

Vincent de Gaulejac

Les sources de la honte

Edition Clinique Desclée Brouwer, 1996, Paris

« La honte est par nature un sentiment dont on ne parle pas, sauf à vouloir s'en dégager en témoignant des violences humiliantes que l'on a pu subir »

Pourquoi cet ouvrage ?

A mon premier coup d'œil à la bibliothèque du café lecture de Clermont-Ferrand lors de la session DHEPS de juillet 2013, je tombe nez à nez avec un bouquin intitulé « les sources de la honte » de Vincent de Gaulejac. Je l'ai vécu comme un signe! En effet cela faisait quelques mois, je me sentais un peu encombrée par ce sentiment que personne n'a envie d'étaler. Cet état arrive peut être à passer rapidement chez certains... Mais chez d'autres ce sentiment peut coller à la peau une bonne partie de la vie. Même s'il génère de la souffrance et un certain handicap social il m'a aussi encouragée à relever de nombreux défis pour cultiver malgré tout une image sociale positive.

Dans certains témoignages et entretiens de la recherche, les consommateurs et plus particulièrement des consommatrices de drogues, évoquent la honte, d'autres font référence au regard qui pèse, la peur du jugement. L'usage de produits psychotropes, le temps de leur effet, permet de faire abstraction ou de ne pas être inhibé par ces parasites dans la relation à l'autre. Par contre ils n'épargnent pas toujours. L'alcool par exemple peut transformer une personne en « **Grimlin's** », faire apparaître ses failles et ses aspects les plus ridicules. Et cela réactive la honte, la désapprobation de soi, le silence et l'envie de s'évader à nouveau.

Une autres tactiques emprunter pour réchapper à ce mal être a été de me cacher, de me taire, de me murer, de me renfermer et d'échanger principalement avec des personnes en qui je pouvais me reconnaître. Partager avec elles m'a permis de me sentir moins seule, de me désencombrer un temps, de reprendre un peu confiance en moi et de faire face.

A la session de juillet 2013 la lecture de la quatrième de couverture de cet ouvrage et le travail coopératif me permettent d'asseoir un éventuel angle de recherche. Je souhaite tenter de disséquer les matériaux récoltés en seconde année, à partir de « la honte ». En effet elle peut être source de tabou, d'un manque d'estime de soi, d'une difficulté à trouver sa place, un isolement, une quête de reconnaissance permanente. Cela peut produire du jeu dans la relation à soi, à l'autre, et à l'espace social. Bref peut être que ce sentiment a une incidence sur le fait d'être ou de se considérer comme acteur de sa vie et/ou de transformation sociale.

L'auteur, Vincent de Gauléjac,

Vincent de Gaulejac, né en 1946 à Croissy-sur-Seine, est sociologue, professeur de sociologie à l'UFR de Sciences Sociales de l'Université Paris - Diderot. Il est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages et anime la collection sociologie clinique chez ÉRÈS. Il a dirigé le Laboratoire de Changement Social depuis 1981. Membre fondateur de l'Institut international de sociologie clinique, il est l'un des principaux initiateurs de cette orientation scientifique qui s'intéresse à la dimension existentielle des rapports sociaux. Il a développé des groupes d'implication et de recherche dans une quinzaine de pays en Europe, en Amérique du nord et en Amérique du sud. Ses recherches l'ont conduit à explorer, la névrose de classe, les sources de la honte, la lutte des places, le coût de l'excellence, la société malade de la gestion ou encore les causes du mal être au travail.

Il anime depuis 1994 des séminaires « histoires de vie et choix théoriques ». Les intervenants, principalement chercheurs dans le champ des sciences humaines et sociales mais parfois aussi dans les sciences dites « dures », se présentent à partir d'une consigne : « Quels rapports faites-vous entre votre histoire (personnelle, familiale, sociale) et vos choix théoriques, épistémologiques, méthodologiques ». Ces histoires mises bout à bout dessinent un paysage intellectuel, un ensemble, un contexte à partir duquel on voit émerger, au delà de la présentation des auteurs, des questions théoriques et des objets de connaissance.

