

La honte d'être soi

Pierre Gallaz · Les Causeries — enpleineconscience.ch · 37:12

Je voulais vous parler de la honte. Et je pense être un expert. Mais je pense que beaucoup de gens sont des experts. Je pense que beaucoup de gens qui s'inscrivent à un cours de méditation sont des experts. Parce que c'est une émotion qui nous conduit souvent à un chemin sans fin d'amélioration personnelle. La méditation est une démarche où on veut s'améliorer soi-même, en tout cas ça peut être perçu comme ça.

La honte est une émotion très intéressante, déjà parce qu'elle est honteuse, donc on n'aime pas trop en parler. Il y a cette chercheuse sur la honte que je cite souvent qui s'appelle Brené Brown, qui est assez charismatique comme présentatrice. Elle racontait qu'elle se présentait en disant que sa spécialité c'était de faire des recherches, d'étudier la honte. Elle donnait des conférences. Elle a été invitée à donner une conférence pour une grande entreprise. Le jour de l'accueil, la responsable de la conférence lui demandait : « Alors, vous êtes qui ? » « Moi, je suis la chercheuse sur la honte. » « Très bien. Alors, vous pouvez parler absolument de tout ce que vous voulez, mais pas la honte. Des trucs positifs plutôt, des trucs qui vont remonter le moral des gens. » Ce n'est pas un sujet populaire. Il y a une raison à ça, c'est qu'intérieurement non plus, ce n'est pas un sujet populaire. Ce n'est pas quelque chose dans quoi nous-mêmes, on aime se plonger.

Juste pour avoir les idées claires, ce que la honte n'est pas : ce n'est pas de l'embarras. L'embarras, par rapport à la honte, c'est quelque chose de temporaire, de moindre gravité. L'embarras, c'est sortir des toilettes avec du papier de toilette accroché aux semelles, par exemple. C'est une émotion différente parce qu'elle dure moins longtemps, elle est moins intense, elle est de la même famille que la honte. Elle ne nous concerne pas forcément nous, en tant que personnes. Elle est situationnelle. On se dit, voilà, c'est un truc qui m'est arrivé là, mais ce n'est pas moi.

Elle est différente de l'humiliation parce que l'humiliation, c'est très proche de la honte dans ce qu'on ressent, mais il y a la conviction qu'on ne le mérite pas, que ça nous a été infligé par quelqu'un, alors que la honte, on a l'impression qu'on le mérite.

Et c'est différent de la culpabilité. Une des façons de simplifier la différence entre honte et culpabilité, pour définir cette honte dont il est question, c'est que la culpabilité, c'est « j'ai fait quelque chose de mal ». Et la honte, c'est « je suis quelque chose de mal ». Donc la honte est beaucoup plus centrée sur la personne qu'on est, sur notre identité même, alors que la culpabilité est liée à une action. Du coup, ça a des conséquences différentes.

Souvent, on peut les confondre, on peut les mélanger un peu parce qu'on a tendance à penser que la culpabilité c'est par rapport à certains actes, la honte c'est par rapport à d'autres. Mais je trouve que c'est

une définition plus claire pour une vision méditative des émotions de se dire que la culpabilité c'est « j'ai fait quelque chose de mal » et la honte c'est « je suis insuffisant ».

Il y a une définition donnée par Brené Brown : la honte est une émotion intensément désagréable, accompagnée de la conviction que nous sommes imparfaits, et pour cette raison, indignes d'être acceptés et accueillis tels que nous sommes. Si je voulais en donner ma propre définition, la honte est l'expression de la peur de ne pas être dignes d'être aimés tels que nous sommes. Simplement, ça.

Quand on demande aux gens ce que c'est que la honte, on entend les réponses suivantes : c'est vouloir se cacher ou mourir. C'est se sentir exclu, indigne. C'est se sentir obligé de montrer aux autres ce qu'ils veulent voir. C'est ce qu'on ressent quand votre masque tombe et que la partie de vous qui n'est pas digne d'être aimée est révélée. La honte est une prison dans laquelle vous méritez d'être enfermé parce que quelque chose cloche en vous.

