des expériences. Quand un discours social est tellement méprisant et que la personne brutalisée ne peut pas se révolter, elle ne pense qu'à ça dans son for intérieur. Souvent, elle finit par découvrir un mode d'expression culturellement acceptable : poésie, chanson, théâtre, roman, essai ou ironie. La contrainte au silence devient une contrainte à l'œuvre d'art.

Les circonstances culturelles de la guerre et de l'après-guerre ont ainsi mis en place deux discours opposés : l'oraison des perroquets et la crypte des poètes. Le psittacisme, langage des perroquets, permet de réciter à toute allure des mots qui font croire qu'on a compris. Il n'en est rien, bien sûr, mais la clarté de la récitation renforce la conviction des ignorants. Ce procédé culturel permet de donner l'illusion de l'intelligibilité : je peux réciter à toute vitesse une théorie psychologique dont je ne comprends pas un mot. Mais si, à force de répétitions, je la récite bien, vous allez être impressionné par ma virtuosité. Et je serai content de vous impressionner.

Les faiseurs de honte et leur camouflage linguistique

Si je me sens mal à l'aise d'avoir dénoncé un voisin juif pour toucher une petite prime au commissariat³⁴, j'ai intérêt à réciter la théorie du complot judéo-maçonnique pour me sentir disculpé, en légitime défense. Si je ne suis pas à l'aise avec ma sexualité, le simple fait de mépriser les pédés me fera croire que je ne suis pas si minable que ça. Et si je n'ai rien fait de ma vie, il me suffit de me moquer d'un Nègre-chimpanzé pour me placer plus haut dans la hiérarchie des hommes. Je me protège grâce à ce camouflage linguistique³⁵, je peux alors masquer mon triste réel sans me sentir entamé.

Dans les années d'après guerre, tous les récits culturels se sont exprimés ainsi. Pour ne pas évoquer l'image insupportable de civils tués lors des bombardements, il suffisait de parler de « combattants ennemis » ou de « dégâts collatéraux ». Pour ne pas voir la femme ou l'enfant abattus d'une balle dans la tête, il fallait vite écrire un rapport administratif et faire des courbes de positions détruites. On parle par clichés dans le langage administratif³⁶, afin d'éviter les émotions. Le lieu commun ou le stéréotype diluent la représentation de l'horreur. Mais le survivant, lui, se retrouve entouré par les récits qui ne protègent que les agresseurs. Le tueur s'empêche de penser pour ne pas

34. Lewertowski C., *Les Enfants de Moissac (1939-1945)*, Paris, Flammarion, 2008.

35. Breton P., *Les Refusants*, Paris, La Découverte, 2009, p. 139.

36. Arendt H., *Échouer à Jérusalem*, Paris, Gallimard, 1997, p. 85.

être gêné, et le blessé, lui, ne pense qu'à ça mais ne peut en parler. Il ne peut même pas témoigner quand l'entourage incrédule rigole ou relativise le trauma : « Les femmes violées sont un peu complices, n'est-ce pas ? Les juifs, c'est tout de même curieux qu'on les persécute régulièrement. Que font-ils pour être persécutés ? Que font les femmes pour être violées ? Regardez en Thaïlande, le Premier ministre a dit que c'étaient les juifs qui avaient provoqué l'inflation. Quant aux Noirs, avec tout l'argent qu'on leur donne, ils ne pensent qu'à jouer au foot et à se massacrer à coups de machette. »

Dans un tel contexte verbal, la situation est claire pour un humilié. Se taire est la solution de facilité. C'est le moyen adaptatif qui permet de vivre dans une telle société en éteignant une part de sa personnalité. Se révolter quand on est seul paraît absurde devant l'ampleur d'un gigantesque stéréotype culturel. À moins qu'on ait la possibilité de s'exprimer et le talent de faire de sa blessure un événement culturel. Un récit, d'abord marginal, peut alors modifier les représentations collectives.

Toute croyance prend la forme d'un système de représentations d'images, de mots, de mythes et de préjugés qui organise les projets d'un groupe. Toute croyance est inductrice de sentiments intimes chez les individus qui partagent la même conviction. Le récit qui se construit provoque une émotion et embarque tout le monde. Le récit qui humilie les Nègres et les pédés est un truc verbal qui préserve l'estime de soi des méprisants. Mais les Noirs et les homosexuels qui subissent ces récits sont embarqués malgré eux dans les représentations de ceux qui les agressent. Accepter ou réagir : un humilié n'a pas toujours

cette liberté. Quand les enfants de Boches sont nés à la fin de la Seconde Guerre mondiale, c'est leurs parents qui ont dû se cacher. Les petits ne pouvaient pas se développer ailleurs que dans le foyer tragique où la vie les avait fait naître. À peine sont-ils arrivés au monde que l'écroulement nazi les a obligés à se développer dans le malheur parental, dans la contrainte au secret pour ne pas être maltraités. Leur première niche affective, dès les premiers mois de la vie, a été éteinte par la honte familiale qui structurait autour d'eux un lignage infamant, une mère sombre, anxieuse, parfois rejetante à cause de la signification que prenait pour elle le nouveau-né : « À cause de toi, je suis en danger. J'ai honte car ta présence révèle au monde ce que les autres appellent collaboration horizontale, je suis une pute à Boches. » Dans un tel contexte de récits sociaux, l'amour d'une Française pour un soldat allemand prenait la signification d'une trahison. La mère traquée et le père imparlé ont constitué un embargo sur les origines. Pas le droit de savoir, honte à l'origine de soi. Ces enfants, avant de devenir capables de parler, se sont développés dans un milieu affectif appauvri par le malheur de la mère et le tabou du nom du père. À sa place, il y avait une tache noire, nauséabonde, intouchable. Leur travail de résilience a été difficile et tardif. Il a fallu attendre les années 1990 pour que quelques-uns parmi eux, les artistes d'abord, racontent le problème de manière culturellement envisageable³⁷. Ces enfants sont-ils coupables? Leurs parents sont-ils vraiment criminels? Le contexte social ayant évolué accepte maintenant de donner la parole aux historiens qui fouillent dans les

37. Lenorman G., *Je suis né à vingt ans*, Paris, Calmann-Lévy, 2007

archives et cherchent les témoins³⁸. Leur processus résilient a commencé cinquante ans plus tard, à la même date que celui des enfants juifs cachés.

Les Noirs et l'étoile jaune

Les Noirs doivent affronter le regard des autres et entendre les récits que les non-Noirs racontent. C'est curieux de faire une catégorie « Noirs », comme si l'on disait : « Les yeux bleus aiment la musique classique et sont travailleurs » La signification attribuée à la couleur vient de l'histoire des civilisations à l'époque où les « non-Noirs » disposaient de bateaux, d'armes, de technologies et d'idéologies qui leur donnaient tous les droits. Ce n'est pas la couleur qui est preuve d'infériorité, c'est la signification sociale qu'elle incarne. C'est plutôt joli d'avoir la peau noire ou les yeux bleus, mais quand « Noir » veut dire « sous-homme » et quand « bleu » désigne ceux qui se sont octroyé le pouvoir des seigneurs, « peau noire » devient un stigmate d'infériorité qui expose aux yeux de tous l'histoire d'un descendant d'esclave ou d'un enfant de viol. C'est la signification qui fait honte et non pas le noir de la peau d'un homme, qui est peut-être le descendant d'un prince, un enfant de l'amour ou un homme de qualité.

Beaucoup de Noirs éprouvent un sentiment de honte planté au fond d'eux-mêmes par le regard des autres. Les Noirs établissent entre eux une hiérarchie de couleurs

38. Virgili F., « Enfants de Boches : The war children in France », in K. Ericsson et E. Simonsen (éds), *Children of World War II*, New York, Berg, 2005.

noires. Une telle image dévalorisée de soi résulte d'une coconstruction de récits entre la personne noire et les autres non-noires ou moins noires : « Je souffre de me voir rabaissé dans le regard des Blancs, alors je vais acheter des produits éclaircissants, je vais casser le thermomètre pour prendre le mercure qui blanchira ma peau. » Un Noir peut aussi penser : « Je méprise les Blancs qui me méprisent et je vais le leur faire savoir. » En agressant les agresseurs, cette légitime défense entraîne les humiliés à se comporter en miroirs. Les Noirs décident de vivre dans une communauté noire où ils se sentent moins noirs qu'en présence des Blancs. Mais, aujourd'hui, beaucoup de Noirs décident, comme Nelson Mandela, de modifier le regard des Blancs en montrant leur noblesse : « Regardez ma beauté, ma force et ma générosité. Je ne réclame pas vengeance, je vais vous raconter ce que vous m'avez fait subir. » « Montrer sans accuser. L'importance du récit prime sur le procès³⁹. » En Afrique du Sud, après avoir déposé devant une commission Vérité et Réconciliation, de nombreux Blancs sortent en larmes et avouent : « Je ne me rendais pas compte de ce que nous leur avons fait subir. » La honte change de camp quand changent les récits.

Lorsqu'une femme dit : « Je me sens belle sous le regard de mon mari », elle participe à ce jeu de miroir émotionnel où chacun s'accouple avec la représentation de l'autre, comme si l'on disait : « Je me sens désirable parce qu'il me désire. Un indice de désir perçu dans son regard modifie mon regard sur moi-même. »

39. Garapon A., *Des crimes qu'on ne peut ni punir ni pardonner*, Paris, Odile Jacob, 2002, p. 211.

Benjamin avait onze ans quand il a dû porter l'étoile des juifs. Il dit : « Je piétinais derrière la porte pendant une heure avant d'oser sortir, avant de me lancer dans la rue où j'allais être haï, méprisé, insulté, bousculé. Le simple regard des autres sur " moi-avec-l'étoile " m'anéantissait de honte... Après la Libération, j'ai voulu changer de nom, j'aurais voulu m'appeler Dupont, comme tout le monde. Je ne me serais plus senti transpercé par le regard des autres, j'aurais été libre. »

Beaucoup de juifs, au contraire, « s'endimanchaient » pour sortir. Le mot « endimancher » a disparu de notre culture, car, le dimanche, on ne met plus son beau costume, sa belle robe, son chapeau et ses gants blancs. La famille s'endimanchait avec l'étoile, alors quelques chrétiens, pour manifester leur estime et leur rendre leur dignité, soulevaient leur chapeau en passant auprès d'eux.

Un simple signe de tissu cousu sur un vêtement métamorphose le monde et supprime la banalité. Tout devient dangereux. « Le Dr Charles Mayer a été arrêté parce qu'il portait son étoile trop haut... Une de ces dames s'est exclamée : " Cela prouve vraiment leur mauvaise foi⁴⁰!!! " » Le Dr Charles Mayer est mort, torturé pour avoir mal cousu son étoile. Hélène Berr, qui le croisait parfois, se sent transformée au fond d'elle-même puisque son monde est transformé. En se promenant avec un ami, elle entre dans le petit square près de Notre-Dame et s'assoit sur un banc pour bavarder. Le gardien surgit comme une furie, l'insulte et la chasse du jardin interdit aux juifs.

40. Berr H., *Journal 1942-1944*, Paris, Tallandier/Points, 2009, p. 65.

Nègres, zoos et hôpitaux psychiatriques

Les Noirs ont connu ça, en Afrique du Sud et aux États Unis. Ils devaient se tenir debout, entassés à l'arrière du bus, tandis que quelques Blancs occupaient les sièges à l'avant. Dans les années 1930 en France, on mettait dans les zoos des familles de Nègres, entre les girafes et les éléphants⁴¹. Les petits Parisiens, bien élevés, allaient regarder les Nègresses, mortes de honte et de désespoir, en train d'allaiter leur petit. Aujourd'hui la honte n'est plus dans l'âme de ces femmes exposées dans les zoos, mais dans la culture qui a osé faire ça !

