



De la honte à l'estime de soi.
Ensemble, un chemin possible...

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Tél : 06 44 90 64 99

E-mail : haltehamo64@gmail.com

Site : halthamo64.jimdo.com

Droit d'adhésion : 20€

Tarifs

Adhérent : 50€

Non adhérent : 85€

Demandeurs d'emploi, étudiants de moins de 24 ans

Tarif adhérent : 30€

Tarif non-adhérent : 60€

Inscription prise en charge par l'employeur : 110€

Organisme de formation n°7560409364

Comité d'organisation : Myriam SCHNEIDER, Elodie DUBERGE,
Rémi ABOUT, Daniel AUDOUAR, Julia MINOT,
Danielle GARIN, Fernande De JESUS, Célia ECHEVARRIA,
Valérie DEBRAILLY, Marie-Dominique LEGENDRE,
Branca Rosa AVANTHEY, Christine CRAMPE.

OUVERT A TOUT PUBLIC

**Samedi 23 novembre 2024
de 8h30 à 18h30**



De la honte à l'estime de soi. Ensemble, un chemin possible...

Dans toutes les situations de violences (guerre, torture, abus, harcèlement, violences psychologiques), la question de la honte est une question centrale.

Elle est l'une des émotions sociales les plus puissantes, car elle attaque l'identité du sujet et comme le souligne Serge Tisseron « le réduit à un état qui fait de lui un étranger parmi les hommes ».

Eprouver la honte est extrêmement douloureux. Ceux qui ont subi dans leur vie, une honte imposée par des actes de cruauté, de perversité ou de sadisme, ont connu la porte d'entrée vers l'inhumain. Comment dire alors l'indicible ? La honte se tait. La honte renforce le silence. La honte tue.

Il est donc temps, dans ces colloques sur la violence psychologique, de lui donner toute sa place. La honte fait partie de l'itinéraire émotionnel qui accompagne le parcours de toute victime assujettie à la violence d'autrui.

Durant cette journée, nous aborderons l'importance de reconnaître et d'écouter cette émotion, afin de mieux accompagner les individus porteurs de la haine de soi. De cette reconnaissance par le corps social et par le sujet lui-même, dépendra sa reconstruction. Car en effet, le sentiment de honte implique une grande perte de l'estime de soi. Bernard Golse, pédopsychiatre et psychanalyste, parle « d'hémorragie narcissique ». Comment alors retrouver cet équilibre, s'aimer soi-même et aimer l'autre ?

Des témoignages apporteront certaines réponses à cette question. Chercheurs, psychologues, sociologues, partageront leur point de vue et leur pratique sur ce sujet. Nous ferons même appel au théâtre et à la musique pour enrichir nos discussions.

Notre propos s'adresse donc à un large public, aux professionnels (avocats, médecins, psychologues, professionnels investis dans la prévention des violences), mais aussi à toute personne intéressée par les sujets de la honte et de l'estime de soi.

Discours d'ouverture : Myriam SCHNEIDER, présidente et fondatrice de l'association HALT'HAMO64.

Pierre LASSUS, psychothérapeute, auteur de nombreux livres sur la maltraitance faite aux enfants, Président d'honneur de l'association HHM64 et Geneviève DELRUE, journaliste, interviendront en tant que modérateurs.

Oser la HONTE?

Jean-Marie ROBINE (9h00 - 10h15)



La honte est une émotion humaine répandue depuis les premiers temps de l'humanité. Cependant elle a souvent été éclipsée par la culpabilité dans les traditions religieuses et psychologiques. Ces dernières années, des efforts croissants ont été déployés pour explorer et comprendre la honte et la différencier, en particulier grâce à la psychanalyse, à la gestalt-thérapie ou à la sociologie clinique.

La honte a des racines profondes dans l'existence humaine. Il s'agit d'un phénomène complexe avec des manifestations physiques et émotionnelles, allant du simple rougissement aux sentiments d'indignité et de rupture du lien social. Le regard des autres joue un rôle important dans le déclenchement de la honte, et crée ou réveille un sentiment d'isolement et d'inadéquation. Mais la honte agit aussi comme un système d'alerte et de régulation, inhibant les désirs et maintenant un sentiment d'estime de soi. Il existe différentes formes de honte, des émotions ressenties consciemment à la honte existentielle plus profonde qui influence les comportements et les perceptions de soi mais parfois reste ignorée.

En psychothérapie, il peut être difficile d'aborder la question de la honte, car le regard du thérapeute peut activer des sentiments d'inadéquation chez le patient. L'accueil empathique et les approches dialogales sont essentielles, mais la thérapie doit également confronter la honte profonde du patient et l'aider à surmonter ses sentiments d'indignité et de manque de reconnaissance. La reconnaissance des expériences du patient et de la complexité de la honte est essentielle au progrès thérapeutique. Pour cela, les thérapeutes doivent d'abord faire face à leur propre honte et à leurs propres défenses pour aider les patients à explorer et à se dégager de leur honte. La thérapie peut aussi aider à mettre au jour des hontes transgénérationnelles et psychosociales, en explorant comment les normes sociétales et la dynamique familiale contribuent aux sentiments de honte. En abordant la honte, la thérapie cherche à reconstruire l'estime de soi, à promouvoir l'acceptation de la vulnérabilité et de la fragilité et à restaurer le lien social et le sentiment d'appartenance. Oser rencontrer sa honte, c'est se fermer, se replier ou se rebeller, saisir cette occasion de grandir ?