Écriture de cette fiche de lecture

En lisant cet ouvrage j'ai été touchée. Je me suis identifiée pour partie dans les processus décrits et j'ai aussi reconnue des histoires proches. J'ai donc préféré tenter d'analyser son propos à partir d'un plan pour éviter d'en étaler tout le contenu sur des pages et des pages mais la tentation de tout retranscrire reste grande.

L'ouvrage

Le registre lexical de l'ouvrage est lourd et fort. Les termes récurrents sont par exemple : rejet, humiliations, culpabilité, doutes, violences, résignation, souffrances, démunis, déchéance, l'impuissance. Le ton est grave et sérieux.

Les issues semblent un peu bouchées. Quelques soient les tactiques adopter pour réchapper à la honte, cette dernière est assez coriace et semble pouvoir à tout moment rattraper l'individu. En effet l'auteur ce sentiment imprègne, inonde et encombre : « multiples facettes » « tend à envahir l'ensemble de l'existence », « la personne est concernée dans sa totalité ». Les raisons d'avoir honte sont multiples. Elles constituent une expérience existentielle qui se réactive dès qu'un regard extérieur remet en question l'idée qu'il se fait de lui-même et de « l'Homme » comme référence idéale de l'espèce humaine.

Cela touche au « je » car « On n'est pas honteux pour ce que l'on fait mais pour ce que l'on est ».

Pour explorer les sources de la honte, le chercheur, conscient du malaise que ce sujet pouvait provoquer, a tout simplement tendu l'oreille, écouté. Il note que cette posture à induit l'ouverture d'un « espace de parole ». Il conclut de son exploration : « Et si les possibilités de dire dépendaient de nos capacités d'entendre ».

L'auteur s'appuie tout d'abord sur des récits de vie qu'il intitule « roman familial et trajectoire sociale », puis sur les travaux de d'autres auteurs concernant des groupes sociaux stigmatisés et en fin sur des histoires de vie de théoriciens tel que Freud, Sartre et Camus. Il rapporte ces matériaux dans différents chapitres et les analyse à la lumière de ses références théoriques issues de la psychologie et de la sociologie, pour développer de nouveaux apports de connaissances à propos d'un sujet peu exploré : la honte.

Je restituerais l'essentiel de son propos selon un plan. Tout d'abord je m'attarderais sur la genèse de la honte. Le premier chapitre « les sources de la honte », je ferais part de ses fondements d'ordre plutôt psychologiques et dans le paragraphe intitulé « le pourquoi » ceux reliés aux aspects sociologiques.

Les sources de la honte

- Les secrets, les faux semblants, les zones troubles de l'histoire familiale (sexualité, cultures, origines) qui peuvent constituer un meli-mélo d'inhibitions, de méconnaissances, de confusions et d'incompréhensions.
- Le père n'est pas une figure protectrice qui apporte à son enfant sécurité et confiance en lui. Il ne trouve pas dans l'image paternelle des ressources pour se défendre. Dans certains cas l'image parentale s'effondre. Et l'enfant perd l'assurance et la sécurité intérieure qui fondaient sa force.
- La violence d'ordre psychique, physique ou symbolique. Elle peut invalider le « Moi », qui se sent inadéquat et sape ses capacités réactives. Le sujet ne peut plus se défendre et retourne la charge agressive qu'il aurait dû manifester contre son attaquant, contre lui-même. Le fait de n'avoir pu réagir, d'avoir laissé faire, laisser dire accroît l'humiliation. L'amour propre peut se transformer en haine de soi, l'estime devient mésestime et la fierté du mépris.

Le pourquoi ?

Le terme d'identité signifie à la fois ce qui est « idem », identique et ce qui singularise. Il a donc besoin d'appartenir à un ensemble où il peut être reconnu comme particulier. La honte apparaît lorsque les processus identitaires sont perturbés.