Toutes les cultures ont osé ! Il suffit qu'un homme ne soit pas dans la norme pour que les normaux l'écrasent de leur arrogance, comme si le fait d'être comme tout le monde légitimait le plaisir de rabaisser celui qui n'est pas comme tout le monde. Le terrifiant pouvoir des perroquets leur offre de temps à autre un petit plaisir sadique, en humiliant le fou, l'orphelin, le Nègre, l'étranger ou l'animal de zoo. Vous avez bien lu ! Il y a une parenté entre l'hôpital psychiatrique, le zoo et le Nègre en cage. Cortez, dans une lettre à Charles Quint (1520), décrit le « château du seigneur Montezuma en marbre richement décoré de jaspe avec de magnifiques jardins pour les oiseaux... et de grandes cages grillagées pour les lions, tigres, loups, renards... soignés par trois cents gardiens... Dans une autre maison habitent des nains, des bossus, et

41. Thuram L., *Mes étoiles noires. De Lucy à Barack Obama*, Paris, Philippe Rey, 2010.

toutes sortes d'autres monstruosités... des êtres étranges qui de naissance ont le visage, le corps, les cheveux, les cils et les sourcils tout blancs... Eux aussi ont leurs gardiens⁴² ». L'absence congénitale de pigment pour colorer la peau mettait les albinos dans la même situation d'étrangeté que ceux dont la peau est colorée en noir. Dans une dictature de la normalité, on trouve normal de mettre en cage ces êtres étranges : les girafes, les éléphants, les albinos et les Nègresses.

Plusieurs princes italiens de la Renaissance entretenaient dans leur ménagerie des Nègres, des Tartares, des Maures, et même le fameux « enfant sauvage de l'Aveyron » fut logé au Jardin des Plantes avant d'être recueilli par le Dr Itard et éduqué par sa gouvernante⁴³. Le cirque Barnum en Amérique exposait en même temps des ours, des tigres et des Peaux-Rouges, tandis que Hagenbeck en Allemagne mettait dans son beau parc zoologique des groupes de Lapons, Nubiens, Kalmuks, Patagons et Hottentots.

Quand la normalité est biologique, personne n'y échappe puisque tout être humain doit avoir un taux de sucre dans le sang, voisin de un gramme par litre pour ne pas tomber malade. Quand la normalité est axiologique, tout le monde y échappe puisque nous avons tous une histoire particulière qui inscrit au fond de nous la valeur et la signification que nous attribuons à ce que nous voyons. Mais, quand la normalité est normative, le conformisme nous soumet au chef et nous fait croire qu'une seule manière d'exister est normale : la sienne ! (et la nôtre

42. Ellenberger H., « Jardin zoologique et hôpital psychiatrique », in A. Brion, H. Ey, *Psychiatrie animale*, Paris, Desclée de Brouwer, 1964, p. 560-568.

43. Malson L., *Les Enfants sauvages*, Paris, 10/18, 2009.

puisque nous nous y conformons). Alors nous n'avons pas de gêne à mettre en cage, pour le plaisir des dominants et l'instruction des enfants, un éléphant, un Nègre et un fou.

C'est ainsi qu'on visitait l'hôpital psychiatrique de Bedlam à Londres, aux XVIII^e et XIX^e siècles. Chaque jour, trois cents visiteurs payaient un penny pour se promener sur des passerelles au-dessus de la cour où s'agitaient les fous et devant les chambres où l'on pouvait les faire parler, se moquer d'eux et leur jeter de l'alcool afin de rigoler un peu⁴⁴. Quand la culture a progressé en découvrant les mondes mentaux des animaux, des fous, des Nègres et des albinos, il devenait gênant de les mettre en cage. C'est pourquoi, depuis quelques décennies, on assiste à l'humanisation des asiles et des zoos! Nous ne pouvons plus mettre en cage un Noir élu président des États-Unis et nous hésitons à enfermer une panthère ou un lion capables de décoder nos gestes et nos postures.

Quand le contexte culturel change, le sentiment de soi change par conséquent. Une Nègresse dans un zoo meurt de honte et de désespoir. Mais, quand la culture à son tour a honte d'avoir osé faire ça, la Nègresse devient une femme comme les autres, avec une peau noire comme d'autres ont les yeux bleus, ni plus ni moins. « Celui qui adore les Nègres est aussi "malade" que celui qui les exècre », dit le psychiatre antillais Frantz Fanon⁴⁵ qui avoue avoir été honteux de sa peau noire. Ce n'est qu'en devenant un « négro diplômé » par les universités blanches et en militant contre le racisme et le colonialisme qu'il est parvenu à se débarrasser de cette flétrissure. Alors

44. Reed R., *Bedlam on the Jacobean Stage*, New York, Harvard University Press, 1952.

45. Fanon F., *Peau noire, masques blancs*, Paris, Seuil, 1961.

il a cherché des images identificatoires de Noirs glorieux qui ont réhabilité sa propre image dégradée. Il en a trouvé, bien sûr. À chaque rencontre, il se donnait la preuve que seuls les préjugés dégradent son image. Cette humiliation quotidienne, qui pousse les honteux à chercher des images réparatrices, leur donne parfois un courage compensateur. « Il s'agit de sortir d'un piège transgénérationnel infernal, qui a consisté à déprécier sans cesse l'homme noir issu de l'esclavage. C'est pourquoi [...] l'organisation de la marche des descendants d'esclaves a été essentielle pour notre guérison de l'âme⁴⁶. »

46. Laclef-Feldman M., « La matrifocalité antillaise : son évolution », *JIDV* 19, 2008, 6, 4 et ; « Marche des descendants d'esclaves » organisée par le couple Romana, 1998.

CHAPITRE VI

Un couple assorti :
honte et fierté

Le couple, atome de société

La honte ne sert à rien. Alors le honteux se persuade qu'elle est morale. Il pense qu'il est honteux parce qu'il respecte autrui et qu'il attache trop d'importance à son regard, ce qui est vrai. En élevant l'autre, il se rabaisse lui-même. La honte devient ainsi une arme que le honteux donne à celui qui le regarde.

Dans la Grèce ancienne, le sentiment de honte gouvernait la culture. Cette impression pénible a permis de fabriquer de la démocratie en donnant à tout homme libre le pouvoir de juger. Dès lors, l'opinion publique possédait une arme de contrôle social : la honte !

Chez les Burgondes, la « puanteur de l'adultère » permettait de souder le couple, en jugeant que toute rencontre extraconjugale était considérée comme un crime majeur. La femme adultère de Windeby (Allemagne) a été jetée dans les marécages où la tourbe a conservé son corps. C'est ainsi qu'aujourd'hui on peut encore trouver

des femmes enceintes âgées de treize ans, étranglées par un lacet de cuir¹. Dans d'autres civilisations récemment découvertes (1951), chez les Baruyas de Nouvelle-Guinée², les hommes adultères étaient éventrés et leur foie arraché séchait sur des pieux plantés au milieu de la place du village. L'empereur gallo-romain Majorien avait promulgué une loi qui demandait au mari trompé de tuer sur-le-champ sa femme adultère et son amant. Les Francs étaient encore plus radicaux puisqu'ils estimaient que la lignée entière était souillée par l'infidélité d'une grand-mère qui couvrait de honte toute sa descendance. Parfois, on donnait une chance à la présumée coupable en la soumettant à l'ordalie de l'eau. On lui attachait une pierre autour du cou, on la jetait dans la rivière et, si elle flottait, on avait la preuve de son innocence.

Pour faire du social, il fallait absolument que le couple soit intransgressable. L'inceste qui, par son endogamie, constituait un lien de grande proximité, était donc considéré comme un crime moins grand que l'adultère³. On faisait du social avec son corps en guise d'outil. La virginité des femmes et la violence des hommes prenaient une fonction de valeur morale. C'est pourquoi les femmes vierges étaient des déesses puisque, en donnant leur corps à un seul homme, elles amarraient le maillon fondateur de la société. Ces divinités régnaient sur la nature en désignant celui qui était autorisé à devenir leur serviteur en les rendant mères. « Ainsi Istar, Astarté et Anat, divinités de la fertilité et de l'amour, sont-elles qualifiées de vierges, bien que ces Grandes Mères (*Magna Mater*) aient toutes eu des amants et plusieurs fils. Dans ce cas, " être vierge "

1. Ariès P., Duby G., *Histoire de la vie privée*, Paris, Seuil, tome I, 1985, p. 457.

2. Godelier M., *La Production des grands hommes*, Paris, Fayard, 1996.

3. Ariès P., Duby G., *Histoire de la vie privée*, op. cit., p. 454-455.

n'était pas synonyme de chasteté, mais désignait une femme qui n'était pas mariée⁴. » Aucun homme ne possède ces vierges qui peuvent connaître plusieurs maternités. Neith l'Égyptienne n'a pas besoin d'un mâle pour mettre au monde le dieu soleil Rê. Artémis n'aime pas l'amour, et Athéna, avec ses flèches et son bouclier, ne voit pas la nécessité d'un homme pour la protéger. Afin de rester vierge et pure, Héra, épouse de Zeus, mère de famille et divinité protectrice, se baigne chaque année dans la fontaine de Khanatos afin de retrouver son pucelage⁵. Aujourd'hui, à Naples, à Beyrouth ou à Washington DC, ce sont les chirurgiens qui recousent les hymens déchirés, ce n'est plus l'eau de Khanatos, mais le principe reste le même : une femme doit rester pure et inviolée même si elle a une dizaine d'amants. La culture de la virginité protège les femmes d'une sexualité non choisie par le groupe, elle désigne en même temps l'homme qui sera le père de l'enfant. C'est dire si la virginité est morale ! Les fondateurs de l'Église en affirmant qu'Ève était complice de Satan ne pouvaient tout de même pas rendre Marie responsable de la chute, il fallait qu'elle demeure vierge. Alors, quand la morale sexuelle a structuré la société, la virginité est devenue symbole de pureté, et sa perte fournissait la preuve de l'immoralité, une corruption en quelque sorte, une honte sociale. Les femmes qui arrivent au mariage sans leur hymen ne sont pas conformes à l'idéal du groupe. L'hymen devient la signature anatomique qui prouve que les enfants à naître ont bien été conçus par l'homme que lui a donné la société. La femme

4. Quentin F., « L'obsession de la virginité », *Le Monde des religions*, janvier-février 2010, n° 39 bis.

5. Harding E., *Les Mystères de la femme*, Paris, Payot, 2001.

vierge sauve son honneur et celui de son mari, alors que la femme déflorée, en trahissant le couple, couvre de honte sa famille et sa lignée. Les bâtards nés hors mariage ont terriblement souffert de cette représentation culturelle.

L'hymen est un discours social

L'hymen est un discours social qui désigne la femme pure. En se soumettant aux règles du mariage, elle moralise sa famille, alors que la femme impure la couvre de honte. Dans un tel contexte culturel, la défloration le soir des noces est une preuve de moralité de la femme et de la vigueur de l'homme qui pourra devenir père. On expose les draps tachés de sang afin que la foule applaudisse celle qui, en se gardant pour son mari, a accepté d'être un maillon solide de la société. On donne un homme à une femme et cette femme, à la société. Elle peut être fière de sa virginité perdue avec l'accord de la société qui consacre son ventre à la survie du groupe.

Les sentiments de honte ou de fierté qu'on éprouve au plus profond de son âme dépendent pourtant de discours culturels étonnamment variables. L'important, c'est le couple, la plus petite unité de communauté et la fabrique des enfants. Dans un tel contexte, le sexe n'est qu'un outil qui structure le groupe et met au monde des hommes. C'est pourquoi jusqu'aux IX^e-X^e siècles, la cérémonie du mariage se faisait aux portes de l'église. Il suffisait qu'un prêtre mette les mains des mariés l'une dans l'autre et déclare la « donation mutuelle ». Ce n'est qu'à partir du XVII^e siècle que le mariage a été autorisé à entrer dans

l'Église où il était bien vu que la femme soit déjà enceinte⁶. Elle était probablement fière d'être grosse d'un enfant et ne pouvait pas penser que, à l'ère victorienne, la même situation deviendrait une honte crucifiante.