Commencez à vous faire une idée de ce territoire-là, de ce que c'est que ce territoire de la honte. Ça peut se fixer sur tous les domaines, les domaines habituels : l'apparence physique, la famille, la parentalité, l'argent, le travail, le sexe, la santé, les dépendances, l'âge, la religion. Avec des pensées qui sont, par exemple : « Qu'est-ce que les gens vont penser de moi ? » « Je ne peux pas encore m'aimer ou être aimé, il faut d'abord que j'améliore ceci, cela. »

Ça tourne autour de ces notions d'insuffisance, d'indignité, ou le fameux syndrome du faussaire, si vous êtes familier avec cette idée : avoir l'impression que les gens pensent qu'on est compétent, les gens pensent qu'on est gentil, les gens pensent qu'on est digne d'amour, mais c'est juste parce qu'ils ne savent pas la vérité. On leur cache bien notre jeu, mais s'ils savaient, ce serait terrible. Et donc, cette impression de jamais mériter le statut ou les bonnes choses qu'on reçoit à cause de ça.

La honte est une émotion universelle et particulièrement intense, je pense, à notre époque où il y a ce souci d'être une personne parfaite qui est peut-être encore plus présent que dans les siècles précédents. C'est universel, personne n'aime en parler, c'est l'émotion la moins populaire. Les gens sont souvent beaucoup plus d'accord de parler de leur colère, de leur anxiété, et même éventuellement de leur culpabilité, même si on commence à rentrer dans ce territoire-là, mais la honte, c'est une émotion taboue.

Et ça tombe mal parce que moins on en parle et plus elle a de force sur nous, évidemment. Parce qu'à partir du moment où on parle de ce qui nous donne l'impression d'être indigne, à partir du moment où ça sort, le ballon peut se dégonfler un petit peu, surtout si on en parle aux bonnes personnes et l'émotion peut prendre moins de place. C'est peut-être l'émotion la plus destructrice qui soit.

La honte est probablement l'émotion la plus difficile à défendre. J'aime toujours bien, dans le cours MBSR, présenter chaque émotion dans la perspective du rôle positif qu'elle peut jouer : l'anxiété qui nous évite des ennuis, la culpabilité qui nous permet de vivre en société, la tristesse qui nous fait chercher du réconfort, la colère qui nous permet de nous défendre. La honte, dans l'absolu, on sait bien que c'est un

peu dans le même rayon que la culpabilité. Il n'y a que les personnes psychopathes qui n'ont ni honte ni culpabilité.

Mais par rapport à la culpabilité, c'est une émotion qui est nettement plus toxique potentiellement. Sur le plan méditatif, c'est un vrai problème, car c'est probablement l'émotion la plus identifiante. Quand on parle de se désidentifier des émotions, la colère, c'est plus facile de se dire « c'est une émotion qui est montée en moi en réaction à cette situation, ce n'est pas moi ». La tristesse, pareil. La honte, elle concerne justement la personne qu'on est, qui est insuffisante, qui n'est pas bien, qui n'est pas une bonne personne. Donc cela demande un travail encore plus grand de se dire « c'est juste une émotion, cela ne concerne pas mon identité, ma personnalité. C'est juste quelque chose que je ressens en ce moment ».

C'est une émotion qui a très fortement tendance à coller à notre identité et qui se présente du coup aussi comme quelque chose de permanent. Certaines personnes décrivent cette honte au sens fort, ce sentiment d'être insuffisant, d'être imparfait, d'être indigne d'être aimé, comme un gouffre sans fond en soi, une espèce de trou noir à l'intérieur. Et c'est un trou noir qu'on va chercher à combler.

Les solutions habituelles pour le combler - et je trouve cela très intéressant, vous verrez à quel point elles vous sont familières - aucune n'est efficace, évidemment, mais c'est ce qu'on a tendance à faire.