Cette rupture identitaire est la conséquence de situations de pouvoir qui engendrent rejet, stigmatisation, et le fait « d'être vu d'en haut par les autres »¹. En effet le pouvoir hiérarchise, il confère de la valeur aux choses et aux gens et à l'inverse il dévalorise, invalide ou exclut. L'autorité s'appuie sur un groupe pour faire honte à quelqu'un car l'humiliation est toujours un moyen de renforcer son autorité.

Ainsi la pauvreté, la misère, la personne qui fait la manche parce qu'elles mettent malaise, provoque la culpabilité et la mauvaise conscience suscite le rejet social. Celui qui n'a rien, par exemple le vagabond, joue souvent le rôle de la « victime émissaire », il est coupable de ses échecs et doit s'amender et c'est celui qui risque de compromettre l'ordre social, la normalité et les bonnes relations entre citoyens. En rejetant on se protège, on projette ce qu'il y a de plus abject en soi. L'auteur fait aussi l'hypothèse que le mépris du mendiant vient du « désir de

¹ R.Zigouris, « la honte de soi », in *Espaces*, n°16, automne 1988

mettre à distance ce qu'il renvoie comme image parce qu'il suscite la crainte (refoulée) de devenir lui-même. Celui qui est dépendant, qui a besoin de la charité pour survivre, n'est plus un citoyen à part entière il bascule dans l'indignité. La honte est donc un élément de légitimation sociale ou de contrôle². Elle suppose que la personne prenne à son compte la responsabilité de son état et dédouane le système social. Si la honte est avouée, que l'individu se soumet donc à l'ordre des choses et devient digne d'être aidé...

L'assistance n'est pas une violence de même nature que l'exploitation économique mais elle souvent vécue comme une épreuve humiliante car l'aide est subordonnée à une série de conditions. Etre pris dans une file d'attente, se soumettre aux exigences du système dont il dépend tout en affirmant sa volonté d'autonomie, mettre en exergue ses fragilités pour être « secourable ».

Ainsi dans la pauvreté, la mendicité et l'assistance, l'individu est en butte à des processus de stigmatisation³, d'instrumentalisation, de dépendance et de perte de dignité. Face à des violences extrêmes il est envahi par la déshumanisation et la confusion. Les repères inhabituels qui permette de se situer par rapport aux autres et à soi-même sont fragilisés ou détruits. Dans tous les cas l'estime de soi est remise en question par les mésestimés des autres. L'individu a une image négative qui le met dans une contradiction entre ce qui lui faut être pour se faire socialement reconnaître et l'identité assignée (le chômeur sans travail, l'immigré sans droit etc..., tous se définissent par un manque). Son existence est récusée.

Lorsque la rupture entre « ce que je vis » et « ce que je voudrais vivre » est trop profonde, le sujet est alors déchiré par une souffrance qui selon C Déjours pourrait avoir des aspects positifs et négatifs. Si elle pousse l'individu à « s'en sortir », à se mobiliser, pour améliorer ses conditions de vie et lutter contre l'invalidation dont il est l'objet, on pourra parler de souffrance créatrice, d'une lutte quotidienne (sauvegarder son unité, conserver une image recevable de soi-même est présentée comme énergivore) et si à l'inverse elle inhibe les capacités du sujet on pourra parler de souffrance destructrice, « le désespoir de soi »⁴.

La honte reste nécessaire car elle indique aux hommes des limites, les comportements qui risquent de mettre en danger la vie sociale. « La honte nous socialise elle nous oblige à nous positionner comme des sujets, parmi les autres nos semblables ». Dans l'écart entre soi-même⁵, qu'il faut trouver, et l'identité que la société lui confère, le sujet est invité à faire un travail pour se transformer et se réaliser.

Par contre, lorsque la honte « colle à la peau », il est vital de s'en dégager pour sortir de l'inhibition qui empoisonne le fonctionnement psychique et altère les capacités relationnelles.

L'auteur dans son exploration méthodique retient des trajectoires de vie énoncées quelques exemples de tentatives d'échappatoires que j'intitulerais « marges de manœuvres ».

