

LIBÉRÉ de la HONTE

COMMENT DIEU NOUS DÉLIVRE DE LA DOULEUR
DE LA DÉVALORISATION ET DU REJET

EDWARD T. WELCH



230 rue Lupien,
Trois-Rivières (Québec)
Canada G8T 6W4

SOMMAIRE

Remerciements	9
1. LE TUEUR SILENCIEUX	13
La honte à découvert	19
2. LA HONTE EXPOSÉE	21
3. LA HONTE AU FIL DES ANS	39
4. LA HONTE ET LE DÉGOÛT	45
La honte, avant l'ère de Christ	59
5. NU ET SANS HONTE	61
6. NU ET HONTEUX	65
7. LE LAISSÉ-POUR-COMPTE	79
8. PUR ET IMPUR, SAINT ET PROFANE	89
9. QUAND DIEU EST VOTRE TAILLEUR	103
10. LE CONTACT ET LA PURIFICATION	113
11. « LE VISAGE NE SE COUVRE PAS DE HONTE »	125

La honte, l'honneur et Jésus	137
12. UN DÉBUT HONTEUX	139
13. LE CONTREVENANT	149
14. QUAND DIEU TOUCHE LES INTOUCHABLES	161
15. UN NOUVEAU CODE D'HONNEUR	175
16. NOUVELLES LIMITES POUR UN NOUVEAU ROYAUME	195
17. MARC 14 : HONTE, TRAHISON ET ABANDON	213
18. LA CROIX	221
19. VIENS ET MANGE	241
20. LA VOIE DU ROYAUME	253
L'honneur, à la suite de Jésus	267
21. HONORÉ DE DIEU	271
22. VOUS RECEVREZ UNE PUISSANCE	279
23. LES SACREMENTS	293
24. RICHESSES, FORCE ET BEAUTÉ	301
25. L'APÔTRE PAUL SE PRONONCE SUR LA HONTE	317
26. MÉPRISER LA HONTE	337
27. N'AYEZ PAS HONTE	357
28. LA FIERTÉ	365
29. JEUNES MARIÉS ET BANQUETS	381
Notes	395
Index des références bibliques	399

Chapitre 1

LE TUEUR SILENCIEUX

Je déteste la honte.

Je sais qu'elle a sa place. Par ailleurs, l'impudence est peu souhaitable. La honte de mon vécu m'a appris beaucoup de choses, et il serait indiqué, à certains moments, que je la ressente davantage. Néanmoins, je la déteste toujours autant. J'ai horreur de son omniprésence et du fait qu'elle se cache, déguisée, sous tant de problèmes modernes. Regardez au-delà de la colère, de la peur et même de la culpabilité, et vous y découvrirez une racine de honte. Je déteste voir la souffrance qu'elle provoque. Les gens meurent à cause d'elle, certains rapidement, d'autres lentement. C'est la maladie cardiaque du siècle et de chaque époque. La honte s'apparente aux spectres du *Seigneur des anneaux* de Tolkien : « Les Nazgûls sont de retour... tels des vautours qui attendent de se repaître de la chair des hommes condamnés¹. »

J'ai demandé à un groupe d'une centaine d'étudiants s'ils connaissaient la honte. C'était une classe de premier ordre : des hommes et des femmes âgés de 22 à 68 ans, réfléchis, sages et capables d'aider les autres à résoudre des problèmes compliqués. Peu de gens sont disposés à admettre qu'ils ont honte ; par conséquent, je ne m'attendais guère à ce qu'ils soient nombreux

à lever la main. J'anticipais quelques signes furtifs, à la rigueur, ou des hochements de tête, comme dans une vente aux enchères. Or, j'avais abordé la discussion en leur fournissant une illustration de la honte tirée de mon expérience personnelle, ce qui leur a probablement permis de se sentir un peu plus à l'aise.

« Nous allons parler de la honte ce soir. Est-ce que certains d'entre vous ont connu la honte ? » J'espérais qu'au moins une personne viendrait à mon secours, ce qui m'aurait donné le sentiment d'être moins vulnérable.

Puis, comme pour m'assurer que personne ne lèverait sa main, j'ai ajouté : « Une honte débilante ? »

Aussitôt, toute la classe a levé la main à l'unisson.

Je ne comptais en voir qu'une ou deux. Le fait qu'un si grand nombre de mains se lèvent m'a brisé le cœur. Qui l'aurait cru ? C'était comme si mes étudiants avaient juste besoin d'un endroit où ils pouvaient s'autoriser à admettre leur honte.

J'espère que cet ouvrage vous fournira l'occasion de déceler la honte et de la reconnaître dans votre vie ; qu'il vous redonnera espoir, puis vous rendra humble, sans pourtant vous humilier, et que vous pourrez faire bon accueil aux paroles réconfortantes de Dieu et à son œuvre purificatrice. J'espère que ce livre deviendra un lieu sûr.