Premier : le perfectionnisme. Le perfectionnisme, c'est fantastique parce que cela nous donne l'espoir de masquer notre manque. Puisqu'on ne vaut rien finalement - c'est cela que la honte nous dit, que fondamentalement on ne vaut rien - alors on peut masquer son manque de valeur par la perfection de ce qu'on accomplit, par la perfection de son travail et de ses actions. Et cela permet sûrement de faire de grandes choses, mais pour combler ce trou, cela ne marche pas généralement, parce que ce n'est jamais assez, et parce qu'en fait la valeur qu'on s'attribue à soi est découplée de la valeur de ce qu'on fait. Un travail parfait ne va pas nécessairement être lié à une appréciation positive de notre personne, ou temporairement peut-être, mais les grands perfectionnistes restent souvent de grands perfectionnistes, précisément parce que comme stratégie pour faire disparaître la honte, cela ne fonctionne pas.

Une autre stratégie, c'est de cultiver jusqu'à son paroxysme notre agréabilité. L'agréabilité, en psychologie, dans les tests de personnalité, c'est ce qui nous fait être gentil, souple, adaptatif, dire oui quand on pense un peu non. Ce qui veut dire aussi que, malgré le nom très positif, on peut en avoir trop, en fait. Et cela peut nous nuire si on en a trop. Pour combler ce trou-là, chercher à plaire, à séduire, à satisfaire, l'agréabilité, c'est aussi une stratégie. Parce qu'évidemment, cela va nous faire - en tout cas c'est ce qu'on espère - être apprécié. Et donc, en étant apprécié, on espère qu'on s'appréciera soi-même puisque les autres nous témoigneront de l'appréciation parce qu'on est tellement gentil, tellement séduisant et tellement capable de les satisfaire.

De nouveau, ce n'est pas une stratégie qui garantit qu'elle marchera. Être agréable, cela va nous apporter en effet de l'appréciation de la part des autres, comme le perfectionnisme d'ailleurs - il y a des conséquences positives. Mais comme stratégie pour combler cette espèce de trou noir, là aussi, c'est

découplé. Le fait que les gens nous témoignent quelque chose parce qu'on est agréable avec eux ne va pas nécessairement faire que nous, on va cesser d'avoir ce doute sur ce qu'on vaut. Et évidemment, cela peut nous entraîner aussi dans des relations insatisfaisantes, inéquitables, injustes, parce que l'agréabilité, quand elle est poussée trop loin, elle pousse à s'oublier ou à se sacrifier dans les relations qu'on a avec les autres.

Cela peut aussi nous pousser à une hyper-compétitivité, c'est-à-dire démontrer aux autres qu'on est meilleur qu'eux pour se rassurer sur sa propre valeur comparativement. Il y a aussi des personnes qui réagissent à la présence de la honte de cette manière-là. Ce qui fait que paradoxalement - et c'est quelque chose à avoir à l'esprit - quand vous voyez une personne parfaite, une personne très charismatique, séduisante, qui travaille extrêmement bien, tout ce qu'elle fait est parfait, et en plus qui vous donne l'impression d'être nulle, qui donne l'impression d'être nulle en vous montrant à quel point elle est meilleure, si cela peut vous rendre un peu plus tolérante de cette personne-là quand vous avez envie de lui donner un grand coup de marteau sur la tête, c'est très probable que ce soit aussi une réaction d'hypercompensation de cette sensation d'insuffisance intérieure.

Il y a aussi ce qu'on appelle le « bonisme », qui se rapproche un petit peu de l'agréabilité, mais c'est un perfectionnisme moral. C'est-à-dire que pour compenser ce manque intérieur d'amour propre, on veut être une personne irréprochablement honnête et gentille. Ce qui est très bien aussi. Mais de nouveau, quand c'est la réaction à cette espèce de manque intérieur, ce n'est pas toujours satisfaisant parce qu'on peut forcer la dose. Les spécialistes des douleurs psychosomatiques, des gens qui ont des maux de dos, ont isolé le bonisme comme un trait de personnalité qui est souvent présent chez ces gens-là. À force de vouloir être tout le temps gentil, parfait, irréprochable, il y a des colères qu'on ne se laisse pas le droit de ressentir, par exemple, ou d'exprimer, et puis on finit par le somatiser d'une manière ou d'une autre.

