



**Le silence des victimes: la honte.**

**FPS - 2013**

Liliane Leroy  
Chargée d'études

[liliane.leroy@gmail.com](mailto:liliane.leroy@gmail.com)

## Sommaire

<i>Introduction.....</i>	<i>3</i>
<i>Honte ou Culpabilité ?.....</i>	<i>3</i>
<i>La honte est destructrice.....</i>	<i>4</i>
<i>Le silence de la honte est assourdissant.....</i>	<i>5</i>
<i>Dire la honte, c'est revivre la honte.....</i>	<i>7</i>
<i>Conclusion .....</i>	<i>7</i>

## Introduction

Il est des victimes qui peuvent facilement exprimer leurs déboires publiquement. Par exemple, lors de catastrophes ou d'actes d'agression (non humiliants). Dans cette circonstance, elles peuvent même accepter que les médias relayent leurs témoignages. Tout le monde se prend d'empathie pour eux, voire se mobilise pour leur venir en aide par des dons, des actes de solidarité.

Dans d'autres circonstances telles les agressions sexuelles, les victimes se cachent, voire se taisent.

Pourquoi y a-t-il des victimes qui se confient, certaines d'être réconfortées, voire prise en charge, alors que d'autres ont peur de parler ?

Quelles sont ces victimes qui restent dans le silence ? Il peut s'agir de personnes qui sont les victimes de violence de la part de leur partenaire ou leurs enfants, des victimes de viol, de harcèlement sur le lieu de travail ou encore pour les plus jeunes, cela peut se passer à l'école et être amplifié sur les réseaux sociaux.

Le point commun entre ces différents traumatismes ? C'est leur estime de soi qui est mise à mal. Elles éprouvent de la honte et cette honte peut éclairer leur silence.

## Honte ou Culpabilité ?

Il faut tout d'abord faire la différence entre la honte et la culpabilité.

« La culpabilité résulte de la transgression, réelle ou imaginaire, d'une règle morale (faire souffrir, mentir, tromper, voler, tuer...). Elle concerne notre rapport à la loi. Lorsque nous nous sentons coupables, nous essayons de réparer. La honte est liée à la peur du rejet social, de l'exclusion. Elle résulte du sentiment d'être indigne, inférieur aux autres (parce que l'on est dans la misère, analphabète, inculte...) »<sup>1</sup>.

La culpabilité est intérieure à la personne, elle peut exister même si aucun témoin n'a vu ou ne connaît l'acte dont la personne s'accuse - à tort ou à raison. En effet, la culpabilité ne se réfère pas qu'à la loi, elle se réfère aussi à la morale.

---

<sup>1</sup> <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Estime-de-soi/Articles-et-Dossiers/A-quoi-sert-la-culpabilite/4>

Par exemple, on peut se sentir coupable – ou non – de vivre de relations extraconjugales selon que notre morale nous impose - ou non – que la fidélité est une question de loyauté dans un couple. Que l'autre le sache ou non, cela n'affecte pas la façon dont on le vit.

Par contre, si l'on se fait « coincer », c'est là que la honte interviendra: honte vis-à-vis de sa/son partenaire, honte vis-à-vis de la famille et des amis de celle/celui-ci.

La honte est provoquée par le rejet social, lequel est fonction de normes du groupe social. Il serait inconvenant de se moquer de quelqu'un à cause de son origine, de son handicap – du moins dans certains milieux - Il est par contre « politiquement correct » de se moquer de quelqu'un qui est mal habillé, de quelqu'un qui est gauche, gros, sale, peu cultivé, timide.... La personne victime d'une telle diatribe ne peut se défendre car elle est « en tort ». De plus, elle peut avoir intériorisé la norme, elle peut se sentir différente, inadéquate, honteuse. Se défendre c'est également rajouter de la honte à la situation.

La honte prend naissance dans le regard méprisant d'autrui, réel ou supposé. Elle envahit d'autant plus facilement le psychisme que l'estime de soi est pauvre. Par exemple, une ambiance de maltraitance permanente au sein de la famille ne permet pas à l'enfant de construire une bonne estime de lui-même. Dans le cas des violences entre partenaire, les violences dites « psychologiques » ont pour conséquence – et pour but - de briser l'estime de soi de la victime.

La honte comme le diable, se niche dans les détails. On peut par exemple avoir écrit des pages et des pages d'articles, de recherches, savoir qu'ils sont lus et appréciés, mais se sentir humilié parce qu'un quidam orgueilleux se permet de vous écrire pour une banale faute d'orthographe.

Pourquoi n'est-il pas facile de rejeter cette remarque mesquine d'un haussement d'épaules ?

### **La honte est destructrice.**

Qu'elle soit liée à de petits incidents comme celui d'une faute d'orthographe ou qu'elle soit liée à un événement grave ou à une maltraitance permanente, la honte réveille en nous des expériences de vexation, d'humiliation voire de déshonneur ou d'avalissement. Depuis le petit enfant qui nous avons été qui voyait son devoir couvert de ratures rouges à cause des fautes d'orthographe, à la victime de viol qui a

été traitée comme un objet et qui se sent irrémédiablement salie, ces expériences refont surface au moindre incident qui rappelle le traumatisme ou les maltraitances.

« La honte renvoie à des expériences d’anéantissement, de confusion et de vide. Elle s’enracine dans le sentiment d’être indigne, "d’avoir quelque chose qui cloche", comme être humain dans un contexte social. Une fois installée et enkystée dans la personnalité, la honte excessive mine l’ego (ou le surdimensionne par réaction défensive) ». <sup>2</sup>

Les victimes se taisent parce qu’elles pensent que les agresseurs ont raison et qu’elles sont en faute. La victime de violences conjugale est persuadée que les reproches de son/sa partenaire sont justifiés. Le jeune harcelé à l’école ou cyber-harcelé pense qu’il est exact qu’il n’est pas beau, qu’il s’habille mal, qu’il est ridicule. « Il va jusqu’à dire: "C’est comme ça, c’est la triste réalité, je suis comme ça !". Ce que le sujet occulte fondamentalement c’est que, sur la forme, on ne traite pas un être humain de cette façon. » <sup>3</sup>

La honte a pour conséquence que la personne intériorise le jugement : elle pense qu’elle est indigne, mauvaise, nulle.