² C.Montaudron, « Un mécanisme de contrôle social : la honte », in *revue européenne des sciences sociales*, T.XX, 1982, n°62, Genève, Droz, 1982.

³ L'auteur s'en réfère à E. Goffman, *Stigmate, les usages sociaux des handicaps* », Paris, Minuit, 1975 et *La mise en scène de la vie quotidienne, présentation de soi*, Paris, minuit, 1973.

⁴ P. Bourdieu, « L'ordre des choses », in *Actes de recherche en sciences sociales*, n°90, décembre 1991

⁵ « *La signification du désir d'être soi-même, c'est en définitive accepter d'être comme les autres ni meilleur, ni pire* »

Les marges de manœuvre

Tout d'abord, la personne assujettie à la honte peut essayer de s'évader dans un ailleurs pour se reconstituer dans une identité nouvelle. Dans cette quête il a du mal à savoir où il est, ce qu'il veut vraiment. Mais il est taraudé par le risque de la honte à cause de sa dépendance extrême au regard d'autrui.

Sinon il peut au contraire se dégager de la honte l'individu peut partir à la conquête de son histoire pour démêler le vrai du faux dans ses relations à soi-même et aux autres. Cette tactique est présentée comme un travail délicat car « les chemins de la honte sont semés d'obstacles, de doutes et de souffrances ». Pour réchapper à la honte, il faudrait non seulement comprendre la genèse de ce sentiment en soi mais également l'affronter chez l'autre. C'est non seulement pouvoir dire, et pouvoir être écouté de l'autre, y compris des témoins qui n'ont rien dit, cela implique un échange réciproque, de sujet à sujet.

La personne peut par ailleurs noyer sa honte dans l'alcool. L'alcool a un effet paradoxal car il permet d'échapper à la honte tout en l'entretenant. L'ivresse libère le Moi de ce sentiment qui le taraude et l'inhibe. Mais le buveur sait qu'une fois l'effet libérateur dissipé qu'il se retrouvera face à sa honte. Pour Maisondieu la honte peut conduire à l'alcoolisme, « pour vaincre cette peur du jugement, et pour atténuer l'impression de ne pas être à la hauteur de ses semblables, il s'est mis à boire »⁶. Pour V. Gauléjac l'alcoolique est le spécialiste de la honte et du mépris : « Il vite en permanence dans la crainte du jugement des autres. S'il s'avoue alcoolique, il a peur de susciter le mépris, s'il le dissimule, il est de mauvaise foi et justifie ainsi le mépris ».

L'humour est un autre moyen de désamorcer l'intériorisation de la honte. Rires de ses faiblesses est un moyen de les reconnaître en scindant la part de soi qui est potentiellement objet de honte et la part de soi qui reprend à son compte les jugements d'autrui.

Pour se défendre de ce sentiment, la personne peut aussi adopter une attitude de surenchère ou provocante : l'individu anticipe le rejet, il le suscite de manière à rester maître de la situation. Il peut rechercher le pouvoir en cultivant sa marginalité pour éviter de s'y confronter. Il peut recourir à l'humour et l'autodérision qui dissimule un désir de se retrouver sur un piédestal. Dans certaine situation le sujet peut être amené à inverser les choses et à projeter sur l'objet qui lui fait honte son propre ressentiment et chercher à le détruire. Ainsi on débouche parfois sur une situation paradoxale dans laquelle les coupables se vivent comme innocents et ceux qu'ils ont avilis comme honteux.

A contrario l'orgueil peut prendre le visage du conformisme. La honte peut aussi générée l'envie de s'en sortir, d'une promotion sociale ou d'être comme les autres. Mais cela peut être considéré comme une imposture. Au contraire, s'il accepte son indignité et qu'il valorise ce qu'il est, cela l'expose au rejet. Pour devenir digne il peut devoir renier ses origines ou une partie de lui-même. Quelque soit son choix il sera toujours honteux. A moins qu'il transforme ce qui le rend honteux en glorieux et qu'il invalide ce qui est valorisé socialement.