Donc cela peut aussi - comme les autres - c'est plutôt une bonne chose dans l'absolu, mais utilisé pour combler ce manque-là, cela peut aussi nous faire du mal par moments. Si on a pour ces attitudes-là, pour ces comportements-là, un autre motivateur que la compensation de la honte, on profite davantage du bénéfice de ces bonnes attitudes.

Et évidemment, c'est très désagréable de ressentir cette sensation d'insuffisance permanente. Donc, la tentation est forte de l'anesthésier.

Et c'est aussi une réponse très courante : utiliser l'alcool, la nourriture, les achats comme compensation. Ce qui généralement produit un joli effet circulaire. Je me rappelle avoir utilisé longtemps la nourriture comme façon de me sortir de mon désamour de moi-même. Mais ça ne marche pas, évidemment. Ça marche exactement dix minutes. Et puis une fois qu'on a fini de manger, on se sent d'autant plus indigne. Donc ça ne fonctionne pas.

Selon Brené Brown, si on utilise beaucoup l'anesthésie, le problème c'est qu'on ne peut pas n'anesthésier que les émotions négatives. Donc on court le risque d'émousser aussi notre perception des émotions

positives si on a beaucoup recours à quelque chose qui nous fait nous sentir temporairement mieux. Je pense que c'est globalement vrai. Ça va aussi dans le sens de perdre notre capacité à apprécier les choses simples parce qu'on a toujours recours à ces stimulants ou à ces compensations-là.

Alors, qu'est-ce qu'on peut faire de mieux que ces manières-là de compenser la présence de la honte ? Il y a des choses qu'on peut faire dans la relation avec la honte elle-même, dans la relation à soi, dans la relation aux autres.

Dans la relation avec la honte elle-même, comme d'habitude, c'est une émotion qui est super identifiée, qui nous colle à la peau. Donc il faut faire le même travail méditatif qu'on fait habituellement avec toutes les émotions, mais en sachant que c'est d'autant plus nécessaire pour cette émotion-là. C'est-à-dire la sentir physiquement et vraiment bien identifier c'est quoi les sensations de la honte. Quand j'ai des bouffées de honte, c'est quoi la sensation dans mon corps. Émotionnellement, pour la distinguer de qui nous sommes et pour sentir que justement ce n'est pas une partie de nous, puisque c'est un truc qui se sent physiquement et qui change et qui passe à un moment ou à un autre.

Très important aussi d'écouter les paroles intérieures et les pensées associées pour pouvoir les reconnaître. Et là aussi s'en distancier, les nommer. Donc transformer cette émotion d'une partie de nous à quelque chose qu'on observe, et de quelque chose qui nous habite en permanence à quelque chose qui vient et repart par vagues, comme les autres émotions, parce qu'elle n'est pas différente.

Et c'est quelque chose que j'ai beaucoup vécu dans les retraites : tout à coup un souvenir, même parfois très ancien, ridiculement ancien, un truc que je regrette d'avoir fait il y a trente ans, qui me fait vivre une bouffée de honte. Et c'est très déplaisant, mais surtout dans le contexte d'une retraite méditative, on peut apprécier à quel point ça peut être court. C'est une espèce de morsure, c'est venu, ça repart, et voilà, c'est plus là. C'est plus facile de le faire dans une retraite, évidemment.

C'est aussi d'avoir une perception désidentifiée des hontes en lien avec le passé, justement. Parce que souvent, on peut ressentir de la honte pour des choses qu'on a faites il y a dix, vingt, trente ans. Et parfois, intellectuellement, de se rappeler que c'était une autre personne qui a fait ça. Et qu'elle a fait ça parce qu'à l'époque, elle ne savait pas mieux faire.

