

Quand la honte fait obstacle à la relation d'aide

Nous sommes tous en proie au vécu de honte. Ce n'est pas pour autant qu'elle nous rapproche, bien au contraire : elle présente un risque d'exclusion sociale qui touche notre humanité, notre être le plus profond. Ne dit-on pas « mourir de honte », ce désir de non-existence que ce vécu suscite en nous ?

Dans le cadre de la relation d'aide ou d'accompagnement, la honte peut être un obstacle puissant à la parole et à l'accès aux droits. Elle peut enfermer quelqu'un dans un sentiment de rejet social, l'empêchant de formuler ses besoins, de demander de l'aide.

La honte comme obstacle à la parole

La honte est un phénomène profondément inscrit dans la vie sociale, ce n'est pas une expérience isolée. Elle contribue à la construction des normes et des représentations et imprime nos relations tout au long de l'existence. La honte prend forme dans le regard de l'autre et, lorsqu'elle reste contenue et accompagnée, elle peut devenir un signal constructif qui parfois aide à se situer, parfois à grandir dans la relation ; mais si elle s'impose de manière excessive, elle risque au contraire de paralyser. Elle s'exprime sur plusieurs plans : par des pensées et croyances qui l'accompagnent (dimension cognitive), par des réactions physiques comme le rougissement ou le malaise (dimension corporelle), et enfin par des comportements qui traduisent l'envie de fuir ou de se protéger (dimension comportementale).

La honte se situe à la croisée du psychisme individuel et du social : c'est une expérience universelle, partagée par tous, mais toujours ressentie de façon singulière. Dans certains cas, la honte peut aussi découler d'un traumatisme, avec le risque de se sentir « coupé des autres », dépossédé de son humanité. Elle peut trouver ses racines dans une histoire familiale, par exemple, une honte liée aux origines ou à l'appartenance sociale.

Reconnaître et accueillir la honte pour restaurer l'humanité

Comprendre les mécanismes de la honte, identifier ses manifestations visibles et invisibles permettent d'adopter une posture qui n'accentue pas ce sentiment mais, au contraire, l'accueille avec bienveillance. En effet, indicible et douloureuse, la honte peut bloquer la parole, raviver des humiliations passées, renforcer la vulnérabilité et rendre difficile tout accompagnement.

Un geste, un silence, une attitude peuvent apaiser ou au contraire raviver l'expérience honteuse. La honte se joue au cœur de la relation. Lorsqu'elle n'est pas reconnue, elle peut entraîner une spirale négative où la personne est perçue comme non-coopérante, parfois jusqu'à être déshumanisée. Par exemple, une personne sous emprise d'un partenaire violent qui l'endette pourra se voir reprocher une mauvaise gestion de sa situation financière. Et si les factures concernant les enfants ne sont pas honorées, elle pourra être rapidement qualifiée de « mauvais parent ». Par ses mots, ses normes implicites ou son langage non verbal, le professionnel peut sans le vouloir renforcer ce vécu et réduire ainsi la capacité de la personne à se dévoiler ou à demander de l'aide.

La honte qui surgit dans la relation d'accompagnement nous enjoint à repenser notre posture professionnelle. Toute relation d'aide repose sur une asymétrie : le professionnel détient un savoir, un cadre institutionnel ou un pouvoir de décision. Cette posture « haute » peut accentuer la honte de la personne en « posture basse ». En effet, la honte s'ancre dans le champ normatif, référant à des règles sociales explicites et implicites, tout en se détachant de l'histoire singulière de chacun.

L'enjeu n'est pas d'abolir cette asymétrie (nécessaire pour poser un cadre, protéger ou orienter) mais de la rééquilibrer, de s'ajuster en reconnaissant la dignité, les savoirs d'expérience et la capacité d'agir de la personne. Ces ajustements souples entre posture haute et posture basse, rendus perceptibles avec tact, favorisent une alliance respectueuse où l'égalité et la compassion servent de repères éthiques.

Le non-jugement, le regard bienveillant et le respect du rythme de l'autre permettent de restaurer un sentiment d'appartenance et de contrer l'exclusion. Même si tous les intervenants ne sont pas appelés à traiter la honte en profondeur, chacun a la responsabilité de créer un climat d'humanité et d'orienter la personne vers des ressources adaptées.

En effet, la place des intervenants de première ligne est primordiale. Même si ce n'est pas leur mission de prendre en charge les questions profondément liées à la honte, tous peuvent contribuer à créer un contexte d'humanité qui permet une véritable relation. Ainsi, la honte, bien qu'indicible et difficile à affronter, peut devenir un levier de changement si elle est reconnue et accompagnée.

Il est donc crucial de reconnaître que ces situations existent, de les anticiper, de savoir qu'elles peuvent surgir parfois brutalement, générant malaise et inconfort. Il ne faut pas les éluder, ni dans la relation avec l'autre, ni dans notre propre vécu. Cela suppose de savoir accueillir ces moments, de pouvoir les nommer et le cas échéant d'avoir un carnet d'adresses de personnes relais qui peuvent prendre en

charge ces questions spécifiques. La honte fait donc pleinement partie de la réalité de l'accompagnement : la voir et la nommer avec humanité est une responsabilité partagée et incontournable.

Le rôle du professionnel, le travail en équipe

La honte peut aussi contaminer les professionnels et circuler dans les équipes, générant du silence et occultant des enjeux essentiels de la prise en charge. Il nous faut aussi assumer nos propres émotions face à la honte, en étant conscients de nos normes, de la honte comme marqueur collectif et parfois comme héritage intergénérationnel.

Un cadre clair est dès lors indispensable : il protège la personne comme le professionnel, sécurise la relation d'aide et délimite un espace où la parole peut circuler, où la honte et la peur peuvent être accueillies sans jugement. À l'inverse, un cadre flou ou absent accroît les risques : la personne peut se sentir exposée, incomprise et le professionnel débordé, happé dans des dynamiques contre-productives.

Parler de la honte, la nommer, et l'intégrer dans le travail en équipe permettent de renforcer ce cadre et de maintenir la solidité du lien, même lorsqu'il est mis à l'épreuve.

En effet, le travail en équipe est un levier fondamental pour penser les phénomènes complexes de surgissement de la honte dans les relations d'aide. Prendre en compte la honte, c'est reconnaître la complexité des expériences humaines et s'engager dans une relation d'aide soutenante. En l'accueillant et en adoptant une posture respectueuse et humanisante, le professionnel peut l'aider à devenir un moteur de changement plutôt qu'un frein au soutien.