Bien qu'il commence par des descriptions successives de la honte, les réponses à la honte y seront progressivement révélées, car la Bible a beaucoup à dire à ce sujet. Ses préceptes ne peuvent être communiqués ou assimilés rapidement. C'est une histoire qui se construit jusqu'à ce que l'on soit à même d'en remarquer la beauté, sans avoir le pressentiment que sa pureté sera anéantie sous peu par la douleur et la honte.

Qu'est-ce que la honte ?

C'est le sentiment profond d'être inacceptable à cause de quelque chose que vous avez fait, que l'on vous a fait ou qui se rapporte à votre personne. Vous vous sentez vulnérable et humilié.

Ou, pour parler plus catégoriquement,

Vous êtes tombé en disgrâce parce que votre comportement n'a pas été digne d'un humain, vous avez été traité comme si vous étiez un être inférieur ou l'on vous a associé à quelque chose de moins qu'un humain, et il y a des témoins.

Ces explications présentent un bon point de départ. Il n'y a pas de description normalisée de la honte, mais toute définition comprendra certains des éléments déjà mentionnés. Par exemple, vous pouvez vous attendre à avoir l'impression d'être un marginal, nu et impur. N'oubliez pas la nature publique de la honte. La culpabilité peut être cachée ; la honte vous donne le sentiment d'être toujours à découvert.

Une fois que vous décelez la honte, vous pouvez la trouver partout.

Un homme d'âge moyen faisait bonne impression ; pourtant, il avait le sentiment d'être un petit garçon, coincé dans le passé, complexé, insignifiant et sans valeur. Un bon emploi n'avait pu lui faire oublier les paroles et les actes de ses parents. On lui avait trop souvent répété : « Tu n'arriveras jamais à rien. » Ces mots étaient suffisamment néfastes en eux-mêmes, mais il fallait y rajouter l'indifférence de ses parents à son égard quand il faisait le récit de sa journée à l'école ; pourtant, ils s'occupaient de ses sœurs avec enthousiasme. Pas étonnant qu'il ait eu le sentiment persistant que quelque chose n'allait pas du tout chez lui. Ce sentiment s'appelle la honte.

On peut aussi trouver la honte chez une femme récemment mariée qui se sent sale après avoir eu des relations sexuelles avec

son mari. Elle se souvient de certains attouchements de ses frères et se demande si elle a oublié d'autres incidents de ce genre.

Les descriptions de la honte dans ce livre seront parfois choquantes. Par exemple : « Tu es un paria » est dur, détaché et un peu impoli. Une façon plus acceptable de le dire serait : « Tu as l'impression d'être un paria » ; « Tu as l'impression d'être sans valeur, bien que tu ne le sois pas vraiment. » La honte ne semble pas aussi oppressante lorsqu'on lui juxtapose « avoir l'impression de ». Si vous avez juste l'impression d'avoir honte, peut-être arriverez-vous à vous persuader que tout ira bien pour vous. Vous vous direz : « Ne fais pas attention à ce que tu ressens, parce que ce n'est pas vrai. Tu es tout à fait acceptable et digne. Propre comme un sou neuf. Vraiment ! Ignore simplement le fait que tu te sens nu, souillé, rejeté. Sois positif ! »

Eh bien, ce discours est faux. La honte n'est pas un mirage. Elle est bien réelle. Une femme violée se sent souillée, à cause de ce qu'on lui a fait, et *elle l'est vraiment*. Une personne rejetée ne peut neutraliser ce fait en demeurant positive. La honte est comme la saleté. Peu importe ce qui vous est arrivé, vous êtes à la dérive et quelque chose doit changer. Quand vous êtes sale, vous *n'avez pas l'impression* de l'être. Les vœux pieux n'y changeront rien. Les médicaments psychiatriques, les drogues ou l'alcool, l'adoption d'une perspective différente et l'affirmation de soi sont également inefficaces. La honte exige un traitement beaucoup plus puissant que ces remèdes superficiels.

Les premières étapes visant à se débarrasser de la honte sont les plus difficiles à parcourir. Ce sont les étapes « anti-déni » qui permettent de verbaliser la honte. Impossible de livrer bataille contre ce qui n'a pas de nom ; trop souvent, nous n'arrivons pas à définir précisément la honte. Nous chercherons donc des mots qui dévoilent la honte et nous l'exposerons au grand jour,

là où elle peut être perçue et combattue. Les mots que vous lirez dans ce livre, même si vous ne souhaitez pas les voir, vous seront familiers puisque vous entendez nombre d'entre eux depuis longtemps. Parfois, ils vous donneront envie de vous détourner de votre lecture, mais n'abandonnez pas ; poursuivez. Déceler la honte constitue seulement la première étape. Il y aura plus.