Ça va avec cette idée présente dans la psychologie bouddhiste que c'est absurde de nous concevoir comme une même personne qui ne change jamais au cours de la vie et du coup on reste responsable de ce que le Pierre qui avait quinze ou vingt ans a fait. C'est pas vrai. Au moment où je l'ai fait, j'en étais responsable, mais c'est une autre personne et je peux faire preuve de compassion pour ce Pierre du passé en me disant qu'il était un peu bobé à l'époque, il avait quinze ans, il n'était pas très malin, il vivait dans des circonstances qui n'étaient pas forcément simples, il a fait du mieux avec ce qu'il avait. Je pense que c'est quelque chose qu'on arrive à faire avec des proches : tout le monde à un moment ou à un autre dans le processus de maturation a des moments comme ça par rapport à ses parents par exemple, ou à sa famille. Ils ont fait ce qu'ils pouvaient avec ce qu'ils avaient. On devrait aussi être capable de le faire avec

soi-même dans le passé.

Il faut aussi se méfier des moments complémentaires au moment de honte, c'est-à-dire quand on se dit qu'on est génial, qu'on est vraiment une bonne personne. C'est positif, mais ça nous tend aussi un piège parce que ça continue de nous faire nous investir dans cette idée que c'est important de nous évaluer positivement ou négativement, que cette évaluation a beaucoup d'importance. De laisser ses pensées s'exprimer mais d'avoir une certaine distance critique aussi quand elles se manifestent et de les observer.

Comme c'est une émotion qui nous fait nous sentir seuls au monde, on pourra faire, et on le fera tout à l'heure, appel à la compassion pour se connecter à toutes les personnes qui se sentent parfois comme ça. Pour les mêmes raisons que nous peut-être. Pour ne pas se sentir... parce que c'est vraiment une émotion, la honte, qui dit : tu es la seule personne comme ça. Tu es particulièrement atteinte. Tu es différente des autres. Donc la compassion va à l'inverse de ce mouvement-là.

Concrètement, c'est très important, évidemment, de parler des sujets honteux, de trouver quelqu'un avec qui on peut en parler, puisque cette émotion perd beaucoup de sa force quand on la révèle, de rompre le silence. Et parfois, ce n'est pas possible de le faire avec quelqu'un qu'on connaît, parce que justement, la honte nous dit qu'on va être rejeté si on en parle. Les thérapeutes servent exactement à ça, les psychothérapeutes. Je pense qu'une des principales fonctions des psychothérapeutes, c'est que les gens peuvent venir les voir et leur dire des trucs honteux qu'ils ne diraient pas à d'autres et du coup faire sortir cette émotion-là.

Avoir aussi conscience des moments où on peut perpétuer la honte ou se la faire augmenter par le langage psychologique que les gens utilisent ou qu'on utilise. Tout ce qui suggère justement la permanence et l'identification à quelque chose de désagréable. Je vais vous donner un exemple que donnait Brené Brown que je trouvais terrible et révélateur de conversation que tout le monde a pu avoir sous une forme ou une autre.

Elle venait d'avoir, je crois, son deuxième enfant. C'était une jeune maman très stressée. Et puis, elle a bu un café avec une connaissance. Puis elle lui a dit, dans un de ces moments où on se révèle, qu'par moments j'aimerais tellement qu'on m'enlève mes enfants juste pendant trois heures et puis que je puisse penser à moi et me concentrer. Et puis son amie lui a dit : "Ah non, moi il ne m'arrive jamais de regretter d'avoir des enfants."

Ce qui est particulièrement pervers dans cette réponse, c'est qu'elle détourne complètement les propos de Bronnie Brown. Cette femme exprimait simplement un besoin humain tout à fait naturel - celui de retrouver un peu d'espace pour soi dans la tempête de la maternité. Mais son interlocutrice a transformé cette vulnérabilité en quelque chose de bien plus lourd : une remise en question de son amour maternel, une défaillance de son identité de mère.

