

LA HONTE : QU'EST-CE QUE C'EST?¹¹

Il a été dit :

« Il n'y a rien à apprendre de la honte et aucune croissance n'est acquise par cette expérience, car elle ne fait que confirmer les sentiments négatifs que l'on éprouve à l'égard de soi-même. »

Réfléchissez-y une seconde, qu'est-ce que cela signifie pour vous? Êtes-vous d'accord?

La honte n'est jamais agréable. Elle nous rappelle que nous sommes vides, qu'il nous manque quelque chose. Elle peut nous donner l'impression d'avoir l'estomac noué, de vouloir fuir les gens ou même de devenir extravertis dans l'espoir que personne ne se rende compte à quel point nous nous sentons mal dans notre peau. Nous pouvons être confrontés à la dépression, à la colère, à l'anxiété ou même à la dépendance à cause de la façon dont nous réagissons à la honte dans nos vies. Et c'est là un point essentiel : *la façon dont nous réagissons à ce que nous ressentons aura une incidence sur notre façon de vivre et de nous exprimer.* Vous voyez, nous vivons à une époque où nous sommes encouragés à suivre nos sentiments. En faisant cela, nous choisissons souvent de faire tout ce que nous pouvons pour nous débarrasser des mauvais sentiments et de vivre notre vie de manière à mettre en valeur les bons sentiments. Une grande partie de ce que nous faisons et des choix que nous faisons sont conçus pour nous débarrasser de la honte - parce que la honte fait mal!

Mais nous devons voir qu'il existe deux types de honte. Il y a la honte débilante qui nous empêche d'être tout ce que Dieu veut que nous soyons. Cette honte nous blesse lorsque :

- Nos fautes sont exagérées.
- Elle est chronique.
- Elle nous est imposée par les autres.
- Elle imprègne tout notre être et influence tout ce que nous faisons - notre façon d'étudier, notre façon d'agir en tant que parents, notre façon de travailler et la façon dont nous entretenons des relations.
- Nous sommes condamnés par nos souvenirs, soit des choses que nous avons faites, soit des choses qui nous ont été faites.
- Elle nous éloigne de Dieu.

¹¹ Copié avec permission : Tyndale.ca/counselling/issues/shame

Il existe également une honte saine qui nous rappelle notre imperfection et notre manque. C'est une honte qui a pour but de nous pousser vers Dieu. Cette honte nous maintient dans une bonne relation avec Dieu. C'est cette honte qui :

- Nous montre notre véritable identité. Elle nous protège de notre fausseté et nous rappelle nos limites et notre besoin de Dieu.
- Peut être un signe d'avertissement que quelque chose ne va pas. Nous devons trouver ce que c'est et chercher la guérison.
- Nous donne une chance de nous comprendre nous-mêmes et nous aide à garder une bonne perspective de Dieu et la façon dont Il nous voit.

Pour paraphraser Thomas Merton : Être en bonne santé et entier ne remplace pas d'être repentant et pardonné. Le pardon fait la différence dans notre honte. La honte est à propos de qui je suis. C'est ce que je ressens envers moi-même et ce qu'est mon identité.

La honte est aussi :

- *La peur d'être exposé pour ce que je suis vraiment.*
La première chose qu'Adam et Eve ont ressentie après avoir croqué la pomme était la honte. Ils ont été exposés et, dans cette vulnérabilité, ils ont remis en question leur valeur en dehors d'une relation parfaite avec Dieu. Nous vivons maintenant en dehors de cette relation parfaite avec Dieu et nous devons donc faire face à notre vulnérabilité quotidienne.
- *Un reflet de notre imperfection.*
Nous sommes créés pour avoir besoin de Dieu. La honte devient chronique lorsque nous considérons notre imperfection comme quelque chose qui nous rend sans valeur. Oui, nous ne sommes pas dignes en nous-mêmes de l'attention de Dieu, mais, parce qu'Il nous accorde son attention, nous avons de la valeur et du mérite.
- *Être mal à l'aise face à l'évaluation faite par d'autres personnes.*
Cela est particulièrement évident si nous sommes exposés et ensuite dévalorisés.
- *Le simple fait de se souvenir ou d'anticiper la vulnérabilité et l'évaluation.*
Lorsque nous nous rappelons nos échecs passés, nous regrettons souvent ce que nous avons dit ou fait pour blesser quelqu'un ou nous-mêmes : « Je n'arrive pas à croire que j'ai dit ça, fait ça, etc. ». La façon dont nous nous parlons de ces regrets va soit renforcer la honte, soit nous permettre de garder une perspective équilibrée sur nous-mêmes.