Jusqu'au XVIII^e siècle, l'acte notarié était plus important que la cérémonie religieuse, comme aujourd'hui encore on l'enseigne à l'école avec le théâtre de Molière. On tenait plus compte de l'enrôlement social des personnes que de l'engagement intime de leurs sexes. Les femmes signaient l'affaire avec leur hymen et les hommes avec leurs érections. Le souverain lui-même n'échappait pas à cet impératif administratif et sexuel. « Le membre viril du Roi ne roidit plus à cause du chagrin... » Or un roi qui ne roidit plus ne peut plus assurer sa lignée ni son héritage. « La défaillance sexuelle équivaut à la défaite de la monarchie⁷. »

Chez les Égyptiens, dans la Grèce ancienne, chez les Burgondes (Germaines de Bourgogne), chez les Baruyas de Nouvelle-Guinée, le ventre des femmes et l'érection des hommes appartiennent à l'État. C'est le couple intransgressable qui constitue la molécule sociale indispensable à la survie du groupe. Une fois que le couple est institué, ses pratiques sexuelles ne sont pas codées par la société. Mais avant la formation du couple, la sodomie prend l'effet d'un acte moral puisqu'elle permet d'éviter la honte d'une défloration avant le mariage⁸. Plus tard, au Moyen Âge chrétien, quand la sexualité servira de contrat social

6. Ariès P., « Le mariage indissoluble », in P. Ariès, A. Bejin (dirs), *Sexualités occidentales*, Paris, Seuil, « Points », 1982, p. 164-165.

7. Rauch A., *Le Premier Sexe. Mutation et crise de l'identité masculine*, Paris, Hachette Littératures, 2000, p. 24.

8. Lindisfarne N., « Gender, shame and culture : An anthropological perspective », in P. Gilbert, B. Andrews (dirs), *Shame, op. cit.*, p. 254.

entre deux personnes, la sodomie deviendra le pire des crimes⁹, une escroquerie sexuelle qui refuse de faire des enfants, de mettre au monde des âmes. Aujourd'hui, dans un contexte culturel où la survie du groupe est largement assurée, le ventre des femmes n'appartient plus à l'État, mais à la personne féminine, alors la sodomie devient une coquinerie qui convient à certains partenaires de ce jeu sexuel.

Dans les cultures à haute technologie où la religion a conservé un pouvoir interdictif et organisateur, comme au Maroc, l'autonomie sociale des jeunes est retardée puisqu'il leur faut du temps pour apprendre un métier. Or, dans les sociétés riches où les conditions éducatives sont saines, la puberté est avancée. L'éveil sexuel est précoce, mais sa possibilité de réalisation dans le mariage est tardive. Alors « les jeunes trouvent des arrangements pour contourner cette difficulté... actes sexuels sans pénétration... la notion d'hymen intact [...] ne peut plus signifier "virginité" ¹⁰ ». Les femmes arrivent au mariage à l'âge de vingt-cinq ans avec un hymen intact et une grande expérience sexuelle.

Le même phénomène existe dans la société puritaine des États-Unis, où certaines jeunes filles du Dakota se rendent aux « bals de pureté » avec des pratiques sexuelles qui feraient mourir de honte une Européenne qui, le jour de son mariage, a perdu son hymen depuis longtemps.

9. Vigarello G., *Histoire du viol, XVI^e-XX^e siècle*, Paris, Seuil, 1998, p. 42.

10. Kadirri N., Berrada S., *Manuel d'éducation sexuelle*, Casablanca, Le Fennec, 2009, p. 15-16.

Quand la violence était morale

Le sentiment amoureux dans le mariage, que l'Occident revendique comme une preuve de moralité sexuelle et de respect des individus, a longtemps paru absurde. Les Romains se moquaient de l'homme amoureux qui, alangui auprès de sa belle, était moins disposé au combat. Dans de nombreuses cultures, l'amour conjugal a été considéré comme une obscénité : « Rien n'est plus immonde que d'aimer sa femme comme on aime sa maîtresse¹¹. » Dans les cours d'amour provençales au XIII^e siècle, les femmes promulguaient des jugements où elles affirmaient qu'il faut épouser un homme pour son nom ou pour ses biens, mais certainement pas par amour, qui est réservé à l'amant¹². Dans de tels contextes culturels, avouer qu'on aime sa femme ou son mari nous rendait tellement ridicules que la honte faisait taire. Les seules aventures humaines qui pouvaient rendre un homme fier de son existence étaient celle du Rouge et du Noir, de l'armée et de la foi, de l'épée et de la soutane. Toute relation sentimentale, tout amour dans le mariage, rabaissait la dignité et devenait source d'embarras.

Quant à l'érotisme dans le couple, alors là, on se demande ce qu'il serait venu y faire ! Jusqu'au XX^e siècle, les femmes accablées d'enfants envoyaient leur mari au bordel afin d'avoir un peu de tranquillité. Il m'est arrivé de bavarder avec des dames âgées de plus de

11. Ariès P., « L'amour dans le mariage », in P. Ariès, A. Bejin (dirs), *Sexualités occidentales*, op. cit., p. 142.

12. Lafitte-Houssat J., *Troubadours et cours d'amour*, Paris, PUF, 1971.

quatre-vingt-dix ans qui m'expliquaient que, lorsque l'orgasme les avait parfois surprises dans les bras de leur mari..., elles avaient eu honte! « Comme une femme de mauvaise vie, me disaient-elles. Une femme vertueuse ne fait ça que par devoir. » C'est incroyable à quel point un récit culturel, une structure sociale peuvent provoquer un sentiment intense de honte ou de fierté, au plus profond de nous.

Les hommes sont eux aussi soumis à ce processus socio-intime, mais on ne parle pas d'hymen ni de maternité, on parle de courage, de force physique et de don de soi. Un homme meurt de honte s'il ne peut pas travailler parce qu'il n'est pas assez costaud, pas assez débrouillard ou pas assez bagarreur. À l'époque où se bâtissent les sociétés, l'inégalité se fonde sur la force physique, au service du groupe.

À partir du Moyen Âge, la domination sociale par les aristocrates s'appuie sur l'appropriation des terres et la construction des châteaux grâce au travail du peuple. Leur force physique, leur maniement des armes et l'apprentissage des codes de politesse permettent aux nobles de se reconnaître en quelques gestes et de mettre dans l'embarras la populace dépourvue de bonnes manières. Après la Renaissance (xv^e et xvii^e siècles), la domination sociale se met en scène par les mœurs, les rituels, les vêtements, la chasse et le duel. Un homme craintif qui a peur de se battre ne peut pas légitimer sa domination. Beaucoup préfèrent mourir en duel plutôt que mourir de honte. Pour gouverner par la honte, il suffit d'inventer un code d'honneur qui chasse de la société ceux qui ne l'appliquent pas. Plus on descend dans la hiérarchie, plus les bagarres

se font avec les poings, les pieds et la tête. Le conformisme de l'inégalité invite les hommes à choisir entre l'honneur de la violence et la honte de la non-violence¹³. Un homme qui sait se battre en duel ou se bagarrer avec ses poings sera honoré parce qu'il aura mis sa brutalité au service de son groupe en difficulté. Mais quand la collectivité n'est plus en danger, cette même violence perd sa fonction protectrice et devient destructrice de la famille et du groupe.

Quand on n'a plus besoin de violence pour faire de la société, la maternité conserve-t-elle sa valeur sociale? À l'époque où les hommes fabriquaient du social avec leurs poings et les femmes avec leur ventre, l'amour prenait un effet eau de rose. On se moquait du Romain amoureux, on s'attendrissait devant l'aventure sentimentale d'Héloïse et d'Abélard, on admirait la déclaration d'amour de Dante pour Béatrice. L'amour existait, bien sûr, mais n'était que poésie. Ce supplément sentimental ne pouvait devenir une valeur culturelle qu'après que la société se fut ordonnée. Le mariage rabaissait l'homme, et l'amour encore plus, puisqu'il entravait l'aventure personnelle. Il n'y a pas longtemps, Tabarly, le grand navigateur, disait que seul un grand amour pourrait l'empêcher de courir les mers. Sur le tard, il a trouvé la femme qui l'a accompagné sur les mers, mais il a attendu soixante-trois ans pour ça, et accepté comme un frein ce bel événement sentimental.

Depuis quelques années, les femmes accèdent à cette possibilité d'épanouissement. Leur nouvelle condition leur permet, à elles aussi, de courir le monde. Dans ce nouveau contexte, le mariage et les enfants deviennent une entrave

13. Ariès P., Duby G., *Histoire de la vie privée, op. cit.*, tome 3, p. 9.

et même une aliénation¹⁴. La maternité change de signification : mettre au monde un enfant n'est plus une promotion sociale qui assure la cohésion du groupe, c'est un obstacle à la réalisation de soi. Saint Paul disait qu'on pouvait se marier si l'on n'était pas capable de mieux, Pascal pensait que la vie de couple rabaisait l'homme et Tabarly affirmait que seul un grand amour pourrait l'entraver. Ces hommes passent aujourd'hui le relais aux femmes qui, comme eux, aiment la liberté.

Est-il encore nécessaire de souffrir ?

Il n'y a pas longtemps, l'existence était une souffrance quotidienne, chaque hiver on mourait de froid et de faim, comme on le voit encore dans les pays pauvres à faible niveau technologique. L'art de supporter la souffrance justifiait un code d'honneur. Un homme ne pouvait pas s'y dérober, sa virilité en dépendait¹⁵. Il devait souffrir et se taire, la moindre jérémiade l'aurait couvert de honte. Les hommes étaient héroïsés quand ils descendaient à la mine ou quand ils dormaient par terre dans leurs vêtements de travail sur les chantiers de construction. Ils étaient fiers d'être capables de souffrir en silence et de donner tout leur salaire à leur épouse qui gouvernait la maison. Mais cette héroïsation n'était pas une bonne affaire pour les femmes, puisqu'elle légitimait la domination : « Je souffre pour toi, je te donne tout ce que je gagne, c'est mon honneur, tu dois me servir à table. » Honneur et virilité étaient

14. Badinter E., *Le Conflit. La femme et la mère*, Paris, Flammarion, 2010.

15. Gilmore D. D., *Manhood in the Making : Cultural Concepts of Masculinity*, New Haven (CT), Yale University Press, 1990, p. 224.

entrelacés, et quand un homme n'avait pas assez de muscles pour charger les wagonnets de charbon, quand la maladie l'affaiblissait ou quand l'alcool le désocialisait, sa famille mourait de honte. Dans un contexte rude qui provoque la souffrance, les muscles des hommes et la vertu des femmes sont des valeurs adaptatives. On souffre en silence et on en est fier. On se garde pour le mari que la société nous a donné, on le sert et on en est fière. Mais quand la technologie maîtrise l'environnement et le rend supportable, l'honneur devient une valeur désuète et la virilité prend l'effet d'un comportement ridicule, « machiste », dit-on pour exprimer son mépris.

Imaginons qu'une société parfaite, dans une culture en paix, permette l'épanouissement de tout un chacun, nous n'aurions besoin ni de la protection du couple, ni de celle du groupe. Les enfants qui viendraient au monde par accident, ou pour satisfaire un archaïque désir d'enfant, auraient à se développer dans une niche sensorielle appauvrie par la dilution des liens. L'indifférence affective qui en résulterait faciliterait le développement de personnalités narcissiques, centrées sur elles-mêmes.

Bien sûr, le réel est toujours plus compliqué puisque nous n'en percevons que la partie infime avec laquelle nous construisons nos représentations. L'invisible ne se prive pas de nous angoisser, souvent même de nous traumatiser. Pour affronter le réel inconnu, le besoin que nous avons des autres prend mille formes différentes selon les cultures. Toutes sont nécessaires et coûteuses, mais, pour nous sécuriser, nous payons volontiers le prix.