Après cela, vous entendrez les paroles de Dieu à l'intention de l'humilié et découvrirez l'opposé de la honte : vous êtes acceptable. Vous recevrez honneur, valeur, dignité, gloire même, et la chose sera publique.

Au début, vous serez peut-être suspect, comme si les paroles de Dieu étaient trop belles pour être vraies. Ne sont-elles pas simplement d'autres pensées positives et d'affirmation de soi ? N'abdiquez pas. Tandis que ces paroles s'accumuleront, et que vous ne pourrez plus nier l'amour de Dieu à votre égard, vous allez désirer vous tourner vers lui et en entendre davantage.

Recevez l'amour, détestez la honte ; ne capitulez pas. Telle est le plan de match.

La honte à découvert



Vous connaissez la culpabilité. La honte est plus imprécise, mais une fois qu'on la nomme, on peut la voir partout. C'est l'un des objectifs des prochains chapitres : la voir partout. Il est possible que vous soyez tenté de dire : « Ça suffit » après avoir lu la première ou la deuxième page, car se remémorer des expériences honteuses peut être douloureux. Pourtant, il vous sera impossible de recevoir de bonnes nouvelles à propos de la honte à moins de l'avoir identifiée au préalable. Ce faisant, vous découvrirez que la honte nous afflige tous.

Qu'est-ce que la honte ?

On vous évite.

Les visages se détournent de vous.

On vous ignore, comme si
vous n'existiez pas.

Vous êtes nu.

Les visages se tournent vers vous.

Ils vous regardent, comme si
vous étiez hideux.

Vous êtes sans valeur

et ce n'est un secret pour personne.

Vous avez peu ou pas de valeur
aux yeux de ceux dont les opinions
comptent pour vous.

Chapitre 2

LA HONTE EXPOSÉE

« **J**e suis nul. » C'est ce que dit la honte quand tout va bien.
« NUL ! » On pourrait croire que c'est un nom de famille : Jean Nul, Jeanne Nulle.

La honte est présente chez la jeune fille obsédée par des pensées de suicide. Alors que ses camarades de classe ont des conversations normales d'écolières, elle réfléchit sur la grosse erreur qu'est sa vie. Elle est certaine qu'elle ne mérite pas de vivre. Or, elle n'a que dix ans.

Considérez aussi Carlos Acosta, le danseur cubain de renommée mondiale, qui fut envoyé dans un pensionnat loin de chez lui alors qu'il n'était qu'un petit garçon. Dans cet établissement, il se mit à parler aux cafards.

Pourquoi ?

« Nous avons beaucoup en commun, eux et moi¹. »

Carlos, je te remercie. Ce sont des paroles dures, mais ce sont des mots qui reconnaissent la nature déshumanisante de la honte. C'est un début.

Penchons-nous sur le cas d'un héroïnomane. Certes, il a ruiné la vie d'autres personnes, mais il se spécialise dans la destruction de la sienne. Pourquoi faire une chose pareille ? Parce qu'il est

certain de mériter le pire. Les dépendances, avec tous leurs comportements humiliants et leurs conséquences dégradantes, dépeignent à la perfection la honte permanente d'un toxicomane. Étudions le personnage interprété par Ewan McGregor, dans le film *Trainspotting* (*Ferrovipathes* au Québec), tandis qu'il essaie de récupérer son cher suppositoire à l'héroïne dans « les pires toilettes d'Écosse ». C'est plus qu'un simple narcomane. C'est un artiste qui joue sa propre autobiographie.

La honte est partout. Même les enfants sont à même de la déceler. « C'est dégoûtant », diront-ils. « Berk ! » a compté parmi les premiers mots de ma petite-fille. Initialement, il s'agira de la boue, des petits pois, de mains collantes et d'araignées écrasées. Quelque chose est sale. « Ne touche pas ! » Si tu le fais, n'oublie pas de te laver les mains. Quelques années plus tard, « berk » sera le terme employé par les garçons pour désigner les filles et par les filles pour les garçons. Malheureusement, beaucoup de femmes (et plus d'hommes que vous ne le pensez) se décriront en ces termes peu de temps après. Attendez-vous à trouver des « berk » et des « dégoûtants » non seulement dans les cas extrêmes de sévices ou de dépendances, mais dans la vie quotidienne. Attendez-vous à les découvrir dans votre propre vie.

Il suffit de parler à quelqu'un qui a subi un divorce, au conjoint désavantagé, celui qui voulait rester marié. Cette personne se sentira certainement répugnante. Bien avant que son mariage ne se solde par un divorce, les paroles acérées de l'autre ou sa trahison n'ont pas manqué de faire des dégâts. Quelqu'un avait promis de l'aimer et n'a pas tenu sa promesse. Malgré les apparences, si vous êtes la personne abandonnée, vous avez la certitude que quelque chose ne va pas chez vous. Vous ne valez rien. Que le divorce soit monnaie courante et que vos voisins et les membres de l'Église ne vous méprisent

(probablement) pas n'y changent rien. Vous pouvez très bien vous couvrir de honte vous-même.