Avec ce langage-là, elle a métamorphosé une difficulté passagère en un sentiment permanent, collé à

l'identité même de la personne. Elle a véritablement fabriqué de la honte et en a fait cadeau à Bronnie Brown. C'est quelque chose que nous subissons tous à un moment ou un autre, mais nous le subissons avec moins de violence si nous prenons conscience de ce qui se joue dans ces moments-là.

Ce type de vocabulaire peut être utilisé pour nous figer dans quelque chose que nous avons pensé ou fait, qui ne correspond pas à notre idéal, mais qui est impermanent et qui n'est pas nous. C'est simplement quelque chose que nous avons pensé ou fait, cela ne nous définit pas en tant que personne.

Il est essentiel de porter attention à cela et de surveiller notre propre langage. Je fais très attention avec ma fille à éviter autant que possible d'utiliser le verbe être pour décrire même les enfants de sa classe. Si elle me dit qu'un tel enfant est méchant, je lui demande ce qu'il fait exactement, et je ramène la conversation sur ses actions plutôt que sur ce qu'il serait supposé être.

Je pense que c'est important même pour les compliments. Même quand nous disons qu'un enfant est intelligent, tout ce qui contient le verbe être est potentiellement toxique, parce que cela colle une identité. Ensuite, il faut être à la hauteur de cette identité, même si elle est positive. Et si elle est négative, elle nous colle à la peau - c'est exactement ce processus dont nous devons ensuite nous défaire.

Nous pouvons toujours dire "c'est bien d'avoir fait ça" ou "ce n'est pas bien d'avoir fait ça", et prendre l'habitude d'utiliser le moins possible le verbe être quand nous parlons des autres et de nous-mêmes. Nous ne sommes rien de figé. Nous faisons des choses, nous pensons des choses, nous vivons des choses, mais nous ne sommes pas grand-chose de défini - et nous n'avons pas besoin d'être grand-chose.

Maintenant, un micro-exercice sur la honte, parce qu'il est bien beau d'en parler en théorie. Je tiens à vous rassurer : vous n'aurez pas à partager ce qui va émerger. Je vous laisse d'abord, les yeux ouverts ou fermés, réfléchir à un moment où vous avez vécu quelque chose qui vous a fait ressentir cette émotion de honte - c'est-à-dire de ne pas vous sentir digne, de ne pas vous sentir digne d'être aimé, apprécié tel que vous êtes. Ce sentiment d'avoir honte de vous.

Je sais que c'est difficile - pas difficile d'en trouver un, je pense, mais difficile d'y penser. Choisissez donc quelque chose à quoi vous acceptez de penser.

Je crois que j'en ai un. Qui en a un ? Levez la main. Très bien, tout le monde a quelque chose. Magnifique.

Dans une position assise confortable, nous allons courageusement nous replonger dans ce moment. Rappelez-vous l'endroit où vous étiez, les circonstances. Laissez les images, les impressions, le film, les souvenirs, les ressentis revenir. Comment était ce moment ? Que s'est-il passé ?

Prenez conscience de l'instant le plus intensément désagréable. C'était quand exactement ? En évoquant le pire instant, que se passe-t-il physiquement ? Vous pouvez le ramener au premier plan si vous en avez besoin. Que se passe-t-il dans le corps ? Quelles sensations ? Exactement à quel endroit ? Comment décririez-vous ces sensations ? Prenons des notes intérieurement.

À l'expiration, laissez le corps se détendre - il en a sûrement besoin.

Explorez maintenant les pensées qui vous ont traversé l'esprit, le dialogue intérieur. À quoi ressemble-t-il ? Si vous pouvez le reconstituer, qu'est-ce que vous vous êtes dit, ou qu'est-ce que vous vous dites maintenant en repensant à ce moment ?

Maintenant que vous avez une impression assez claire de ce qu'est un moment de honte, évoquez une personne particulièrement bienveillante pour vous, s'il y en a une. La personne la plus bienveillante que vous puissiez imaginer, une personne de votre présent ou de votre passé, peu importe. Une personne capable de la plus grande bienveillance, la plus capable de vous accepter tel que vous êtes.