Quand la violence est dirigée vers un ennemi extérieur, la soumission au chef la rend plus efficace. On associe nos

forces pour détruire l'ennemi, pour dominer le climat qui nous glace, pour chasser les animaux qui nous effraient et parfois pour les domestiquer, pour détruire la nation voisine qui convoite nos biens. La violence contre l'ennemi extérieur s'associe à la soumission au chef pour assurer notre survie. L'homme qui ne consacre pas au groupe sa force et sa brutalité, la femme qui ne donne pas à l'homme son ventre et sa servitude seront déshonorés. Dans un tel contexte de socialisation archaïque, la fidélité augmentait l'autorité du chef, il pouvait compter sur le peuple dont l'obéissance augmentait son pouvoir. En cas de victoire, la foule fidèle partageait l'euphorie, sa gloire retombait sur les soumis. « En étant fiers de notre chef, nous sommes fiers de nous-mêmes, mais gare à lui s'il n'est pas à la hauteur de nos besoins, nous le sacrifierons afin de ne pas partager son échec. » Dans cette stratégie, tout individu infidèle affaiblit le groupe, il mérite d'être chassé de la collectivité, excommunié, déporté, torturé ou rééduqué selon les rationalisations idéologiques. La honte devient une arme qui assure la cohésion. En menaçant de honte l'infidèle qui ne se soumet pas, le conformisme mène au pouvoir celui qui se soumet.

L'ensemble sentimental qui associe la fierté de se soumettre avec la violence contre un ennemi extérieur, légitime l'armée et explique pourquoi les soldats doivent être beaux, obéissants et enragés dès qu'on le leur commande. La désertion ou le simple refus sont une honte qui exige que le traître soit chassé de la société qu'il affaiblit. Les nazis disaient : « Il est honteux d'être faible en n'obéissant pas, en n'ayant pas la force de tirer une balle dans la tête des enfants qui risquent de devenir les ennemis de

Hitler¹⁶. » Les Hutus au Rwanda ont retrouvé le même argument quand la radio des Mille Collines répétait à longueur d'émission : « Ne vous laissez pas attendrir par les enfants. Si vous ne les tuez pas, vous les retrouverez dans quelques années face à vous avec une arme à la main¹⁷. » « Je n'ai pas eu la force de torturer cet homme », avoue le soldat devant le tribunal militaire qui le juge coupable de ne pas avoir obtenu par la torture la révélation de l'endroit où étaient cachées les armes des ennemis. Sa faiblesse émotionnelle en a fait le complice de la mort de ses compagnons.

Quand la servitude renforce

Le sentiment de soi, de honte ou de fierté dépend de la place que nous donnent les représentations collectives. C'est pourquoi la rhétorique joue un rôle majeur. On jure fidélité à son roi, à son chef politique, à son patron d'entreprise et même à son maître à penser. On sacralise l'obéissance, on est fier de se soumettre à celui à qui notre fidélité a donné le pouvoir. C'est ainsi qu'on en arrive, le plus logiquement du monde, à exécuter scrupuleusement les ordres d'un chef délirant. On aurait honte de trahir celui qui nous représente. Toute déloyauté serait un désaveu de nous-mêmes. Cette rhétorique finit par devenir un système sémantique de contrôle idéologique. Quand les hussards de Napoléon se tressent les cheveux devant les oreilles pour en faire des cadettes, quand ils se font

16. Browning, C. R., *Des hommes ordinaires*, op. cit.

17. *Lignes de front*, film document de Jean-Christophe Klotz, 2010.

un chignon sur la nuque pour paraître virils et portent un pantalon moulant pour souligner leurs génitoires, ils expriment une rhétorique préverbale, un discours social qui signifie : « Je me soumets à la norme, je m'habille correctement, moi, selon les critères d'un hussard qui obéit à son chef jusqu'à la mort. » Essayez aujourd'hui, monsieur, de tresser vos cheveux devant vos tempes, faites-vous un chignon et allez au travail dans un caleçon moulant. Vous provoquerez certainement un silence gêné et deux ou trois conseils d'amis.

Les situations socio-intimes qui nous font basculer de la honte à la fierté ne sont pas rares. Jusqu'en 1970, les enfants qui naissaient hors mariage, les « bâtards », comme on disait, souffraient terriblement de la honte de leur mère dont la sexualité s'était désocialisée. Aujourd'hui, presque 60 % des enfants naissent hors mariage et se développent bien. Ils ont confiance en eux parce que leur mère ne donne plus au récit culturel le pouvoir de lui faire honte ou, plutôt, parce que le récit culturel a perdu ce pouvoir.

Jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, il était honteux d'accoucher à l'hôpital avec les femmes médiocres qui n'avaient pas de famille. L'accouchement à domicile fournissait la preuve que la mère était bien socialisée et que son mari gagnait assez d'argent pour payer les honoraires. Les jeunes filles avaient honte de ne pas être encore mariées à vingt-cinq ans, d'avoir le ventre plat un an après les noces ou de se plaindre des souffrances de l'existence. Quand un homme mettait fin à ses jours, la famille entière mourait de honte, alors qu'aujourd'hui elle est torturée par la culpabilité.

L'abandon des enfants n'était pas une honte en Occident jusqu'au XIX^e siècle, époque où cette pratique était courante. Le placement en nourrice¹⁸, la nourriture au biberon non stérilisé constituaient des équivalents d'infanticide dont aujourd'hui encore on sous-estime le nombre¹⁹. L'Empire a inventé le tour ouvert sur l'extérieur dans lequel il suffisait de déposer un nouveau-né, puis de le faire pivoter afin de faire entrer le bébé à l'intérieur de l'hospice où il avait une petite chance de survie. Lamartine, le poète devenu député, encourageait l'abandon des enfants nés hors mariage. Afin de sauver l'honneur familial, il préconisait la « paternité sociale », c'est l'État qui devait s'occuper des enfants sans père²⁰.

Honte d'aller chercher son père au café, honte de se montrer nue à son amant, honte d'éprouver un plaisir sexuel, honte du spéculum vécu comme un « viol médical », honte de se mettre des suppositoires, honte d'être malade, honte de péter, toutes ces causes de honte qui parfois nous font sourire proviennent des discours qui nous environnent.

La violence au théâtre de l'honneur

Les cultures de l'honneur impliquent un code de rituels dont le non-respect déclenche l'indignation. Dans ces cultures, il est plus supportable de mourir physiquement

18. Jorland G., *Une société à soigner*, op. cit.

19. Tursz A., *Les Oubliés. Enfants maltraités en France et par la France*. Paris, Seuil, 2010.

20. Ariès P., Duby G., *Histoire de la vie privée*, op. cit. tome 4, p. 267.

que de mourir de honte, car survivre sous le regard méprisant d'autrui serait une torture de chaque instant : la mort est préférable !

Le théâtre de l'honneur met en scène la prestance. L'élégance vestimentaire, la tenue morale, le courage et la dignité composent des rôles qui doivent provoquer l'estime de l'entourage. Tout manquement à cette apparence constitue une déchirure, un trauma. Ça mérite la mort.

Une telle soumission aux codes de l'honneur qui préfère la mort à la honte nous offre un bon marqueur des cultures de la hiérarchie. Quand un mendiant insultait un prince qui descendait de son carrosse, son altesse un peu gênée ne le provoquait pas en duel. On ne se bat à mort que lorsqu'on est offensé par un pair. Un aristocrate n'attend pas l'estime d'un vagabond. Un valet le repoussera d'un coup de bâton, ce sera bien suffisant. Mais si un homme digne de ce nom bafoue l'honneur du noble en ne respectant pas le code de préséance, ce manquement justifie un combat à mort, n'est-ce pas ? Seul un pair ou un concurrent possède le pouvoir de blesser un prince. Le regard d'un sous-homme n'existe pas, il n'a pas le pouvoir de faire honte. Mais quand le chevalier de Sacher-Masoch, quand le noble polonais Gombrowicz ou les aristocrates français de la nuit du 4 août donnent aux hommes du peuple le pouvoir de les juger, ils commencent à les considérer comme leurs égaux, en tout cas comme des interlocuteurs.

Dans les cultures de l'honneur, la violence n'est jamais loin : violence contre la femme qui a donné son ventre à un homme que ne lui a pas donné la société, violence

contre l'homme qui refuse de donner sa vie pour protéger sa famille, violence contre les saint-cyriens qui, lors de la guerre de 1914-1918, ont mis leur casoar et leurs gants blancs afin d'être impeccables en montant se faire mitrailler par quelques soldats allemands goguenards. Ils étaient fiers de mourir ainsi.

Quand la culture se civilise et demande à un tiers d'assurer sa défense, l'honneur perd sa valeur puisqu'on demande à la personne insultée de ne pas réparer elle-même l'humiliation, mais d'appeler à son secours un policier ou un avocat. Dans une société qui a prévu une telle institution judiciaire, l'honneur vaut moins que l'indignation d'une victime. Mais dès qu'un État est défaillant, le groupe redécouvre presque aussitôt un code d'honneur. Dans les pays où la police est mal organisée ou corrompue, les hommes se regroupent pour « faire justice eux-mêmes ». Leurs représailles entraînent des excès et des erreurs, mais les hommes auraient honte de s'y dérober. La Mafia utilise ce système puisqu'elle se nomme elle-même « honorable société » où un geste malencontreux, la moindre concurrence « légitime » l'assassinat.

Dans les sociétés du duel, la courtoisie avait un enjeu vital puisqu'un mot de travers pouvait entraîner la mort. Il a fallu attendre l'État fort de Louis XIV pour interdire les duels qui massacraient les nobles de France, d'Allemagne et de Russie. Aujourd'hui, en Occident, on demande à un procès de remplacer le jugement des armes. La politesse perd sa valeur protectrice et prend un effet relationnel, on ne risque plus sa vie en insultant les autres avec des gestes obscènes et des mots vulgaires. « Fils de pute » ou « NTM » (nique ta mère) brutalisent l'âme de l'adversaire

sans risquer une riposte mortelle. Même l'héroïsation devient une valeur désuète dans une société bien organisée qui demande aux représentants de la loi d'intervenir à la place des individus. Aujourd'hui, des gamins « mal élevés » peuvent casser des machines publiques ou brutaliser des voyageurs sans qu'un seul homme s'y oppose. Il y a vingt ans, ces hommes seraient morts de honte s'ils n'étaient pas intervenus. Récemment, mon ami Jean-Pierre Pourtois a été agressé près de la gare du Midi, à Bruxelles. Comme il est costaud et peu intimidable, il s'est battu et a fait fuir son agresseur. C'est alors que les témoins l'ont entouré pour le critiquer en lui reprochant de s'être battu. La génération précédente l'aurait blâmé de ne pas s'être battu.

L'honneur est un sentiment noble qui cimente le groupe et asservit l'individu au discours du chef afin de légitimer la violence. Le mot « virilité » désignait un homme plutôt rude, capable de souffrir sans se plaindre, de s'affirmer carrément et de se bagarrer avec fierté. L'honneur des femmes, qui se trouvait dans leur hymen et leur fidélité, leur donnait le pouvoir d'assurer la cohésion du groupe. La spiritualité, où elles se laissent entraîner avec fierté, leur permet de transcender la dureté de leurs tâches quotidiennes : « Dieu me demande d'être ainsi morale. Grâce à moi ma famille est bien tenue. »

Il s'agit bien d'un processus socio-intime où un discours imprègne dans l'âme du sujet une aptitude à éprouver un sentiment de honte ou de fierté, en réaction à un même fait. On a pu évaluer ces sentiments qui diffèrent selon les représentations culturelles. Quelques chercheurs américains ont répondu à des offres d'emploi en ajoutant à leur

faux CV une curieuse précision : « Je dois vous signaler que j'ai poignardé un homme qui avait insulté ma femme²¹. »

Dans les États du nord des États-Unis, les patrons ont commenté cette candidature particulière, en expliquant qu'un tel homme n'était pas maître de ses émotions. Alors que la plupart des patrons des États du Sud ont affirmé qu'une telle réaction révélait un homme d'honneur sur lequel on pouvait compter. S'il vous arrive un jour de tuer quelqu'un, sachez que ce crime sera considéré comme un acte de faiblesse ou de force selon la contrée où vous habitez.