Il suffit pour cela que vous soyez habitué à entendre des paroles avilissantes et des critiques de la part d'une personne qui compte pour vous.

Il suffit que cette personne vous *ignore* totalement, qu'elle ne manifeste aucun intérêt à votre égard, ne vous dise pas un mot, ne vous donne pas d'amour. Si vous êtes traité comme si vous n'existiez pas, vous ressentirez de la honte.

Être renvoyé. Échouer. Cela suffira pour peu que les autres l'apprennent. Un jeune homme ayant récemment perdu son emploi éprouva de la honte lorsqu'il voulut parler de son licenciement à ses amis pour recevoir leur soutien et leurs conseils. Il la ressentit également quand il eut envie d'éviter ces mêmes amis ; à quoi bon leur annoncer qu'il n'avait pas répondu aux attentes de son employeur ? Il décida donc de faire un compromis et de recourir au mensonge : « La société a dû réduire ses effectifs. »

Pensez-vous que votre CV n'est jamais assez bon ? Avez-vous tendance à vous vanter, juste un peu, au cours d'une conversation avec des collègues ou des amis ? La vantardise est une sorte de camouflage visant à vous faire paraître plus honorable ou du moins acceptable. Avez-vous déjà fait étalage de vos relations dans l'espoir d'obtenir un peu de gloire par association ?

De quoi a-t-on si honte ? Pourquoi éprouve-t-on toujours le besoin de couvrir une partie inconvenante de soi-même ? On perçoit rapidement la honte partout, la présence incontournable du dégoût de soi et du déshonneur.

En surface, tout peut sembler bien aller. Le joueur de tennis professionnel Andre Agassi avait réussi à tous points de vue. Pourtant, son habitude secrète de prendre des amphétamines remplissait une double fonction. Cela lui donnait un coup de fouet

et, en même temps, il retirait une satisfaction indéniable de se faire du mal et de raccourcir sa carrière. Après avoir passé des décennies à flirter avec le masochisme, il en avait fait sa mission. « Je déteste le tennis plus que jamais, mais je me déteste encore davantage². » Oui, la honte nous fait souhaiter de mourir.

Peut-être la connaissez-vous sous forme de faible estime de soi ? Dans ce cas, vous la voyez *vraiment* partout. Les mots *moins que rien* et *échec* semblent être inscrits sur votre acte de naissance et vous suivent en tout lieu. Essayez juste de faire disparaître la piètre estime personnelle au moyen de bonnes notes, d'un revenu supérieur à la moyenne ou d'une voiture de sport rouge. Rien n'y fait.

La honte est, en effet, complexe. La faible estime de soi peut vous pousser à dire : « Je veux être plus important que je le suis, et je me sens triste parce que je n'ai pas davantage de succès. » Notre orgueil est profondément ancré en nous ; il est l'un des complices de la faible estime de soi. L'autre est notre honte.

La honte affirme : « Tu n'es pas acceptable. Tu es une erreur. » Au début, vous pourrez entendre ce refrain de la bouche d'autrui, comme vos parents ou vos camarades de classe. Plus tard, vous vous l'approprierez : « *Je ne suis pas acceptable. Je suis une erreur.* »

Vous confessez des choses qui ne sont pas de votre faute, comme :

être la cible de la colère ou du mépris de quelqu'un,
être blessé ou rejeté par autrui,
être en vie,
être né,
être.

Il est ironique que, même si elle a la réputation de séparer l'élite de l'intouchable, la honte n'a ni préjugés ni préférences. Elle se fraye un chemin tant chez les riches que chez les pauvres, chez la

majorité que la minorité, au cœur de l'échec et du succès ; elle cible tout un chacun.

Aïe ! Quelle belle entrée en matière ! La honte est grossière, importune, exigeante, implacable. On ne peut s'attendre à aucune délicatesse ou aucun raffinement de sa part. Toutefois, nous n'allons pas baisser les bras. Cela signifierait le désespoir et la défaite. En revanche, dans les pages qui suivent, nous chercherons des mots qui parlent en *notre* faveur. Puis nous trouverons des paroles qui *nous* parlent. Mettons donc le cap sur la honte.

La honte s'attache à notre humanité ; elle est plus fréquente que nous ne le pensons. Elle se tapit souvent dans l'ombre de la culpabilité, de sorte qu'il est possible de faire allusion à la culpabilité quand la honte est la vraie coupable. Nous pouvons parler de pardon et d'absence de condamnation, mais la honte y est insensible. Si un juge vous déclare non coupable et que vous avez toujours le sentiment d'être une ordure, le verdict ne vous aura pas été d'un grand secours et ne vous donne aucun espoir. Il se pourrait même que vous le trouviez un peu décevant. Un verdict de culpabilité vous aurait au moins fourni l'occasion de faire amende honorable ou d'espérer un rachat quelconque.

