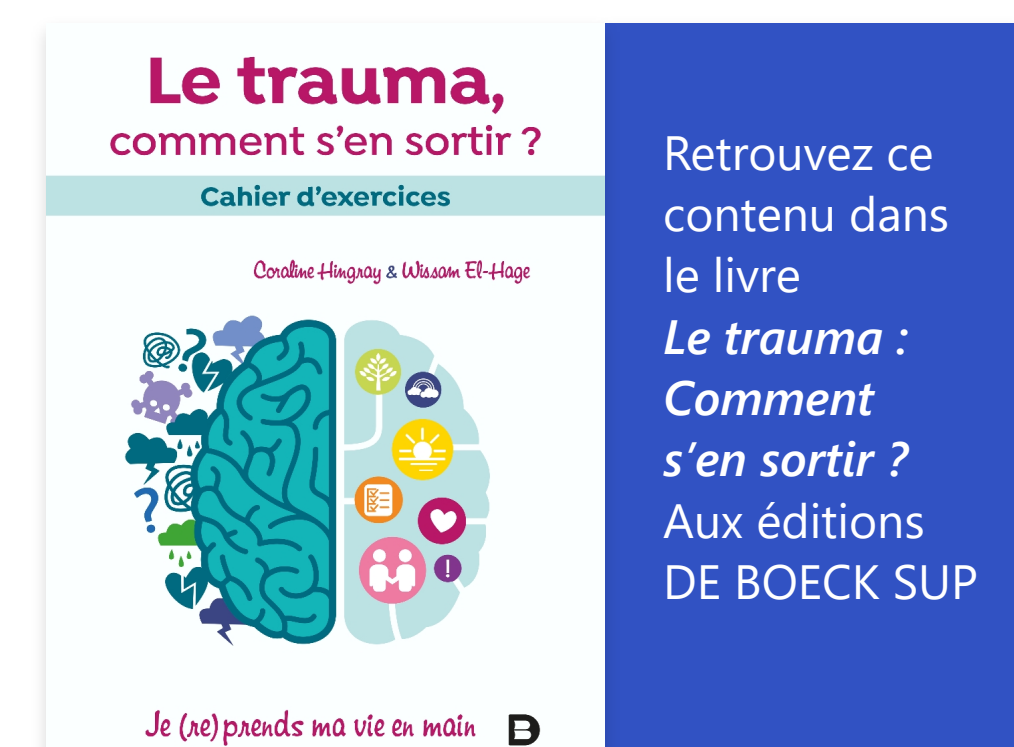


Fiche pratique

POURQUOI JE ME SENS COUPABLE OU HONTEUX·SE ?



1 Idées reçues

«La honte empêche souvent de révéler une agression.» **Vrai !**

C'est le cas notamment pour nombre de victimes de violences sexuelles. La honte et la culpabilité doivent être combattues pour rompre le silence qui profite à l'agresseur !

2 Témoignages

“

J'ai été salie... Je suis dégoûtée...
J'ai honte ! Je n'en ai parlé à personne.
Je suis vite rentrée chez moi. Je me suis lavée plusieurs fois. J'ai perdu mon innocence ! J'avais peur, je me sentais sale et honteuse...

”

3 Donner de la science

La culpabilité et la honte augmentent le risque de développer un trouble de stress post-traumatique. Les personnes qui ont une mauvaise estime d'elles-mêmes ont plus tendance à se culpabiliser et à se juger négativement, à se condamner pour les fautes d'autrui, voire à se punir ! Le sentiment de honte est clairement associé à une sévérité accrue des troubles. C'est le cas, par exemple, chez les anciens prisonniers de guerre ou chez les femmes victimes de violences conjugales. L'expérience de honte consécutive à un événement peut aussi entraîner des comportements inadaptés comme le silence, le repli, l'absence de soins, l'usage excessif d'alcool, l'évitement pathologique, ou des comportements d'autodestruction...

Contexte de guerre

Dans les faits de guerre, parfois les soldats utilisent les viols pour justement instiller la honte chez les victimes et le rejet ! c'est une arme de guerre.

Les agresseurs cherchent souvent à justifier leur comportement inqualifiable, en rejetant la faute sur les victimes... dans la cas de cette guerre personne n'est dupe !!

4 Les conseils du Psy

Culpabilité, honte, dévalorisation

Culpabilité, honte et autodévalorisation font partie de la même famille émotionnelle. Elles reposent sur une même pensée clé plus ou moins associée à un jugement négatif.

« Je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait – J'aurais plutôt dû faire ce que je n'ai pas fait ! »

En lien avec le trauma

+ « Aux yeux des autres, ma valeur baisse, ils me jugent négativement ! »

+ « Je pense que ma valeur baisse ! »

CULPABILITÉ

C'est ma faute si cette agression/cet accident a eu lieu...
Si je n'avais pas fait ceci ou cela, si je n'avais pas été là, si j'avais réussi à crier, si je m'étais sauvé·e, si j'étais habillé·e autrement.

HONTE

S'ils savaient, ils me considèreraient comme une traînée.
Je vois dans leurs yeux que je suis nul·le d'avoir vécu cela.
C'est inacceptable de ne pas m'être défendu·e.
Je sens qu'on me regarde comme un·e criminel·le depuis cet accident.

AUTODÉVALORISATION

Puisque je n'ai pas réagi comme j'aurais dû, je suis nul·le, je n'ai aucune valeur...
Parce que je n'arrive pas à me sentir mieux malgré le temps qui passe, je suis faible, je n'ai aucune volonté...

Pourquoi ressentez-vous cela ?

C'est une illusion de maîtrise

C'est une tentative de reprendre le contrôle sur un vécu insoutenable. Se blâmer, se dire que c'est sa faute permet d'avoir le sentiment qu'on pourrait éviter d'être à nouveau victime. La culpabilité est utile lorsqu'elle nous permet de prendre conscience de nos erreurs et de les corriger. Mais, dans l'immense majorité des cas, la victime n'a pas commis d'erreur... Elle était juste là au mauvais moment, au mauvais endroit... et ce n'est pas votre faute !

À cause de l'agresseur

Un agresseur cherche le plus souvent à culpabiliser la victime, il lui dit que c'est sa faute, qu'elle l'a bien cherché ou bien mérité, qu'elle ne vaut rien.

À cause de la société

Les «Ce n'est pas par hasard !» ou «Il n'y a pas de fumée sans feu !» viennent alimenter cette culpabilité. C'est souvent une double peine pour la victime, qui se retrouve à devoir justifier son vécu ou son comportement...