La dignité, c'est la mobilisation du sujet pour ne pas sombrer, résister à la souffrance et sauvegarder sa subjectivité malgré les difficultés qui le submerge. Ne pas trahir, ne pas se déjuger, refuser la dépendance, ne rien devoir à personne... Ainsi certains préfèrent rester dans leur misère plutôt que risquer d'être humiliés ou méprisés. Tout ce qui peut redonner de la fierté selon R. Hoggart est fondamental : les enfants, l'œuvre accomplie, « montrer

⁶ J. Maisondieu, 1992, p15

qu'on est capable ». Les sentiments de dignité et d'indignité naissent selon l'auteur entre l'estime de soi (qui se constitue à partir du narcissisme) et l'image de soi (du regard d'autrui sur soi).

Ainsi si le sujet accepte son malheur, la honte va être un facteur qui va exacerber le désir de s'en sortir, le pousser à devenir le sujet de son histoire. Il peut se mobiliser pour restaurer son image ou vivre l'humiliation comme une agression qu'il va extérioriser sous forme de rage, de haine, de colère, de revanche ou d'ambition. Les marges de manœuvre ont donc un caractère ambivalent et sont souvent à double tranchant mais témoignent qu'il y a du jeu ? Et qu'en est-il du je ?

Ce dont la honte est source pour le je, le sujet

Une sensibilité à la stigmatisation et au rejet

D'après l'auteur la confrontation à la stigmatisation et au rejet va conforter l'individu dans l'idée de sa déchéance et servir de caisse de résonance à l'effondrement de son moi. Les humiliations, le mépris, l'invalidation, les rejets, les violences et la stigmatisation dont l'individu est l'objet peuvent provoquer un sentiment d'infériorité, une blessure narcissique profonde, une ambivalence entre amour et haine, admiration et rejet, un tiraillement entre « un soi grandiose » et « l'angoisse de la chute ». L'absence de reconnaissance de sa valeur le met alors en défaut. La honte peut alors déclencher des troubles paranoïaques.

La honte peut aussi constituer une vulnérabilité, une sensibilité à toutes les situations d'injustices et d'inégalités : « pour m'empêcher d'avoir honte je dois vaincre tout ce qui est injuste, tout ce qui est cruel au monde, tout se dont j'ai horreur »⁷

La honte fait mal car elle résulte d'un déchirement interne entre la partie de soi qui accepte l'inacceptable (l'inhumain) car elle ne peut y échapper, par la nécessité de survie donc et la partie de soi qui ne l'accepte pas pour des nécessité d'humanité.

« La honte donne envie de disparaître, de se cacher sous terre pour échapper au regard des autres ». Les non dits, les tentatives de cacher sa honte, condamne au repli sur soi, s'enfermer dans sa solitude, à l'isolement. C'est alors à l'intérieur de soi que ce fait le clivage se fait. En la maintenant secrète on croit pouvoir éviter le rejet de la part de d'autres et l'on se rejette soi-même, on se coupe de soi, on condamne la partie de soi-même considérée comme détestable.

L'inhibition du sujet parce qu'objet de l'autre

Autrui, représentant la société, peut être un double médiateur entre moi et moi-même et entre soi et les autres : « j'ai honte de moi tel que j'apparais à autrui ». C'est alors comme un objet que j'apparais à autrui. La honte c'est reconnaître « que je suis comme autrui me voit »⁸. Selon Sartre, le regard d'autrui vient barrer le rapport du sujet à lui-même, entraînant une coupure dans le Moi dont la valeur s'effondre. Le sujet reprend à son compte le jugement porté par autrui et se conforme aux attentes dont il est l'objet.

⁷ P. Dejon, *La Honte*, paris, Flammarion, 1990.