HONTE ET CULPABILITÉ

La honte et la culpabilité sont de proches compagnes, sans toutefois être identiques. La honte est la plus fréquente des deux et son sens est plus large. Dans l'Écriture, la honte (la nudité, le déshonneur, la disgrâce, la souillure) est mentionnée dix fois plus souvent que la culpabilité.

La culpabilité vit dans la salle d'audience où l'on se retrouve seul devant le juge. Elle déclare : « Vous êtes responsable de la faute et

sur le plan juridique. » « Vous avez tort. » « Vous avez péché. » Le coupable attend la punition et a besoin de pardon.

La honte vit dans la communauté, bien que celle-ci puisse donner l'impression d'être une salle d'audience. Elle dit : « Vous n'êtes pas à votre place ici ; vous êtes inacceptable, impur et disgracié » parce que « vous avez tort, vous avez péché » (culpabilité) ou que l'« on vous a fait du tort » ou que « vous êtes associé à ceux qui sont déshonorés ou à des parias. » La personne honteuse se sent inutile et s'attend au rejet ; elle a besoin de purification, de communion fraternelle, d'être aimée et acceptée.

La culpabilité et la honte se chevauchent quand un péché particulier est considéré, par vous-même ou les autres, comme étant pire que la plupart des péchés. Par exemple, la personne que l'on découvre avoir en sa possession de la pornographie enfantine fera l'expérience à la fois de la culpabilité et de la honte. L'attraction sexuelle pour les personnes de même sexe aura un effet semblable. Que se passera-t-il, cependant, si vous laissez éclater momentanément votre colère à cause d'un chauffard ? Vous allez peut-être ressentir un peu de culpabilité, mais probablement pas de honte, car tout le monde a fait des choses similaires.

N'oubliez pas que vos capteurs de culpabilité et de honte sont faillibles. Ils peuvent être silencieux lorsqu'ils devraient vous signaler quelque chose ; ils peuvent aussi donner de fausses alertes. Fausses alertes ou non, cependant, quand on les entend, on est tenu d'agir. Ils ne s'éteignent pas automatiquement.

À notre époque, la honte émerge de l'ombre et commence à se forger une identité. Par exemple, si vous parlez de culpabilité aux moins de trente ans, vous n'obtiendrez souvent aucune réaction. Mais si vous leur parlez de « dévalorisation », d'« échec » ou de

« honte », ils auront l'impression que vous les avez décodées. Pour eux, la honte est sans nul doute *le* problème de l'humain. Si la prochaine génération en parle, c'est un bon signe, en ce sens que la honte va bientôt recevoir l'attention qu'elle mérite. En attendant, vous n'en entendrez pas parler aux actualités nationales ni même dans de nombreux sermons dominicaux. Il est certes difficile de savoir comment parler de l'indicible. On ne mentionne pas des choses honteuses dans une conversation courtoise.

Dans cet esprit, la première question à l'ordre du jour est de faire face à la honte et de la décrire. Une fois exposée, elle opposera cependant de la résistance. Toutefois, il existe un chemin qui nous éloigne de la honte et se termine dans l'acceptation et l'honneur. Sinon, nous n'aurions aucun intérêt à faire plus que d'essayer de cohabiter avec elle.

Voici quelques notions de base sur la honte. La honte est dominante et tenace. Une fois ancrée dans votre cœur et votre esprit, elle ressemble à un squatter qui refuse de quitter les lieux. Vous en remarquez peut-être des manifestations quand vous éprouvez de la gêne. Vous mettez votre doigt dans votre nez en public et vous vous faites surprendre. Vous faites une poussée d'acné et quelqu'un le voit. Dans de telles situations, vous ne vous sentez pas à votre place, et tout le monde le sait. Il y a une rupture passagère dans les relations. Vous rougissez. Vous souhaitez disparaître, immédiatement.

Pourtant, il existe une différence importante entre la gêne et la honte. Ce qui a causé votre embarras est également une expérience que tous ont connue, à un moment ou à un autre. Votre sens de l'isolement social est éphémère. Une heure ou dix ans plus tard, la chose vous fera rire. La honte, quant à elle, ne vous fait *jamais* rire. On a l'impression de ressentir une gêne sans fin, mais c'est plus que cela. La gêne ne nous afflige pas au plus profond de notre âme ;

la honte, en revanche, devient notre identité. Elle affecte tout ce qui nous concerne. La gêne *tend* vers la honte, mais s'affaiblit au fil du temps. Pour que la honte s'estompe, il semble que la personne qui en est remplie soit contrainte de disparaître, ce que certains ont d'ailleurs tenté de faire.