Les mêmes chercheurs ont envoyé des questionnaires où ils demandaient : « Si un homme saoul bouscule votre femme, trouvez-vous justifié • de lui expliquer qu'il est gênant de se comporter ainsi • de le repousser sans un mot • ou de lui mettre votre poing dans la figure? » Quinze pour cent des hommes du Sud pensaient qu'il était normal de cogner le gêneur, contre seulement 8 % des gens du Nord. À la question : « Si un homme tente de violer votre fille âgée de seize ans, trouvez-vous normal de lui tirer une balle dans la tête? », 50 % des hommes du Sud auraient eu honte de ne pas le faire, contre 20 % des hommes du Nord²².

Quand l'État est faible parce que les politiciens ne parviennent pas à gouverner ou simplement parce que les postes de police sont trop éloignés, les hommes valorisent

21. Cohen D., Nisbett R. E., « Field experiments examining the culture of honor : The role of institutions in perpetuating norms about violence », *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1997, 23, p. 1188-1199.

22. Cohen D., Nisbett R. E., « Self-protection and the culture of honor : Explaining southern violence », *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1994, 20, p. 551-567.

la violence qui retrouve son pouvoir de socialisation archaïque. Mais quand la société est bien organisée, quand les politiciens gouvernent et que la police est proche, la violence prend un effet insupportable de désorganisation sociale et de traumatisme émotionnel.

Les femmes interprètent la violence physique de la même manière que leurs partenaires masculins. Elles sont fières de l'agressivité de leurs hommes dans un contexte de socialisation archaïque, mais deviennent honteuses de cette violence dès que la société se civilise²³.

Ce phénomène est facile à observer dans les mégapoles. Au centre des villes où l'urbanisation est structurée par l'histoire et la richesse, l'amabilité est une valeur relationnelle. Alors que, dans les favelas où les constructions rapides ont empilé des casiers-logements sans avoir eu le temps d'inventer des rituels culturels, les interactions banales s'imprègnent de violence : « Lorsque je croise quelqu'un qui me jette un mauvais regard, je le frappe, il faut qu'il reste sur le carreau²⁴. » Le garçon qui s'exprime ainsi est âgé de treize ans, pèse soixante-dix kilos et s'est entraîné aux sports de combat grâce aux associations qui pensent y trouver une canalisation de la violence. Le contexte anémique de ce style d'urbanisation permet de canaliser la violence, mais certainement pas de l'éteindre et encore moins de la dévaloriser. Au contraire même, les garçons et les filles de ces quartiers admirent ces bagarreurs fiers de passer à l'acte.

23. Cohen D., Vandello J., Rantilla A. K., « The sacred and the social », in P. Gilbert, B. Andrews (éds), *Shame, op. cit.*, p. 267.

24. Berger M., « Pourquoi faut-il abaisser l'âge de la responsabilité pénale? », *Psychomédia*, mars-avril 2009, n° 20.

Quand le réel est différent du récit de ce réel

Puisque le contexte psychosocial joue un rôle majeur dans l'attribution d'un sentiment de honte ou de fierté à un même fait, il est pensable d'agir sur la culture afin de sortir de la honte. Tiens, c'est curieux ! Peut-être dit-on « sortir de la honte », comme on sort d'un terrier, comme on se décasse après s'être caché ?

Les enfants qu'on a cachés pour leur éviter la mort (les petits juifs de la Seconde Guerre mondiale, ou les petits Tutsis du génocide rwandais) ont presque tous souffert de tortures mentales. La torture, ce n'est pas fait pour faire mal, c'est fait pour déshumaniser. Quand on se casse la jambe, ça fait très mal, mais on n'est pas déshumanisé puisqu'on nous soigne, on nous aide à nous déplacer et on nous demande de raconter comment ça s'est passé. Un enfant caché n'a pas mal, mais il souffre sans cesse d'une représentation de soi douloureuse : « Tu vaux moins que les autres... c'est dangereux d'être toi-même, parce que si tu dis qui tu es, tu mourras... tu es issu de parents, d'une famille et d'un peuple qui sont régulièrement chassés de la société, ils sont persécutés comme tu le seras, si tu dis qui tu es. »

Une telle représentation de soi, douloureuse et honteuse, entraîne des stratégies d'existence coûteuses où les autopunitives permettent d'expié la faute d'exister. Les conduites d'échec sont la règle quand la honte nous dévalorise, quand le stéréotype culturel suggère : « C'est normal qu'il soit ombrageux et mauvais à l'école, avec ce qui lui est arrivé. » Même le succès peut devenir honteux.

Il arrive que l'épanouissement de l'enfant caché humilie les enfants normaux qui avaient tout pour réussir mais se sont laissé engourdir par la sécurité et le confort. Dans de telles stratégies d'existence, c'est difficile de sortir de la honte parce qu'il faut non seulement travailler pour soi, mais aussi s'appliquer à ne pas humilier les autres en s'épanouissant trop vite. De la confluence de toutes ces conditions pourra surgir un processus résilient.

« Mes grands-parents, mes oncles et tantes... J'ai souvent entendu parler yiddish chez eux... Ils chérissaient la langue et en même temps ils en avaient honte car elle signifiait la pauvreté, l'exil, l'infériorité des juifs en Europe et quelque chose d'inutile pour leurs descendants... double héritage de la tendresse et de la honte... C'était aussi la langue du secret, car c'est en yiddish qu'ils s'exprimaient quand ils ne voulaient pas que nous, les enfants, puissions les comprendre²⁵. »

Sortir de la honte dans un tel contexte demande beaucoup de travail. Peut-être est-il plus efficace d'agir d'abord sur l'entourage? Le stéréotype des juifs qui se sont laissé conduire comme des moutons à l'abattoir est récité dans le monde entier. Même en Israël, les Sabras, Juifs nés dans ce pays, ont remporté tant de victoires contre les armées arabes qu'ils considéraient avec mépris les ashkénazes européens dont la graisse avait été transformée en savon à Auschwitz. Dans les années 1950, ils ne leur adressaient la parole qu'en les appelant *soap* (« savon »). Ce qui entretenait chez les survivants le sentiment de n'être qu'une chose puisque, après avoir

25. Chabon M., *Le Club des policiers yiddish*, Paris, Robert Laffont, 2009; et entrevue avec Didier Jacob, *Le Nouvel Obs*, 28 mai-3 juin 2009.

été désignés par le mot *Stück* (« morceau ») par les Allemands, ils étaient surnommés « Savons » par leurs compatriotes israéliens. La honte d'être une chose méprisable leur a donné la rage de s'en sortir. Leur courage excessif, aiguillonné par ce mépris, les poussait à travailler énormément. Un grand nombre de ces « morceaux » de « savon » sont devenus universitaires, industriels ou artistes renommés. (Tiens, je viens d'écrire « renommé » !) La sagesse des mots vient de condenser en trois phonèmes, « Re-Nom-Mé », ce que j'essaie de démontrer depuis trois pages. Ces personnes pouvaient désormais exister aux yeux des autres, tranquillement, sans honte puisqu'elles n'étaient plus nommées « morceaux » ni « savons », elles étaient « renommées » !

Pour changer l'image et le mot qui les désignaient, les juifs ont dû d'abord se réparer eux-mêmes. Mais depuis quelques années, les historiens fouillent dans les archives et mettent au jour une autre réalité. Contrairement au stéréotype, les juifs ont énormément combattu le nazisme dans toutes les armées du monde et dans toutes les résistances. En Espagne, dans le régiment des étrangers où Hemingway combattait le fascisme, un soldat sur trois était juif. En France, le Régiment de marche des étrangers n'était pratiquement composé que de républicains espagnols et de juifs récemment immigrés qui s'étaient engagés dans cette sorte de légion étrangère dès le début de la guerre. Dans les réseaux européens, la résistance juive était fortement représentée : réseaux de camouflage des enfants par l'OSE²⁶, faux papiers, organisation d'évasions. La résistance armée des juifs français a

26 OSE : Œuvre de secours aux enfants.

été plus tardive tant ils étaient loyalistes et ne pouvaient pas croire que le gouvernement de leur pays avait programmé leur élimination. Mais après la rafle du Vel' d'Hiv' il n'y a plus eu de doutes, il fallait prendre les armes. Les FTP-MOI associent dans leurs combats les juifs communistes et les Arméniens. Les Éclaireurs israélites et l'OJC (Organisation juive de combat) multiplient les attentats. L'insurrection du ghetto de Varsovie (avril-mai 1943), où quelques centaines de survivants affamés tiennent tête à trois mille soldats équipés de canons, de mitrailleuses et de lance-flammes, prouve que l'armée allemande n'est pas invincible et donne le signal de la Résistance européenne.

À la fin de la guerre, après avoir combattu dans les armées russes et polonaises et participé à l'écrasement du nazisme, ces juifs s'attendaient à être reçus comme des héros en rentrant chez eux. Mais leurs maisons, leurs appartements et leurs ateliers étaient occupés par des voisins. C'est alors qu'ont eu lieu les attaques de convois de survivants par la population civile et les pogroms d'après guerre en Lituanie, Biélorussie, Ukraine et Slovaquie. En Pologne, le 4 juillet 1946, seize mois après la capitulation allemande le pogrom de Kielce a provoqué l'exil en Europe de l'Ouest et en Palestine de deux cent cinquante mille juifs², pour la plupart militants antisionistes! Ils ont rejoint les « juifs palestiniens » ainsi nommés avant le vote par l'ONU de l'indépendance des deux États israélien et palestinien. Ces exiles n'ont pas été bien reçus par les juifs palestiniens qui venaient d'écraser les armées allemandes et arabes de l'Afrikakorps de Rommel en donnant

27. Bensoussan G., Dreyfus J. M., Husson E., Kotek J., *Dictionnaire de la Shoah*, Paris, Larousse, 2009, p. 409.

quarante mille hommes à l'armée française et trente mille à l'armée britannique.

Durant toute la guerre, « les juifs ne sont pas allés à la mort comme des moutons²⁸ », ils ont, au contraire, participé à toutes les formes de combat. D'autres images, incontestables, ont filmé les convois et l'abattage de six millions de civils dénoncés par les voisins et arrêtés par les soldats allemands et la police de leur propre pays. Quand certains films montraient des soldats gisant sur un champ de bataille ou des résistants liés à un poteau devant un peloton d'exécution, on ne leur demandait pas quelle était leur religion. Et puis les résistants avaient intérêt à ne pas être filmés.

Dans les combats d'Afrique et du Proche-Orient, les armées juives étaient mises en lumière. Les juifs palestiniens avaient joué un si grand rôle dans la victoire de Bir Hakeim en Libye (1942) que le général Koenig avait exigé qu'ils défilent à côté du drapeau bleu-blanc-rouge des Français, avec le drapeau blanc et bleu à l'étoile de David qui n'était pas encore israélien. Au cours de la guerre d'Indépendance d'Israël en 1948, les films d'actualités montraient ce vaillant petit peuple, âgé de un jour au moment de l'invasion par les armées arabes, triomphant des pays voisins qui avaient combattu auprès des nazis.