⁸ J.P. Sartre (1943), *L'être et le néant, essai d'ontologie phénoménologique*, Paris, Gallimard, 1975, p266

Individuellement, la honte intériorisée se constitue par coulées successives jusqu'à créer un nœud socio-psychique. L'image de soi se déchire, l'amour propre devient sale, l'estime de soi se délite. Ce désamour n'est pas de la haine mais du dégoût : « J'ai honte de moi ». Il peut y avoir une intériorisation du jugement d'autrui qui inhibe toute capacité de réaction.

Socialement, il ya une constante dans les rapports de domination : ce qui produit l'humiliation, c'est la négation de statut d'humain, de semblable, de citoyen et de sujet. L'individu est l'objet d'une stigmatisation instituée qui empêche d'établir des relations de personnes à personnes.

Cette honte isole. Ce qui encombre l'individu, encombre aussi les autres donc se range dans le tiroir des tabous. Les non-dits qu'elle génère dispense à nouveau de la honte. Car la honte s'installe quand elle est indicible. Le sujet est partagé entre le besoin de dire et la crainte d'être jugé : « La honte implique un désaveu du sujet qui est moyen pour l'entourage de nier sa propre honte, de refouler la gêne qu'il éprouve, de se protéger des humiliations et de la souffrance qu'elle suscite ... L'interdit empêche de comprendre ce que l'on éprouve, de trouver une cohérence à ce que l'on ressent et ce que l'on dit». Cela provoque une inhibition intellectuelle, relationnelle et émotionnelle. Faute de pouvoir communiquer l'individu se replie. Le silence lui permet de se décoller de la honte.

Le sujet ne sait jamais quelle place occupée. La honte peut conférer un sentiment d'illégitimité : « tu ne devrais pas être là » ou tout simplement pousser l'individu à plus savoir où se mettre.

L'échec semble mal vécu car il ramène l'individu à sa faute, sa défaillance. Il peut créer une souffrance liée à un sentiment d'impuissance.

Maintenant que nous avons vu les conséquences possibles pour le « je » au cœur de la honte. Qu'en est-il du sujet face à la honte d'autrui.

Face à la honte d'autrui

Comme toutes émotions la honte est contagieuse. Face à la honte d'autrui on est impliqué et l'on voudrait de distancer. Le spectacle de la honte d'autrui rend honteux, ce qui suscite immédiatement une réaction de défense vis-à-vis du porteur de la honte. Elle suscite diverses réactions en mouvement contradictoires : entre la compassion et le rejet⁹, entre la sollicitude et le mépris, entre la pitié¹⁰ et la stigmatisation, entre la compréhension et le refus de l'autre. La honte unit et sépare. Elle conduit à reconnaître autrui comme son semblable et à rejeter tout ce qui en lui, donne une mauvaise image au groupe d'appartenance.

Conclusion

« Vivre la honte ce n'est pas une vie ! ». Quand elle s'installe au cœur du fonctionnement psychique, elle altère l'identité et oblige le sujet à s'en défendre pour tenter de la supporter. L'ensemble des mécanismes de défense du « moi » est concerné : la rationalisation, le clivage,

⁹ « *Le désir d'aide a un soubassement narcissique profond. C'est sa propre valorisation qui est recherchée et lorsque le travail concret n'apporte plus de satisfaction narcissique, la volonté d'aider les autres s'envolent en fumée* »

¹⁰ « *Cette pitié est vécue par le sujet honteux comme insupportable, la pire des violences, qui fait mourir de honte* ».

le retournement en son contraire, l'identification à l'agresseur, la projection etc. Le sujet apprend à vivre avec la honte en se cachant, en essayant d'y échapper ou en la camouflant avec d'autres sentiments. Le repli sur soi, le secret, l'alcoolisme, la dérision, l'orgueil sont autant de réactions défensives qui révèlent sont existences.