Imaginez un garçon de dix ans, plus petit et moins athlétique que ses pairs, attendant d'être choisi pour faire partie d'une équipe lors d'un match de football. Deux des garçons les plus « honorés » (c'est-à-dire « cool ») sont les capitaines ; ils sélectionnent, à tour de rôle, leurs équipiers à partir d'un groupe de participants enthousiastes. Les meilleurs joueurs sont choisis en premier. Au fur et à mesure que les joueurs sélectionnés rejoignent leurs équipes, le choix se restreint. Chaque garçon restant devient de plus en plus gêné, puis embarrassé. La honte est cependant réservée au dernier à demeurer là, à celui qui n'est pas du tout pris. Lentement, la tête baissée, il se rallie à l'équipe qui se trouve obligée de l'accueillir. L'équipe adverse ricane tandis que la sienne gémit comme si tous étaient contaminés. Apparemment, la honte est contagieuse. Le jeune garçon la propage à ses nouveaux coéquipiers. Il ne doit toutefois pas s'attendre à ce que quelqu'un lui dise : « Ça va aller, on est tous dans la même barque. » Le garçon honteux sera le bouc émissaire si l'équipe perd et, d'une façon ou d'une autre, on lui reprochera le malheur de n'importe lequel de ses coéquipiers pendant toute la semaine.

L'effet de cette expérience *pourra* s'estomper. Le garçon rejeté pourra devenir un PDG respecté et puissant, qui sera en position de sélectionner ou de refuser, et la malédiction de cette vieille expérience honteuse sera brisée. Ce n'est cependant pas toujours aussi facile. Le plus souvent, si l'on gratte un peu le vernis d'un PDG, le garçon de dix ans rejeté est encore là, et il entend encore les railleries de ses camarades de classe dans sa tête.

Ce qui suit vous semble-t-il familier ?

- Vous vous sentez mal à l'aise, mais vous ne savez pas pourquoi.
- On finit toujours par vous reprocher quelque chose.
- Vous ressentez la honte toujours aussi vivement que le jour où le problème s'est produit. Parfois, la sensation est pire encore.

Pour les jeunes filles, le sport n'est pas le domaine privilégié de la honte. Ça l'est toutefois pour les garçons. Combien de fois une jeune fille souhaiterait-elle partir en courant pour se cacher, parce que personne ne l'a invitée à danser, qu'elle n'est pas allée au bal de fin d'études ou qu'elle a été ignorée par un garçon qu'elle aimait bien ?

Restez avec moi. Nous ne faisons que commencer. Les bonnes nouvelles vont venir, mais la seule façon de les recevoir, c'est d'exposer notre honte à la lumière.

Parfois, la honte accapare votre cœur et votre vie, à cause de ce qui vous est arrivé. Peu importe que d'autres aient vécu une expérience similaire. Lorsqu'on se sent honteux, on ne se soucie guère d'avoir de la compagnie. Les lépreux peuvent vivre dans la même colonie sans toutefois appartenir à une collectivité dynamique.

- *Toute* atteinte sexuelle génère de la honte chez la victime. Dans la création, Dieu nous a donné des limites à respecter. Nous le savons tous d'instinct, même en ce qui concerne des objets du quotidien. Par exemple, la boue est à sa place près d'un étang, mais pas sur vos mains ni dans une maison. Lorsque la sexualité s'exprime en dehors du contexte voulu par Dieu, elle fait honte à la victime. Elle *devrait* faire honte à l'auteur de la transgression.

- L'infidélité dans le mariage fait honte au conjoint trahi. Elle *devrait* faire honte au conjoint infidèle.
- Les hommes et les femmes verbalement harcelés sont remplis de honte. On leur a dit qu'ils étaient pitoyables et, une fois qu'ils l'ont entendu assez souvent, ils finissent par le croire. Puis ils se sentent obligés de souffrir les insultes en silence, parce qu'il est honteux de révéler à d'autres que quelqu'un, qui est censé les aimer, s'est mis à les réprimander.
- Les femmes qui ont été traitées comme des objets ont supporté le déshonneur et la honte. Malheureusement, presque toutes les femmes ont été traitées de cette façon-là, à un moment donné.
- Avez-vous grandi avec un parent irascible qui s'emportait de manière imprévisible, puis s'excusait avant de recommencer ? Lorsque cette personne était en colère, il ou elle vous disait des mots tranchants et humiliants, et ces mots avaient bien plus de poids que toute excuse. Ceux qui vivent avec une personne dont la colère est irrationnelle finissent par se le reprocher.
- *Tout* rejet, toute négligence et toute parole cinglante de la part de quelqu'un qui est censé vous aimer, comme un parent ou un conjoint, sont source de honte.
- Les enfants adoptés peuvent se sentir différents des enfants qui vivent avec leurs parents biologiques. Même lorsque leurs parents adoptifs les aiment bien, ils peuvent entendre le message suivant dans leur tête : « Tu as été rejeté. Quelqu'un ne voulait pas de toi. Tu n'es pas comme tout le monde. »
- Si vous êtes sensiblement différent des autres physiquement, intellectuellement ou financièrement, vous connaissez la honte. Qui ne se sent pas manifestement différent dans au moins l'une de ces catégories ? Avez-vous déjà dit : « Je suis laid » ou « Je suis stupide » ? Les gens dont les troubles d'apprentissage ou la douance leur ont donné des difficultés

à l'école éprouvent toujours de la honte, même si, devenus adultes, ils réussissent bien.