En fait, ces films d'actualités révélaient une grande indulgence pour les Israéliens. Ils photographiaient de beaux cavaliers juifs, chargeant leurs adversaires, sur un fond d'incendie. Ils filmaient de jolies Israéliennes, fusil à l'épaule, conduisant des tracteurs pour fertiliser le désert, tandis que de méchants Syriens bombardaient les crèches

28. Christienne O., *Les Juifs ont résisté en France*, Paris, AACCE, 2009, p. 32.

depuis les pentes du Golan. Aucune photo de cadavre, aucun film de l'exode des Palestiniens.

Ces témoignages ne mentaient pas, il y a eu véritablement en Europe des convois de civils montant dans des wagons à bestiaux destinés à Auschwitz, il y a eu véritablement d'incroyables victoires israéliennes sur le désert et les armées des pays voisins, mais, en mettant en lumière cette part de vérité, ces illustrations mettaient à l'ombre un autre pan du réel : le combat des juifs d'Europe et l'exode de centaines de milliers d'Arabes innocents avaient existé dans le réel, sans une seule image ni un seul mot dans les représentations de ce réel. Et puisque nos sentiments sont provoqués par des représentations, les Sabras israéliens éprouaient une grande fierté, les juifs d'Europe, une grande honte et les Arabes du Proche-Orient, une grande humiliation.

Les sans-honte

Pourtant, en pleine catastrophe intime ou collective, il y a des individus qui n'éprouvent ni honte ni fierté. Leurs conditions d'existence et leur manière d'éclairer certains pans de réel, de « voir les choses », comme ils disent, ne provoquent en eux aucune émotion.

Parfois cette indifférence est provoquée par une lésion organique, mais le plus souvent ce sont des souffrances morales sans limites qui font sombrer le sujet à bout de souffle, dans le soulagement de l'agonie psychique. Quelques pervers plutôt rares, mais dont on parle beaucoup, nous fascinent par leur absence de sentiment qui

leur donne la dureté de la glace. On en fait des romans noirs et des films d'horreur où la mise en scène de leurs actes dépravés procure de délicieux frissons.

En fait, l'énorme bataillon des sans-honte est fourni par les pervers, ces hommes équilibrés qui éprouvent le plaisir de s'asservir à un chef.

Certains parmi nous n'ont jamais honte parce qu'ils n'attachent aucune importance à l'opinion des autres. Nos enfants doivent attendre l'âge de quatre ans avant de découvrir que les autres habitent un monde mental différent du leur. Cette ontogenèse, ce développement de l'empathie, nécessite un système nerveux capable de décontextualiser une information, de répondre à une stimulation tracée dans leur mémoire et reliée à une représentation à venir. Un tel cerveau, capable de cette performance, ne la réalisera que si l'entourage affectif sécurise l'enfant et le dynamise²⁹. Les psychotiques accèdent difficilement à la représentation du monde des autres et parfois même l'altérité est pour eux difficile à concevoir. C'est pourquoi il leur arrive de répondre aux voix qu'ils entendent dans leur monde intime ou de se masturber en public comme si les autres n'existaient pas. Les lobotomisés, dont le lobe préfrontal a été écrasé lors d'un accident de voiture, ceux atteints de démence préfrontale chez qui la même zone cérébrale s'atrophie sous l'effet de la maladie, perdent la possibilité d'empathie puisqu'ils n'ont plus la capacité neurologique d'anticiper et de se représenter ce qui pourrait venir. Ils peuvent donc passer à l'acte sans considérer l'effet que ça va faire dans l'esprit de

29. Berthoz A., Jorland G., *L'Empathie*, Paris, Odile Jacob, 2004; et Cyrulnik B., *De chair et d'âme*, op. cit., p. 144-186.

l'autre. Il arrive qu'un abcès cérébral, une contusion ou une hémorragie détruit l'amygdale rhinencéphalique à la face profonde et inférieure du cerveau. Le malade, ayant perdu sa possibilité de réaction émotionnelle, se détache de tout événement qui n'a plus d'importance pour lui. Comment voulez-vous avoir honte quand l'autre n'existe pas pour vous ou quand votre cerveau altéré ne vous rend plus capable de vous représenter le monde des autres? Vous ne répondez qu'à ce qui demeure encore vivant dans votre monde intime, devenu incapable de vous décentrer de vous-même.

Ces destructions neurologiques n'excluent pas l'impact des dégâts existentiels qui provoquent les mêmes effets. Quand le grand âge modifie la représentation du temps, quand la mort devient de plus en plus probable et non plus imaginée dans un lointain impensé, les personnes âgées n'ont plus besoin du refoulement pour se rendre socialement acceptables. Elles peuvent enfin dire ce qu'elles pensent sans tenir compte des réactions de leur entourage, elles peuvent enfin dire sans honte ce qu'elles ont toujours caché.

Les mélancolies qui figent le monde du malade, les dépressions répétées qui isolent le sujet et appauvrissent son milieu sensoriel, provoquent en quelques semaines une atrophie temporo-lobique droite³⁰. Les réactions affectives s'engourdissent car la zone limbique, support neurologique des émotions, ne peut plus répondre, alors la honte devient dérisoire et s'éteint : « Au point où j'en

30. Schore A. N., « The human unconscious : The development of the right brain and its role in early emotional life », in V. Green (éd.), *Emotional Development in Psychoanalysis, Attachment Theory, and Neuroscience*, New York, Brunner-Routledge, 2003.

suis, je n'ai même plus honte. » Cette résignation qui permet de moins souffrir empêche la souffrance du combat pour la vie. Quand l'entourage ne se laisse pas entraîner dans le désir de lâcher prise du dépressif, une résilience neuronale redémarre assez vite et redonne la possibilité du travail de la parole. L'exil affectif altère le cerveau aussi efficacement qu'un trauma physique, mais quand la vie revient, le retour de l'affect réveille le plaisir de vivre en même temps que la douleur.

Les privations sensorielles sont particulièrement délabrantes au cours de la période sensible des petites années. Quand les réactions de l'amygdale n'ont pas été harmonieusement entraînées par l'association d'une frayeur suivie de réassurance auprès d'une figure d'attachement, le jeune n'apprend pas à faire de ses émotions une fonction relationnelle : « Quand j'ai un chagrin, je sais qui va l'apaiser », dit l'attachement sécure. Mais quand la privation affective a provoqué un engourdissement, on voit apparaître des comportements inutilement intrépides. Les jeunes ne tiennent compte ni du danger, ni de la réaction des autres. La neuro-imagerie fonctionnelle montre qu'un enfant isolé n'entraîne pas son amygdale émotionnelle à réagir. Peu émotif, il ne craint rien et prend des risques excessifs³¹. Peu attentif aux autres, il n'hésite pas à les bousculer ou à s'emparer de leurs biens. Dépourvu du frein émotionnel provoqué par le regard des autres, il passe à l'acte pour son plaisir, sans scrupule et sans honte.

Toutes les gradations sont possibles entre ceux qui sont insensibles au regard des autres, les peu sensibles et les

31. Sterzer P., « Born to be criminal? What to make of early biological risk factors for criminal behavior », *American Journal of Psychiatry*, 2009, 167, p. 1-3.

hypersensibles. Cette acquisition neurorelationnelle crée des styles affectifs différents. J'ai connu des jeunes hommes qui, lorsqu'ils éprouvaient une envie sexuelle, sollicitaient toutes les filles qu'ils croisaient ou simplement téléphonaient pour proposer l'aventure. La plupart des filles choquées ou amusées refusaient, mais pas toutes. Quand elles éconduisaient le candidat, il passait tranquillement au numéro de téléphone suivant. Cette faible émotivité donnait aux partenaires une sensation de légèreté, un sentiment de liberté par absence d'attachement. Jamais blessé par un refus, le demandeur ne gênait pas les femmes puisqu'il leur suffisait d'un mot pour ne plus être importunées. Cette faiblesse émotionnelle permettait à ces hommes de ne jamais perdre la face, de ne jamais se sentir honteux après une rebuffade.

J'ai connu d'autres hommes qui vénéraient les filles. Ils les admiraient tellement qu'ils les croyaient inaccessibles. Empotés dans leur incapacité à exprimer le moindre désir, ils les fuyaient dès qu'ils les aimaient car ils étaient profondément blessés par le plus gentil refus. Ils préféraient éviter toute rencontre avec l'objet de leur désir tant un rejet aurait provoqué une honte insoutenable.

J'ai connu des femmes qui donnaient sans un mot leur carte de visite où elles avaient écrit leurs heures de liberté à des hommes qu'elles connaissaient à peine. J'en ai connu d'autres qui entraient en fureur et couraient au commissariat dès qu'un homme leur souriait.

Cette gamme de réactions émotionnelles étonnamment variables, depuis l'aisance la plus légère à la honte accablante, est acquise au cours du développement affectif, sous la pression du milieu sensoriel qui stimule inégalement le cerveau en cours de développement.

Une fois que le cerveau est construit, il prend moins aisément l’empreinte du milieu. Ce sont alors les conditions externes qui déterminent les modes de réaction à un événement, puisque le cerveau est moins plastique. Quand un individu est placé dans une situation qui le déborde, il s’adapte forcément, mais au-dessus d’un seuil, au-delà d’une durée, son psychisme submergé ne lui permet plus de faire face.

Quand Primo Levi est arrivé à Auschwitz, il a été abasourdi par ce qu’il voyait. Rapidement, la honte « éprouvée au début de l’incarcération cède devant la nécessaire adaptation pour la survie... ceux qui éprouvent trop de honte... meurent rapidement... [par] repli sur soi, refus de communiquer, conviction qu’on va s’en sortir seul³² ».

Les clochards, les sans-domicile fixe subissent le même processus de dépersonnalisation. La triple déchéance³³, d’abord sociale quand ils perdent leur emploi, puis psychique quand ils se retrouvent seuls et enfin physique quand, dans la rue, ils deviennent sales et malades, provoque une extinction de la honte. « Au-delà de toute honte on est partis, on se laisse glisser vers la non-humanité³⁴. »

La population des sans-honte est très hétérogène. On y trouve le Musulman, ainsi dénommé parce que, dans les camps d’extermination, il acceptait son destin, se mettait à genoux dans une posture de prière, régression fœtale de repli sur soi, puis se laissait mourir. Cet abandon de soi, cette honte dépassée se retrouvent chez les déshumanisés pour qui le regard des autres n’existe plus. Mais parmi les sans-honte des camps, il y avait aussi les communistes, les

32. Ciccone A., Ferrant A., *Honte, culpabilité et traumatisme*, op. cit., p. 18.

33. Declerck P., *Les Naufragés. Avec les clochards de Paris*, Paris, Plon, 2001.

34. Emmanuelli X., séminaire « Laboratoire Ardix », Paris, 4 février 2009.

Témoins de Jéhovah et quelques JEC (Jeunesse étudiante chrétienne) qui avaient conservé un réseau de solidarité. Ils cherchaient à organiser des évasions et cette entraide donnait sens à leur souffrance. Ils ne tenaient compte que du regard de leurs camarades qui leur conservait une dignité d'êtres humains. Ils se savaient vaincus, emprisonnés, ils avaient perdu une bataille, mais ne se sentaient ni minables ni déchets sous-humanisés puisqu'ils ne donnaient pas ce pouvoir aux soldats qui les surveillaient. Leur empathie n'allait pas jusqu'à eux, ils ne se mettaient pas à la place des SS, ils s'en méfiaient, c'est tout, et survivaient amicalement entre rebelles. Ils souffraient comme des hommes !

On n'éprouve la honte que si l'on souhaite préserver son amour-propre sous le regard de ceux auxquels on donne le pouvoir de nous rabaisser. Les enfants avant l'âge de quatre ans ne s'intéressent pas encore aux croyances des adultes³⁵, les communistes déportés s'opposent au fascisme, et les clochards déshumanisés ont perdu leur socialité, cet élan vers les autres. Ces hommes n'éprouvent pas de honte malgré une situation d'extrême rabaissement. Le bébé n'est pas encore assez développé, le combattant ne veut pas s'intéresser au monde mental de l'ennemi, le clochard n'a plus la force de penser à un autre. Est-ce à dire que nous avons besoin de la honte pour vivre ensemble ? Son absence serait-elle révélatrice de notre manque de solidarité, de notre indifférence aux autres ?