En appréciant la présence de cette personne, en appréciant cette qualité de bienveillance, qu'est-ce que cette personne pourrait vous dire avec l'intention de vous reconforter par rapport à cette situation ? Laissez-la s'exprimer.

À propos de ce moment-là, à qui pouvez-vous ou pourriez-vous en parler ? Peut-être que vous l'avez déjà fait. À qui pourriez-vous en parler pour que cela vous fasse du bien ? Ne vous inquiétez pas si personne ne vous vient à l'esprit - c'est une indication pour appeler un psychothérapeute pour une séance.

En pensant aux personnes autour de vous dans cette salle, qui viennent de penser à un moment honteux, désagréable, qu'est-ce que vous pourriez leur souhaiter de bienveillant en lien avec ces moments ? Formulez une phrase.

Je vous souhaite ce que vous leur souhaitez. Pour ces phrases, je propose que nous les partagions en les prononçant à haute voix. Je vous laisse encore quelques instants pour formuler la vôtre, je formulerai la mienne, et ensuite chaque personne pourra s'exprimer à tour de rôle.

Je vous souhaite de vous aimer et de laisser les autres vous aimer.

Je vous souhaite d'être bienveillant avec vous-même.

Je vous souhaite de ne plus avoir à vivre seul avec cela.

Je vous souhaite de ne pas vous en vouloir de ne pas avoir été parfait.

Je vous souhaite de voir ce moment à côté de toutes les autres choses bien plus positives de votre vie.

Je vous souhaite de ne pas avoir toujours besoin de faire plaisir aux autres.

Vous avez le devoir de recevoir ces phrases. Gardez-les.

C'était comment la honte physiquement ? Moi, c'était un sentiment d'être glacé, une espèce de vague de froid.

C'est vraiment bien ce que nous venons de faire, parce que c'est cette émotion qui est identitaire par

excellence. Donc c'est difficile d'en faire quelque chose qu'on observe. Il s'agit de se rappeler : physiquement c'est cela, et en fait... j'ai pu méditer et observer ces sensations liées à la honte comme un objet de méditation.

Si on arrive à le faire de temps en temps dans la vie quotidienne, cela diminue l'impact de cette émotion sur nous, parce qu'on peut la voir comme simplement une vague émotionnelle comme les autres, avec les sensations associées. On se dit alors : « Ah, oui, c'est ces sensations-là, comme à chaque fois. »

Dans les retraites, j'ai la chance que la honte soit une émotion très bien développée chez moi. Depuis ma première retraite méditative, je la connais comme quelque chose qui remonte à la surface, typiquement de vieux souvenirs. Il y a vraiment eu une progression où maintenant, quand je suis en retraite méditative et qu'un tel contenu émerge, déjà il y en a moins, beaucoup moins qu'au début. Et puis c'est vraiment « ah oui ». Cela fait un peu « bloup bloup ». « Ah ok, c'est fini, c'est tout ». C'était juste cela.

Je me dis « en fait c'est juste cela ». C'est quelque chose qui fait « brrr » et c'est déplaisant, mais après cela part. Donc cela n'a pas plus d'existence, plus de réalité que les vagues de colère, que les vagues de tristesse, que les vagues d'anxiété. Si on commence à pouvoir la vivre ainsi, c'est bénin. Comme les autres émotions, cela le devient de plus en plus.

Ce n'est pas la seule stratégie, il y a les autres approches non-méditatives aussi dont j'ai parlé ce soir, et une certaine lucidité par rapport à ce qu'on fait pour combler cette émotion quand on la ressent – le perfectionnisme et tous les autres mécanismes mentionnés – cela aide aussi.

Mais plus on connaît la honte et ses manifestations, moins elle a d'impact sur nous et plus on peut la considérer comme un phénomène transitoire qui apparaît et disparaît, et pas comme une définition de nous-mêmes.

Transcriptions produites localement avec de l'électricité suisse bas carbone. Corrections et reécriture par IA.