## **Le silence de la honte est assourdissant**

"Je ne suis pas digne d’être aimé ", est la croyance qui est au cœur du thème de la honte. La honte nous est imposée par quelqu’un. Elle naît du regard social qui est porté sur nous.

Serge Tisseron auteur, notamment de « Voyage à travers la honte » <sup>4</sup> définit trois domaines essentiels sur lesquels la honte agit : l’estime de soi, l’affection qui nous lie à nos proches, et enfin la certitude de faire partie d’une communauté qui nous accepte.

---

<sup>2</sup> <http://www.lahonte.org/>

<sup>3</sup> <http://www.lahonte.org/>

<sup>4</sup> [http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/ta\\_voyage\\_honte.pdf](http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/ta_voyage_honte.pdf)

Serge Tisseron épingle également la honte liée au corps. Il la qualifie de « profonde et particulièrement douloureuse ». Faire honte à autrui par son corps est extrêmement violent. « Quand son corps est la chose qui est rejetée par autrui (à travers des humiliations ou des moqueries), le sujet honteux souffre au départ de la violence externe qui lui est faite. Puis il a du mal à aimer son corps à son tour, souvent enfant isolé et sans soutien paternel ou maternel pour faire face. Puis, avec le temps, il en arrive à ne pas assumer ou accepter ce corps. Le sujet honteux est alors obligé de fuir le regard et le contact avec l'autre pour éviter son sentiment douloureux de honte. Il se cache, il est comme enfermé dans sa honte. »<sup>5</sup>

La honte brise aussi le contact que la victime entretient avec ses propres émotions. C'est une question de survie, à la fois pour garder un semblant d'estime de soi, pour ne pas remettre en question ses proches dont elle a besoin et enfin, pour continuer à s'intégrer dans un groupe social. Les victimes ont souvent difficile à mettre des mots sur ce qu'elles vivent : « violences », « harcèlement »...

Si cela permet à la victime de continuer à vivre, cela cache, tant pour la victime elle-même que pour son entourage, son désarroi et sa constante lutte interne. La personne honteuse ne parle pas, elle sert les dents. Elle se tait ! Mais ce silence est hurlant, ce qu'on se cache à soi-même, on l'éprouve malgré toute forme de travestie. Une émotion qui ne s'exprime pas se manifeste encore plus fort, via notamment les symptômes.

« Les murs protecteurs des maisons s'effacent, les vêtements se volatilisent, les pensées sont à nu: celui qui est en proie à une expérience de honte a l'impression que la moindre de ses mimiques, le plus retenu de ses gestes, sa pensée la plus secrète, sont comme exposés à la vue de chacun. Le seuil de l'intimité est franchi, l'effraction que la pudeur est destinée à empêcher a eu lieu, la pensée même, soumise au regard inquisiteur de l'autre, est paralysée »<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> <http://www.lahonte.org/2.html>

<sup>6</sup> *Idem* p.37

## Dire la honte, c'est revivre la honte

« Si vous voulez savoir pourquoi je n'ai rien dit, il vous suffira de chercher ce qui m'a forcé à me taire...Si je vous dis ce qui m'est arrivé, vous n'allez pas me croire, vous allez rire, vous allez prendre le parti de mon agresseur, vous allez me poser des questions obscènes ou pire, vous aurez pitié de moi. Il m'aura suffi de dire pour me sentir mal sous votre regard »<sup>7</sup>

Les victimes ont difficile de parler, elles craignent que l'auditeur ne minimise l'agression (une simple moquerie, tu n'as pas le sens de l'humour !) ou donne raison à l'agresseur (ton mari est un brave homme, qu'as-tu fait pour qu'il s'énerve à ce point) ou encore que l'agression soit niée (ton père ne pourrait pas faire cela !)

« Le honteux fait secret pour ne pas gêner ceux qu'il aime, pour ne pas être méprisé et se protéger lui-même en préservant son image »<sup>8</sup>.

## Conclusion

Au silence des victimes, il faut opposer une morale sociale. Il faut que la société affirme bien fort qu'il n'est pas normal d'être méprisé par son/sa partenaire, que l'enfant victime d'abus sexuel n'est en rien responsable.

D'autre part, pour combattre le cyber-harcèlement<sup>9</sup>, les parents et les éducateurs doivent appeler les jeunes à avoir un regard critique sur les normes sociales qui leur sont imposées, celles de la beauté, celles de la mode en particulier car c'est souvent des caractéristiques physiques qui déclenchent les moqueries. Il faut construire une morale de la tolérance, de l'acceptation et de la différence, éduquer à apprécier la richesse de la diversité.

<sup>7</sup> Mourir de dire, la honte – Boris Cyrulnik – Odile Jacob 2010 –p.7.

<sup>8</sup> Idem p.23

<sup>9</sup> <http://deletecyberbullying.eu/>

<http://deletecyberbullying.files.wordpress.com/2013/12/app-infographic-final.pdf>

L'antidote à la honte, c'est l'estime de soi. Ce n'est malheureusement pas une protection absolue mais c'est une piste pour prévenir les violences tant du côté des victimes que des agresseurs.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> <http://www.femmesprevoyantes.be/outils-publication/brochures/violences/Pages/les-violences-chez-les-enfants-.aspx>