La honte se manifeste généralement dans notre façon de nous exprimer. Nos symptômes révèlent souvent que la honte est un combat pour nous. Voici quelques idées :

- Une performance élevée couvrant les effets d'un parent non affirmatif ou abusif.
- Peu d'interaction sociale.
- Parler de façon négative des autres personnes.
- Les dépendances, comme la drogue, l'alcool, le sexe, le magasinage, etc.
- Éviter les responsabilités - mauvaises notes, ne pas répondre aux attentes, mauvaises performances professionnelles.
- La façon dont nous parlons de nous-mêmes, les choses que nous nous permettons d'apprécier.

Cette liste n'est pas exhaustive. Vous serez capable de penser à d'autres symptômes résultant de la honte.

D'où vient la honte?

Nous avons déjà mentionné comment nous sommes créés avec des besoins. Cela crée un sentiment de honte « générale » qui, dans le contexte d'un environnement aimant, encourageant, affirmatif et sécurisant, conduit à un équilibre dans les relations avec Dieu, les autres et nous-mêmes. C'est la voie de la maturité et de l'intégrité. Cependant, si ces mêmes besoins sont réalisés dans un contexte d'impuissance, de besoins non satisfaits, d'abandon, d'abus et de peur, nous pouvons être amenés à nous dévaloriser et à nous éloigner émotionnellement des autres. Nous pouvons alors présenter les symptômes mentionnés ci-dessus en essayant de dissimuler ce que nous ressentons à propos de nous-mêmes, en espérant que personne ne remarque la vérité. Il en résulte une fausse personnalité, celle que nous montrons aux autres. Nous évitons nos besoins parce que notre détresse est erronée et qu'elle ne fait que nous blesser.

Qu'est-ce qui nous fait sentir honteux?

Ce sont les choses qui créent des blessures profondes en nous. Au plus profond de notre être créé, il y a un endroit qui sait que Dieu nous a créés à son image. Les blessures profondes sont les messages que nous recevons des autres et de nous-mêmes qui créent une distance entre l'image de Dieu en nous et Dieu lui-même. Nous interprétons les choses qui nous sont dites et faites d'une manière qui nous fait

repousser Dieu parce que nous ressentons notre indignité et l'interprétons comme une erreur. Alors, où entendons-nous de tels messages?

Les parents :

- Ne pas assumer la responsabilité de leurs enfants.
- Ne pas être fiers de leurs enfants.
- Ne pas trouver de joie dans leurs enfants

Lorsque les enfants ne sont pas traités de manière qui affirme qu'ils sont traités avec soin et qu'ils sont appréciés, ils commencent à remettre en question leur propre validité et leur bonté ainsi que leur existence.

Comment nous faisons-nous honte?

Nous le faisons en :

- Rabaisant nos forces et nos capacités.
- Louant nos défauts.
- Nous jugeant en fonction d'idéaux indéfinis - le comportement des autres, les attentes irréalistes.
- Confondant ce que nous faisons, avec qui nous sommes.

Les autres personnes :

Lorsque nous entendons assez souvent certains commentaires et attitudes de la part de nos amis et de notre famille, nous commençons à les intérioriser comme des définitions de qui nous sommes. Les commentaires et attitudes dommageables renforcent notre sentiment de honte, car nous remettons en question notre acceptabilité devant Dieu et les autres.

Les mensonges de Satan :

Satan fait tout ce qu'il peut pour nous garder prisonniers de la honte. En faisant cela, il nous empêche d'être aussi efficaces pour Dieu que nous pourrions l'être. Son désir est de nous faire sentir aussi éloignés de Dieu que possible. Il nous rappelle nos échecs, nous fait trébucher et nous détourne de la vérité sur la façon dont Dieu nous voit.

Guérir de la honte débilite:

Afin de guérir notre honte, nous devons faire face à deux réalités :

1. La Séparation de Dieu

La honte nous dit que nous ne sommes pas dignes de la grâce de Dieu et nous pouvons donc croire que nous ne sommes pas capables d'approcher Dieu comme notre Père. Cela peut venir d'exemples abusifs de Dieu, d'une condamnation par notre conscience, ou des mensonges de Satan (qui a une grande influence sur la honte et la culpabilité!). Il est crucial que nous fassions face à ces choses qui peuvent creuser le fossé entre nous et Dieu, afin que nous puissions savoir comment Dieu nous voit vraiment.

2. Le manque d'acceptation de soi

Ceci est un péché qui va au fond de notre âme et qui, d'une certaine manière, se moque de notre Créateur. Lorsque nous ne nous acceptons pas, nous disons que Dieu n'a pas fait un bon travail sur nous, que les défauts de cette unité sont trop importants pour être réparés, comme un ordinateur qui fonctionne mal. La honte nous amène à remettre en question notre propre validité en tant qu'êtres humains, une créature si merveilleuse créée par un Dieu aimant.