- Même à notre époque « éclairée », l'hospitalisation psychiatrique fait honte.
- Si vous êtes en surpoids dans une culture obsédée par la minceur, vous avez honte. Si vous ne pouvez plus suivre les normes sociales relatives à la beauté, vous avez honte.
- Déclarer faillite, perdre un emploi et devoir compter sur la générosité des autres nous font honte.

Parfois, la honte vient de ce qui vous est arrivé, bien que vous ne puissiez la relier à un événement particulier. Ce sentiment naît, en revanche, de l'accumulation progressive de paroles et d'actes humiliants.

- Les critiques quotidiennes de ceux que vous respectez finiront par vous faire éprouver de la honte. Elles peuvent prendre la forme de commentaires désobligeants, peut-être même de « boutades » sur le fait que vous n'êtes jamais à la hauteur. La poète Elizabeth Bishop s'est décrite, alors qu'elle était enfant, comme étant « naturellement née coupable³ ». Elle a utilisé le mot *culpabilité* comme substitut à la honte.
- Les minorités raciales peuvent être majoritaires dans certains endroits, mais partout où elles vivent, elles sentent leurs *différences* au quotidien. Le racisme n'est jamais bien loin. Il ne se passe probablement pas une journée sans qu'elles entendent de commentaires dégradants ou d'insultes raciales. Le racisme tente d'imposer la honte à tout un groupe de personnes et, en général, ça fonctionne.
- Croyez-vous que l'un de vos frères ou l'une de vos sœurs était le préféré de vos parents ? Avez-vous des preuves pour l'affirmer ? Le cas échéant, vos parents, qui vous connaissent

mieux que quiconque, ont préféré quelqu'un d'autre à vous. C'est comme si vous aviez été choisi le dernier, chaque jour.

- Votre parent ou votre gardien était-il alcoolique ou consommateur de drogues ? On vous a traité de tous les noms ; vous vous êtes senti différent des autres et responsable de l'être.
- Vos parents étaient-ils absents, préoccupés par leurs propres ennuis, indignes de confiance quant à leurs engagements ou incommodés par votre présence ? Vous avez ressenti de la honte.

Parfois, la honte s'attache à vous à cause de ce que *vous* avez fait ou de ce que vous faites.

- Les personnes dépendantes vivent avec la honte, que le problème soit les drogues, l'alcool, la nourriture ou le sexe. Personne ne vous a averti qu'en tombant amoureux de l'une de ces dépendances, vous disiez également « je le veux » à la honte. Ensuite, quand la honte vous frappe, elle est si mordante que vous devez vous engourdir, et quoi de mieux pour le faire que de donner libre cours à votre dépendance ? C'est le parfait cercle vicieux.
- L'homosexualité emprunte la même voie. Ceux qui fantasment à propos des personnes de même sexe ou passent à l'acte en suivant leurs pulsions se sentent fréquemment honteux.
- Si vous faites quoi que ce soit qui est considéré comme scandaleux par vous ou votre communauté, attendez-vous à ressentir de la honte.
- Les victimes de violence sexuelle font souvent état de fantasmes sexuels pervers, comme la servitude ou la prostitution. Ces fantasmes qui sont profondément honteux s'apparentent au péché. Si vous entretenez ces images, vous

vous sentirez certainement souillé. Néanmoins, ils n'auraient probablement pas existé si vous n'aviez pas été victime de sévices. Ils sont la conséquence tragique découlant du fait d'être lié au péché et à la violence de quelqu'un d'autre.

- Que tenez-vous à dissimuler ? Voilà un raccourci pour déceler la honte dans votre vie.
- Tout ce qui a un lien avec la nudité et le contact génital en dehors des limites données par Dieu est source de honte. Certes, la connexion entre la honte et le sexe a déjà été mentionnée, mais on ne saurait la surestimer.
- Si vous avez une conscience hyperactive ou scrupuleuse, tous les actes répréhensibles ou ceux que vous présumez tels viendront s'ajouter à votre honte. Chaque pensée sordide, même éphémère, vous fera vous éloigner toujours plus des autres.

Parfois, la honte résulte de notre association avec certaines personnes.