35. Bischof-Köhler D., « The development of empathy in infants », in M. E. Lamb, H. Keller, *Infant Development*, Hillsdale (NJ), Erlbaum, 1991, p. 245-273.

Morale, perversions et perversis

Les pervers n'ont jamais honte puisque, pour eux, l'autre n'existe pas, c'est un pantin qui n'est là que pour leur propre plaisir. Le XIX^e siècle a été fasciné par les perversions, au moment où le contexte social valorisait le sacrifice de soi afin de renforcer la famille et de fonder la nation. Les pervers ne s'occupent que de leur plaisir immédiat, ce qui affaiblit la solidarité. Ils sont immoraux parce qu'ils demeurent à un stade infantile de leur développement et organisent leur manière de vivre « sur un mode prégénital, sous l'emprise de pulsions partielles », comme l'expliquait Freud³⁶.

Ce refus de renoncer à une part de son épanouissement personnel afin de se consacrer aux autres était considéré comme une perversion par l'Église et par la médecine au XIX^e siècle³⁷. Les femmes devaient mettre au monde le plus d'enfants possible, et consacrer leur corps et leurs efforts à leur mari et à leur famille. Les hommes, eux, devaient consacrer leur corps et leurs efforts à l'industrie naissante et à la nation. L'ordre social résultait de ces sacrifices moraux. Au XXI^e siècle, le sentiment d'honneur est devenu un peu ridicule, on ne se bat plus en duel pour une inconvenance, on ne meurt plus noyé au garde-à-vous quand son bateau coule, on se sauve, c'est moins stupide. Dans cette nouvelle culture, mettre au monde un enfant, l'allaiter et s'en occuper provoque un conflit entre la

36. Faruch M., « Perversion », in P. Brenot, *Dictionnaire de la sexualité humaine*, Bordeaux, L'Esprit du Temps, 2004.

37. Krafft-Ebing R. von, *Psychopathia Sexualis* (1886), Paris, Payot, 1969.

femme et la mère³⁸. C'est stupide de s'occuper des autres au point de renoncer à une part de son aventure personnelle. C'est une valeur de gogo, une escroquerie affective. Les hommes aujourd'hui ont bien le droit de s'occuper d'eux-mêmes, pourquoi les femmes n'auraient-elles pas le même droit ? L'asymétrie naturelle des sexes constitue une injustice sociale. Le fait que les femmes portent les enfants et que le lait leur vienne dans les seins devient une entrave à leur épanouissement. Le sacrifice qui était une valeur morale au XIX^e siècle tourne à l'escroquerie sociale au XXI^e. Est-ce à dire que le narcissisme, qui provoque la souffrance de l'entourage et la désolidarisation du groupe, devient une valeur morale ?

Le développement des métiers de la petite enfance permettrait d'organiser autour des bébés le système éducatif à multiples attachements qui leur convient si bien et d'aider les parents à élever leurs enfants en se sacrifiant moins. Plusieurs pays ont appliqué les découvertes des théories de l'attachement et l'évaluation des résultats est excellente³⁹. Mais il faut pour cela modifier les récits culturels de façon que nos gouverneurs décident d'organiser une nouvelle politique de la petite enfance.

Jusqu'à ce jour, la construction de nos sociétés s'est plutôt soucieuse de trouver les moyens de punir ceux qui s'opposaient à leur conception de la vie en société. Il fallait faire exécuter les ordres à tout prix. La recette est facile : il suffit de déresponsabiliser l'agent exécuteur, de le réduire au rôle de rouage participant à l'ordre social.

38. Badinter E., *Le Conflit*, op. cit.

39. Robert P., *La Finlande : un modèle éducatif pour la France ? Les secrets de la réussite*, Paris, ESF, 2008.

L'agent devient alors capable des pires exécutions sans éprouver de honte ou de culpabilité⁴⁰.

L'exemple du bourreau est le plus illustratif. Il n'est pas responsable des ordres de l'appareil judiciaire. En exécutant les condamnés, il ne fait qu'exécuter les ordres. Il n'est pas sadique, il ne jouit pas de la mort des autres, il travaille, c'est tout. Mais ce faisant il perd sa capacité d'empathie : « C'est l'aboutissement final d'un processus de désaffiliation avec le monde commun et d'affiliation à un monde résolument à part⁴¹. » Quand un homme tranche le cou de plusieurs personnes, on le considère comme un fou dangereux puisqu'il s'autorise de lui-même à enlever la vie au nom de l'idée qu'il se fait de ses victimes. Mais quand il obéit à la décision d'un appareil social qui prétend préserver l'ordre, on ne dit pas que c'est un assassin, on dit que c'est un fonctionnaire. « C'est lui le coupable, dit le bourreau, il a tranché le cou de plusieurs innocents. Moi je ne suis pas coupable, je tranche les cous à la demande de la société. Je fais mon travail, c'est tout. » L'affiliation à un monde à part, une secte ou un parti politique extrême, provoque la désaffiliation du monde commun.

Le plus souvent, le glissement d'une affiliation à l'autre se fait insidieusement, on ne se voit pas changer. Si, en 1939, on avait dit à l'employée d'une maison de couture à Prague : « Dans quatre ans, votre patronne sera envoyée à la mort sans raison. Alors profitez-en, installez-vous tout de suite dans son bureau et mettez son entreprise à votre

40. Joule R.-V., Beauvois J.-L., *La Soumission librement consentie*, Paris, PUF, 2009.

41. Sironi F., « Les mécanismes de destruction de l'autre », in A. Berthoz, G. Jorland, *L'Empathie, op. cit.*, p. 235.

nom. Faites vite », je suis convaincu que cette employée aurait été indignée : « Pour qui me prenez-vous ? C'est du vol ! Ma patronne est correcte avec moi, elle va à Paris vendre ses robes, elle assure mon travail et je profite de son talent. »

Quelques années plus tard, la police a arrêté la patronne, l'atelier de couture a fonctionné quelques mois sans directrice, puis une loi a permis d'acheter l'entreprise à un prix incroyablement bas, dans le cadre de l'aryanisation des biens juifs. En 1945, la patronne survivante a voulu rentrer chez elle. L'aimable employée lui a montré l'acte de vente puis, mal à l'aise, l'a invitée à dîner « chez elle », pour lui raconter la guerre et lui expliquer qu'elle aussi avait souffert. La survivante a partagé un excellent repas, dans sa vaisselle aryanisée, puis est partie dormir sous une tente, dans un camp installé à proximité⁴².

Au cours des années 1930, ces gens seraient morts de honte à l'idée de laisser partir dans une chambre à gaz la patronne afin de récupérer son atelier et sa vaisselle, mais, quelques années plus tard, « le changement du cadre de vie, le train-train quotidien, les habitudes, le maintien des institutions... autant de preuves de normalité sont venues étayer la conviction que tout continuait, comme au bon vieux temps⁴³ ». Ce n'était pas un crime, pas même une faute puisque c'était permis par la loi. « Pas de raison d'avoir honte, a pensé l'employée. J'ai même invité mon ex-patronne à dîner chez moi. »

Après la débâcle du nazisme en 1945, l'effondrement des structures sociales a « autorisé » les soldats à violer

42. Epstein H., *Children of the Holocaust*, Baskerville, Londres, Penguin Books, 1988.

43. Welzer H., « Crise : le choc est à venir », *Le Monde*, dimanche 8-lundi 9 février 2009.

les femmes allemandes. Les Russes pensaient que ce n'était pas un bien grand crime quand on le comparait aux vingt millions de morts, à la destruction totale des villes et à la ruine des pays de l'Est. Quelques soldats français, eux aussi, se sont laissé entraîner dans de tels comportements, sans vraiment éprouver un sentiment de crime. Une fois rentrés chez eux, aucun de ces hommes ne s'est senti coupable ni honteux d'avoir effectué un acte indigne. Quand on obéit à une autorité, à une loi folle ou à une pulsion sexuelle dans un contexte de guerre où le passage à l'acte est valorisé, l'individu déresponsabilisé se sent simple rouage dans un système. Il n'y a plus de frein individuel quand on doit répondre à une autorité reconnue comme seule responsable, ou quand l'effondrement social a supprimé les structures légales et naturelles. Il n'y a plus de régulation de l'empathie quand on pense : « Je peux tout me permettre. » Dans un début de socialisation, l'empathie ne fonctionne que pour les proches, ceux du clan ou de l'armée. La loi n'existe qu'à l'intérieur du groupe, les autres ne sont pas vraiment des êtres humains, donc ce n'est pas vraiment un crime de violer une femme d'un autre pays qui est à l'origine du désastre qu'on a subi.

Il n'y a pas de honte quand il n'y a pas de regard de l'autre.

Le pouvoir des chaussettes

« Nous sommes les pantins de nos récits¹. » Le sentiment de honte ou de fierté qui accable nos corps ou allège nos âmes provient de la représentation que nous nous faisons de nous-mêmes. Quand j'emploie le mot « représentation », c'est à son sens théâtral que je pense. Nous sommes les comédiens des mises en scène que nous faisons avec ce qui nous est arrivé, auteurs-acteurs en quelque sorte. L'émotion provoquée par la représentation que nous jouons dans notre théâtre intime dépend de l'importance que nous accordons aux spectateurs. Quand la salle est vide, nous n'éprouvons ni honte ni fierté, un peu d'ennui, c'est tout. À quoi bon dire ? Le muet ne prend pas de risque, l'homme invisible ne souffre pas du regard des autres, mais ce n'est pas ainsi que vivent les hommes.

Le sentiment qui m'empoisonne dépend de la manière dont vous réagirez. Jouer le drame de mon existence devant une salle vide n'a pas de sens, mais devient une

1. Tantam D., « The emotional disorders of shame », in P. Gilbert, B. Andrews (dirs), *Shame*, *op. cit.*, p. 171

émotion d'allégresse ou de détresse quand vous applaudissez ou quand vous me huez.

Souvent les spectateurs assistent à la représentation du drame autour de la table de la cuisine, dans leur théâtre quotidien. Le honteux voudrait simplement dire deux ou trois mots sur son enfance misérable. C'est alors qu'un convive s'exclame : « Mais c'est Cosette que vous nous racontez ! » Tout le monde éclate de rire. La représentation est terminée. Autant se taire, la salle est vide, après tout, le repas est bon.

Il n'est pas nécessaire que le spectateur existe dans le réel. Il lui suffit de siéger dans votre mémoire ou dans votre imagination, c'est là que le honteux a installé son détracteur intime. Quand la honte est muette, le dénigreur occupe tout l'espace du dedans, son pouvoir n'est pas négociable. Mais quand le blessé parvient à mettre en scène le drame qui l'a rabaissé, il atténue le dédain qui l'empoisonne. Il faut noter qu'en jouant sa honte dans l'espace public il se livre au regard des autres. Tiens ! Pourquoi dit-on qu'« il se livre » ? Le simple fait de dire donnerait-il aux autres le pouvoir d'utiliser l'aveu comme une arme contre nous ?

La mère de Julien adorait son poussin. Je dis « poussin » parce qu'il jouait au football dans l'équipe des poussins de Forcalquier. Le bonheur de cette femme, c'était d'être bonne mère. Elle aimait se regarder s'occupant de sa famille, préparant les repas afin de satisfaire ses petits affamés et repassant le linge qui les rendait si beaux. Le football ne l'intéressait pas, mais elle éprouvait le plaisir de voir son poussin impeccable dans son short blanc et son maillot jaune et bleu de l'équipe du village.

Elle se sentait moins fière quand, après quelques minutes de jeu, les chaussettes de son poussin étaient crottées de boue. Mais comme cette femme désirait organiser à la perfection le bonheur de son petit clan, elle avait prévu le drame et, à la mi-temps, elle entraît sur le terrain pour apporter au petit des chaussettes propres. Et le poussin mourait de honte devant cette manifestation affectueuse!