Mais il y a des méthodes de guérison qui ne fonctionnent pas :

1. Réduire nos attentes et ne pas nous efforcer de devenir ce que nous sommes censés être. En agissant ainsi, nous ne sommes pas à la hauteur des capacités que Dieu nous a données.
2. Se rendre acceptable en « s'améliorant » (par exemple, faire de l'exercice, se maquiller davantage, être une bonne personne, être aimé de tous, être soumis et codépendant, céder à la pression sociale).
3. Nous nous persuadons que nous sommes très bien comme nous sommes. Ignorant la réalité de la honte et les avantages qu'elle peut nous apporter, nous nous disons « Je n'ai pas besoin de changer, je suis bien comme je suis » alors qu'en réalité nous nous cachons derrière de nombreux masques.

Alors, que faut-il faire? Plus que tout autre problème, c'est peut-être la honte qui résiste le plus aux idées de « s'aider nous-même ». Dans le cas de la colère, de la procrastination, de la codépendance et des limites, nous pouvons définir des étapes pour gérer le problème. Mais lorsque nous abordons la honte, il y a un sentiment que les « étapes de guérison » ne fonctionneront pas. Vous ne pouvez pas faire disparaître la honte en vous comportant différemment. Cela peut s'expliquer par le fait que la honte a tellement à voir avec les blessures profondes que nous avons tous et elle parle directement à notre séparation d'avec Dieu. En fait, la honte (et son

proche parent, la culpabilité) peut être la force qui conduit nos luttes contre la codépendance, les limites, l'estime de soi, nos relations, etc. parce que nous établissons des relations avec les gens à partir de notre honte et de la reconnaissance de notre manque, et non de notre plénitude. Par conséquent, nous avons davantage besoin de guérison que de démarches et de conseils. Nous avons besoin de comprendre la façon dont Dieu nous voit :

- **Il nous aime inconditionnellement** - Sophonie 3 : 17 *L'Éternel, ton Dieu, est au milieu de toi un héros qui sauve. Il fera de toi sa plus grande joie. Il gardera le silence dans son amour, puis il se réjouira à grands cris à ton sujet.*
- **Il ne condamne pas ceux qui sont en Christ** - Romains 8 : 1 *Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ.* Nous sommes pardonnés et il n'est pas nécessaire d'expliquer qui nous sommes ou ce que nous avons fait. C'est une vérité incroyable.
- **Il nous protège et nous couvre** - Psaumes 36 : 8 *Combien ta bonté est précieuse, ô Dieu! À l'ombre de tes ailes les hommes cherchent un refuge.*
- **Il nous cherche et nous connaît**-Daniel 2 : 22 *C'est lui qui dévoile ce qui est profondément enfoui et caché, qui connaît ce qui est dans les ténèbres, et la lumière réside auprès de lui.* Il n'a pas peur de ce qui est sombre en nous, de nos peurs et de notre honte.
- **Il nous offre :**
 - Pardon - Pardon pour ce que nous avons fait et qui nous sommes.
 - Acceptation - Réunis avec Lui malgré notre passé.
 - Puissance - Énergie spirituelle pour se débarrasser de la lourdeur de la honte et de la culpabilité.
 - Gratitude - Un sentiment de vie et d'émerveillement face à sa générosité.

Nous devons affronter notre honte en présence du Christ et Lui permettre de nous guérir. Nous ne pouvons pas oublier la honte en pensant, en agissant ni en la ressentant. Nous honorons Dieu lorsque nous Lui apportons notre honte et notre culpabilité. Ce n'est qu'alors que nous reconnaissons Son Autorité suprême dans nos vies. Notre rôle est d'accepter l'influence et la vérité de Dieu en nous et de nous accepter tels que nous sommes.

S'accepter signifie :

- Reconnaître nos forces et nos faiblesses
- Se pardonner pour ce que nous avons fait
- Séparer qui nous sommes de ce que nous avons fait
- Trouver la joie dans qui nous sommes et ce que nous faisons

- Prendre responsabilité pour nos « affaires », pour les choses à partir desquelles nous sommes faits, les dons que nous avons, les personnalités que nous avons
- Être fier de ce que Dieu a fait pour nous, par gratitude envers Lui. Ce qu'Il a fait pour nous affecte notre identité et notre façon de nous exprimer.

Lorsque nous nous accepterons nous-mêmes et que nous laisserons à Dieu la place qui Lui revient, nous affronterons notre honte et connaîtrons la guérison que nous désirons vraiment.