- Quelque chose de honteux s'est-il produit dans votre famille ? Un suicide, la pauvreté, un échec public, l'immoralité publique, un emprisonnement ? Rappelez-vous que la honte d'une personne déteint sur tous ceux qui sont près d'elle. Si vous êtes proche de quelqu'un ou de quelque chose de honteux, vous pouvez ressentir de la honte également.
- Êtes-vous lié à un groupe de personnes ayant commis des atrocités ? Cela engendrera aussi de la honte chez vous.

Peut-être avez-vous le sentiment que nous ne nous sommes pas contentés d'effleurer le sujet, mais que nous nous y sommes embourbés. C'est le problème que pose la honte : il n'existe pas de façon graduelle de l'aborder. Peut-il y avoir une manière

progressive de faire face à quelque chose de si mortel ? Si on s'en approche timidement, on peut s'attendre à une défaite. La honte ne renoncera jamais à son emprise sur nous, si nous la craignons. On doit l'identifier et l'assaillir avec espoir.

Voici ce que nous connaissons et ce vers quoi nous tendons.

Tout d'abord, la honte imprègne notre condition humaine actuelle. Cela ne signifie pas que le bonheur et la joie n'émergeront qu'au prix d'un déni total. Non, on peut connaître un vrai contentement et la paix. On ne ressent pas toutes ses émotions en même temps, mais si l'on regarde profondément en soi, on y trouve de la honte. Elle fait partie de la nature humaine. Aussi le fait de se cacher et celui de se couvrir sont-ils des instincts universels.

Ensuite, nous pouvons faire preuve d'audace vis-à-vis de la honte, parce qu'elle *peut* être éliminée, mais pas au moyen de nos efforts. Il n'y a absolument rien que *vous* puissiez faire pour vous en détacher, ce que vous savez déjà. Vous pouvez essayer de polir votre curriculum vitae, de rehausser votre faible estime personnelle au moyen de la pensée positive ou même de vous réciter la nouvelle identité que Dieu vous donne. Néanmoins, toutes ces stratégies reviennent à plaquer de la peinture bon marché sur de la rouille ; elle pourra tenir le temps d'une saison, mais la rouille finira par réapparaître. Il n'existe qu'une solution précise capable d'apporter le changement et la transformation. Le but de notre aventure est de découvrir ce remède et de le laisser agir dans tout votre être.

Enfin, le meilleur moyen d'aborder la honte est dans le contexte d'une relation. Certes, vous avez tenté d'éviter de vous ouvrir à son sujet, mais en parler librement, au moins avec quelqu'un susceptible de vous encourager sagement, vous aidera à vous libérer de la honte. Les actes nobles méritent d'être publiquement loués. Cependant, si votre honte est due à quelque chose d'ignoble que quelqu'un d'autre vous a fait, ces actes méritent d'être

publiquement condamnés (comme me l'a dit un ami), et vous ne pouvez pas le faire tout seul. Ne permettez pas à la honte de vous intimider au point de vous murer dans le silence.

À DISCUTER

- 1 Comment réagissez-vous à ce que vous avez lu jusqu'à présent ? Êtes-vous optimiste ? Vous sentez-vous mal à l'aise ? Un peu des deux ?
- 2 Comment définiriez-vous la honte ? Comment la distingueriez-vous de la gêne ?
- 3 Comment distingueriez-vous la honte de la culpabilité ? Elles se chevauchent, de sorte que leurs traitements empiètent l'un sur l'autre. Néanmoins, quel besoin inhérent à la honte la rend unique ?
- 4 Certaines violations sont très personnelles, sans toutefois endommager la victime de façon permanente. Le vol en est un exemple. Se faire prendre un t-shirt dans une salle de gym est exaspérant. On regrette le vol de son téléphone portable laissé dans sa voiture, et on se jure de toujours verrouiller les portières à l'avenir. Mais lorsque quelqu'un se faufile jusqu'à notre chambre à coucher pour y dérober un bijou dont nous avons hérité, cela nous touche personnellement. Nous nous sentons sales. Souillés ? On a violé notre vie privée. Pourtant, ces injustices ne provoquent pas la honte. Qu'est-ce qui rend certaines violations honteuses ?
- 5 Les femmes peuvent habituellement trouver la honte dans leur vie sans trop d'effort. Les hommes ont tendance à la

ressentir, mais pas à l'identifier. Si vous êtes un homme, tentez de découvrir le petit garçon honteux en vous.

- 6 Voyez-vous le bénéfice qu'il y a à verbaliser les expériences qui vous ont fait honte et à en parler à quelqu'un ? Entre autres, le mythe selon lequel la honte doit rester cachée à tout prix prend fin. Quels en sont les autres bienfaits ?
- 7 Qu'ajouteriez-vous aux listes d'expériences honteuses dressées dans le présent chapitre ?

Qu'est-ce que la honte ?
Vous êtes différent
rejeté
à découvert
souillé.