Ce n'est pas l'amour qui le tuait, c'est le théâtre du dévouement d'une mère qui le rabaissait en lui faisant jouer le rôle d'un poussin, lui qui se prenait pour un aigle! La scène des chaussettes propres à la mi-temps lui faisait tenir l'emploi de l'enfant bichonné sous le regard railleur des petits durs de dix ans.

La honte crispait l'enfant qui repoussait sa mère. Déçue, blessée, elle croyait que le garçon refusait de l'aimer, alors qu'il la rabrouait pour ne plus se sentir rabaissé.

L'histoire de cette femme l'avait rendue attentive au bien-être de ses proches : « Je donnerais tout pour qu'ils soient heureux », mais le scénario de son dévouement introduisait dans l'âme de son fils un souvenir d'humiliation. Les contresens affectueux ne sont pas rares dans les familles où l'attachement donne aux chaussettes le pouvoir de blesser ceux qu'on aime.

Je me demande si les chaussettes avaient un tel pouvoir à l'époque où notre société était paysanne et ouvrière. Je me souviens de Marguerite, la métayère de Pondaurat, qui, en 1944 à la fin de la guerre, gouvernait la ferme, répartissait les tâches d'une dizaine d'ouvriers agricoles et qui, le soir, lors du repas, siégeait silencieuse en bout de table. Elle avait une image de père en quelque sorte, mais de père napoléonien à qui la société avait donné ce genre de pouvoir.

Dans une telle structure quotidienne, adaptée aux impératifs agricoles, il fallait un chef pour gouverner le groupe et résoudre les problèmes des récoltes et de la vie sociale. Être fort physiquement, dur au mal et obéissant constituaient, dans ce contexte, les valeurs cardinales. Les enfants participaient aux travaux de la ferme, allaient tirer l'eau du puits et rentraient les moutons. Ils devaient aussi déchausser les hommes au retour des champs. J'aurais dû écrire qu'ils « désabotaient » les hommes car, à cette époque (celle de vos parents ou grands-parents), il y avait très peu de chaussures en cuir. On mettait des sabots de bois et, pour éviter les ampoules, on y fourrait de la paille. Le soir, elle avait gonflé sous l'effet de l'eau et de la sueur, et le boulot des enfants consistait à tirer sur les sabots que les hommes ne pouvaient enlever sans une aide extérieure.

Dans un tel contexte de technique et de relations humaines, les chaussettes n'avaient rien à dire. La gentille attention d'apporter des chaussettes propres à son poussin ne serait venue à l'esprit d'aucune mère. Pour que ce désir lui vienne en tête et blesse l'enfant qu'elle aime, il faut que la culture change de valeurs.

Dans un tel monde technique et symbolique, Œdipe métaphorise la manière d'établir des relations conflictuelles avec ceux que nous aimons, nos figures d'attachement. Quand une famille est ainsi clairement structurée, le mythe donne au père un statut de roi dans la maison et la mère y prend une place d'idole affective, sexuellement intouchable. Un tel monde intime est clair, l'ordre règne. Mais quand cet ordre est désorganisé par l'abandon d'Œdipe, quand le père est si mal désigné qu'on ne peut même pas savoir qui est la mère, on risque alors de la

confondre avec une femme ! L'inceste, le crime des crimes, résulte de ce désordre affectif. « J'aurais dû voir que c'était ma mère, dit Œdipe en se crevant les yeux. Mais pour la voir, il aurait fallu que je sache qui est mon père, qu'on me le nomme ! »

Depuis quelques décennies, nos sociétés ne sont pratiquement plus paysannes ni ouvrières. Chaque matin, le père et la mère quittent l'enfant pour s'en aller travailler à des métiers qui n'ont plus de spécificité sexuelle, dans une société où le secteur tertiaire est devenu prépondérant. Le soir, au moment des retrouvailles, les récits de ces nouveaux parents inscrivent un nouveau mythe dans l'âme des enfants : « Ton père n'est plus un roi qui nourrit la famille, il est devenu une sous-mère, l'aidant de la mère, si vous préférez. Il doit s'associer avec elle pour faciliter l'épanouissement des individus. Toute entrave à l'aventure de chaque personne de ce foyer sera une blessure sévèrement jugée. »

Œdipe ressemble de plus en plus à Narcisse, vous ne trouvez pas ?

Dans cette nouvelle condition où la société propose aux individus un grand choix d'aventures personnelles, toute entrave est une injustice, tout échec à la réalisation de soi devient une blessure narcissique. Nos progrès techniques et culturels, en changeant les mythes, viennent faire de la honte une souffrance d'avenir. Voilà pourquoi, aujourd'hui, notre culture narcissique a donné aux chaussettes le pouvoir de nous faire honte.

Même les tragédies sociales sont soumises à l'art du dialogue. Le sentiment qu'on éprouve au fond de soi dépend de ce que les autres disent de ce qu'on leur a dit.

Le récit de mon enfance m'a un peu échappé. En faisant accorder la médaille des Justes à Marguerite Lajujie, j'ai rendu publique une histoire que je croyais intime. Je n'avais pas compris que le fracas de la guerre n'avait rien de personnel! Comment ai-je pu penser que le fait de brûler dans des fours onze mille quatre cents enfants, en moins de trois ans, était une affaire individuelle²?

Après cette « révélation » irréfléchie, certains m'ont fait des déclarations d'admiration qui me surprenaient et me gênaient un peu. Rien n'avait changé en moi ni autour de moi, mais tout avait changé dans la représentation que les autres se faisaient de moi. Sachant d'où je venais, ce que j'étais devenu prenait pour eux une signification particulière, un éclairage nouveau qui transfigurait le réel. Ils découvraient un destin, une épopée peut-être? Sans cette « révélation », j'aurais été un médecin comme un autre. Mais la fureur de la Seconde Guerre mondiale et le mutisme imposé par le retour à la paix ont donné un sens exceptionnel à cette déchirure d'enfance. À la honte d'être sans famille, d'avoir été chassé de la société, considéré comme un sous-homme, je surprénais tout à coup, dans le regard des autres, une curiosité, presque une admiration que je trouvais amusante et imméritée.

Rien n'avait changé dans le réel. Tout était métamorphosé dans leur représentation de ce réel. Et je n'avais plus honte!

2. Dreyfus J.-M., Husson E., Kotek J., Bensoussan G., *Dictionnaire de la Shoah*, Paris, Larousse, 2009.

TABLE

CHAPITRE PREMIER

Sortir de la honte comme on sort d'un terrier

Étrange silence des blessés de l'âme.....	21
Le détracteur intime.....	24
La honte et son contraire.....	28
Transparence du honteux.....	31
On partage son plaisir, on exprime sa colère, on cache sa honte.....	35
La réussite, un masque de la honte.....	37
Les maîtres du rêve et le miroir crotté.....	40
Leurre de vérité.....	44
Plus le malheur est grand, plus la victoire est glorieuse.....	49

CHAPITRE II

La mort dans l'âme
Psychologie de la honte

Le « je » n'existe qu'auprès d'un autre	57
Honte sexuelle.....	61
Un monde où tout fait honte	67
Honte ou culpabilité?	72
Lilliput, star de la honte.....	76
La honte peut durer deux heures ou vingt ans	79
Le cinéma intérieur de notre abjecteur de conscience	84
Tout le monde participe à la honte	86

CHAPITRE III

Injuste honte

Peut-on chiffrer la honte?	91
Comment évaluer les facteurs de résilience?.....	94
Le déni, une légitime défense morbide	98
Un caveau silencieux où s'agitent les fantômes	102
Un fantôme ressuscité peut encore tuer.....	105
On se libère de la honte en modifiant l'âme des autres	109
On se libère de la honte en modifiant son âme.....	111
On se libère de la honte en agissant sur n'importe quel point du système	116

CHAPITRE IV

Biologie de la honte

Les animaux ont-ils honte?	121
La génétique n'est pas totalitaire.....	124

L'acquisition d'une vulnérabilité personnelle dépend des émotions des autres.....	128
La manière d'aimer est un mode de socialisation.....	132
On ne s'attache pas au plus gentil ou au plus diplômé, on s'attache à ceux qui nous sécurisent	137
Bonheur et pulsions. Honte et morale.....	139
Neurobiologie d'une timidité acquise.....	142
Fonction socialisante de la souffrance physique.....	147
Effet désocialisant de la souffrance morale.....	149
Les avatars de la souffrance morale	153

CHAPITRE V

Rouge de honte

Qui suis-je pour l'autre?.....	163
Prédiction n'est pas fatalité	166
La honte dans certains isolats sociaux.....	169
L'exil et la honte	172
Anomie et mégapoles.....	175
L'immigration, chance ou malchance sociale?.....	177
L'école, enfermement ou libération?.....	181
Affectivité et performances scolaires.....	185
Récits d'alentour et sentiments intimes	191
La honte pour origine	195
Les faiseurs de honte et leur camouflage linguistique.....	199
Les Noirs et l'étoile jaune	202
Nègres, zoos et hôpitaux psychiatriques.....	205

CHAPITRE VI

Un couple assorti : honte et fierté

Le couple, atome de société.....	211
L'hymen est un discours social	214

Quand la violence était morale	217
Est-il encore nécessaire de souffrir?	220
Quand la servitude renforce	223
La violence au théâtre de l'honneur	225
Quand le réel est différent du récit de ce réel	231
Les sans-honte	236
Morale, perversions et perversis.....	243
Le pouvoir des chaussettes.....	249

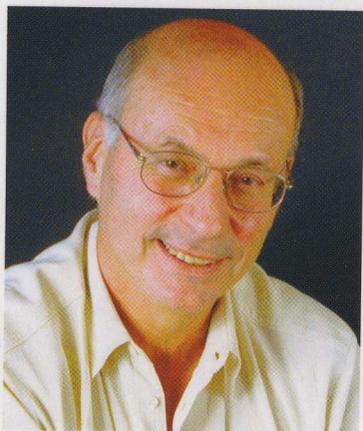
Cet ouvrage a été composé et imprimé
en août 2010 par

CPI

FIRMIN-DIDOT

27650 Mesnil-sur-l'Estrée

N° d'édition : 7381-2505-X
N° d'impression : 100918
Dépôt légal : août 2010



BORIS CYRULNIK

Boris Cyrulnik est neuropsychiatre. Il est aussi directeur d'enseignement à l'université de Toulon. Il est l'auteur de nombreux ouvrages qui ont tous été d'immenses succès, notamment *Un merveilleux malheur*, *Les Vilains Petits Canards*, *Parler d'amour au bord du gouffre*, *De chair et d'âme* et *Autobiographie d'un épouvantail*.

« Si vous voulez comprendre pourquoi je n'ai rien dit, il vous suffit de chercher ce qui m'a forcé à me taire. Je vais donc me taire pour me protéger. Le honteux aspire à parler, mais ne peut rien vous dire tant il craint votre regard. Alors il raconte l'histoire d'un autre qui, comme lui, a connu un fracas incroyable. À la honte qui me fait me taire s'ajoute, si je parle, la culpabilité de vous entraîner dans mon malheur.

Chacun de nous a connu la honte, que ce soit deux heures ou vingt ans. Mais ce poison de l'existence ne crée pas un destin inexorable. » B. C.

Un nouveau visage de la honte, inédit, émouvant et profond, nourri par les acquis les plus récents des neurosciences et de la psychologie.

Un livre qui aide à dépasser la culpabilité et à retrouver force, fierté et liberté.

MOURIR DE DIRE LA HONTE



9 782738 125057

729737.7  ISBN 978-2-7381-2505-7En couverture : *La Réprimande*, d'Édouard Frère, 1863,
© Brooklyn Museum/Corbis.

22,50 €

www.odilejacob.fr