La honte comporte de nombreux paradoxes :

- elle pousse à exister comme un sujet social mais elle empêche d'exister,
- elle donne envie de disparaître mais du vide et de la négociation de soi qu'elle génère, va émerger la nécessité d'identité.
- elle est violente mais elle aussi le refus de la violence,
- elle est déchéance mais pousse à s'en sortir,
- elle est déchirement mais contribue à l'unité du sujet,
- elle isole tout en permettant un lien avec ses semblables,
- c'est un sentiment intime qui agit au cœur du fonctionnement physique mais dont la genèse est sociale et qui produit des effets dans la psyché,
- c'est en définitive la honte de soi qui est moteur du mépris de l'autre.

Les mécanismes de dégageant exige un travail en profondeur du sujet sur lui-même : un travail psychique pour sortir de l'inhibition et redynamiser ses potentialités créatives (l'écriture, le militantisme et l'humour), un travail de restauration de son histoire (par un récit de vie, un récit de soi en collectif ou le témoignage qui permettent de rendre compte des violences subies, de transformer l'expérience douloureuse en la rendant communicable, en lui donnant du sens) qui le conduit à être un agent de son historicité, et par un travail de transformation de son environnement (des normes sociales) et lutte contre les différentes formes de pouvoir qui sont à la source des violences humiliantes (soit la lutte pour revaloriser son groupe d'appartenance lorsque celui-ci est invalidé).

Liens avec les références théoriques

L'auteur se réfère à deux sources théoriques que j'ai été amenée à explorer pour mener cette recherche.

La honte et les apports théoriques de Goffman

E. Goffman, montre comment les différentes identités dont dispose les acteurs sont des façades, plus ou moins acceptées ou rejetées. Ceux sont des rôles que le sujet revêtit qui sous-tendent des stratégies de survie dans un contexte social et/ou institutionnel donné. L'acteur a la faculté de « se voir » mais il est influencé par les normes qui exigent de l'individu une certaine attitude, celle d'être « un homme normal ». La personne stigmatisée intériorise le regard porté sur elle : « les critiques que la société lui a fait intérioriser sont autant d'instrument qui le rendent intimement sensible à ce que les autres voient comme sa déficience et qui, inévitablement, l'amène, ne serait-ce qu'un instant à admettre qu'en effet il n'est pas à la hauteur de ce qu'il devrait être . La honte surgit dès lors. ¹¹».

¹¹ E. Goffman. *La mise en scène de la vie quotidienne, présentation de soi*, Paris, minuit, 1973.

Ainsi la représentation de soi-même est au cœur de ce processus : lorsqu'un individu ou groupe intériorisent une vision d'eux-mêmes qui les disqualifient à leurs propres yeux. Cette vision détruit toute capacité de s'en sortir : ils sont pris dans un système paradoxal puisque pour changer, il leur faut autre chose que ce qu'ils sont et que ce qu'ils sont démontre justement leur incapacité à être « comme il faut ». L'autonomie réside dans le pouvoir de résister aux définitions imposées à l'extérieur, surtout quand elles sont défavorables. Selon Sayat A¹², « il faut connaître et faire reconnaître la définition qui avantage ». Donc l'affranchissement de la honte consiste à modifier les représentations de soi et les autres. Ce combat peut conduire à revendiquer les stigmates comme constitutifs de sont identités.

La honte et la société de performance d'Erhenberg

« Chaque individu doit conduire sa vie comme un vrai professionnel de la performance (...), on nous enjoint de devenir les entrepreneurs de nos propres vie »¹³. L'idéologie de la réalisation de soi-même est partiellement anxiogène et comporte une injonction a « être bien dans sa peau ». La crainte de ne pas y arriver entretient une honte latente.

De plus, les valeurs qui servaient antérieurement à évaluer la qualité d'une personne céderaient la place au sondage d'opinion qui classent les personnalités sur un hit parade. On assiste à « une crise du symbolique » et cela engendrerait un décalage voir un antagonisme entre ce qui fondent « l'estime publique » et ce qui fonde « l'estime de soi ».

¹² Sayat A, Identités : nomination/catégorisation. Colloque INJEP Citoyenneté-Identités, 1995

¹³ A ; Erhenberg, Le culte de la performance, Paris, Calmann-Levy, 1991