Jean-Marie Robine, psychologue clinicien et gestalt-thérapeute, a été un des premiers auteurs à s'intéresser à la honte, en commençant par la sienne propre, et grâce à cela, à restaurer son contact avec l'autre et avec le monde. Fondateur de l'Institut Français de Gestalt-thérapie en 1980, formateur international et superviseur, ex-président de l'Association Européenne de Gestalt-thérapie, il a écrit ou édité une dizaine d'ouvrages de gestalt-thérapie publiés en plusieurs langues.



La HONTE

comme outil de transformation de l'être humain.
L'internement en République populaire de Bulgarie

Radoslav GRUEV (10h45 - 12h00)

A travers l'exemple peu connu en France du camp de concentration Béléne, en République populaire de Bulgarie, Radoslav GRUEV propose de retracer la construction du totalitarisme à travers ses caractéristiques les plus prégnantes : l'exclusion, l'enfermement et l'humiliation, en d'autres termes les spécificités du système concentrationnaire.

Le recours à la honte totale est utilisé pour déconstruire l'identité de la personne, afin que ses résistances psychologiques empêchant sa transformation en être soumis et docile, soient brisées.

Radoslav GRUEV est docteur en sociologie, chercheur au Laboratoire Lorrain de Sciences Sociales. Il mène des recherches sur les mécanismes du pouvoir et les organisations sociales totalitaires. Il axe également ses études sur les relations entre pouvoir et imaginaire social.

Il est coordinateur du programme RIDPA : recherche internationale sur les droits des personnes âgées en situation de pandémie de Covid-19.



INTERLUDE MUSICAL
de 13h15 à 13h45

Avec

Jean-Paul DESCHAMPS, flûtiste

Marc LE GALLAIS, pianiste



La HONTE doit changer de camp

Laura RAPP (14h00 - 15h00)

*“Au-delà du nécessaire, certaines étapes de la procédure pénale peuvent s'avérer humiliantes pour les victimes et dans le pire des cas, sources de véritables traumatismes... **Souffrir deux fois ou quand la procédure devient une épreuve : la notion de victimisation secondaire dans la jurisprudence de la Cour européenne des droits de l'homme.***

Glazewski Anna - Europe des Droits & Libertés / Europe of Rights & Liberties, 2023/2

Laura Rapp, rescapée d'une tentative d'homicide en présence de sa fille en avril 2018, a dû faire face à un véritable parcours du combattant après son dépôt de plainte : des multiples procédures, des dysfonctionnements judiciaires, un homme déterminé à ne pas la laisser tranquille en instrumentalisant le système judiciaire. Laura s'est battue sans jamais perdre espoir notamment pour sa fille. Elle était poursuivie en diffamation par son agresseur (condamné en 2019 par la cour d'assises de Nanterre pour tentative d'homicide volontaire) pour son livre témoignage “Tweeter ou mourir”.

Le mardi 26 mars 2024, le tribunal a considéré que son ex-compagnon avait abusé de son droit d'agir en justice. Le jugement prononcé par la magistrate de la 17ème chambre correctionnelle de Paris a clos l'action judiciaire lancée par Frédéric C. Ces magistrats ont mis fin au calvaire judiciaire de Laura.

C'est une véritable délivrance. Elle va enfin pouvoir commencer à vivre.

Laura a vécu sa mise en examen comme un “meurtre psychologique” : six années de “violences institutionnelles” et 80 000 euros de frais d'avocats.

Une victoire pour la libération de la parole des victimes.

INTERLUDE THÉÂTRALE
de 16h40 à 16h55 **1964**



SHAME “La HONTE”

Jasvinder SANGHERA (15h00 - 16h15)

Jasvinder Sanghera est la fondatrice, au Royaume-Uni, de Karma Nirvana, une association caritative dont le but est d'aider les femmes (principalement) issues de minorités ethniques et victimes de mariages forcés. Travailler avec la police et les services sociaux, faire de la prévention dans les écoles, donner des interviews et conférences etc... Elle a une vaste connaissance du problème, dont elle a fait la marquante expérience, racontée dans son autobiographie : "Shame" -"La honte".

Une "honte", c'est en effet ce que Jasvinder, ayant grandi dans le quartier indo-pakistanaï de Derby, fut devenue, allant même jusqu'à être reniée par sa famille, alors qu'elle avait à peine 16 ans.

Pourquoi ? Tout simplement parce que, contrairement à ses soeurs, plutôt que de subir un mariage arrangé par ses parents selon les strictes traditions Sikhs, avec un homme qu'elle n'avait jamais vu, elle a préféré fuguer avec son petit ami de l'époque, un intouchable qui plus est, déjouant les tentatives pour la maintenir séquestrée.

Dans ce livre elle raconte son calvaire, du peu de considération dont sont victimes les femmes de telles communautés à sa fugue et les difficultés éprouvées à se construire une vie lorsque l'on est si jeune, terrifiée, complètement abandonnée et rejetée par sa propre famille, avec qui elle essaya pourtant, vainement, de garder le contact (elle ne renouera le lien, tant bien que mal, que bien des années après).

Une lecture difficile, dont certains passages très durs (le suicide de sa soeur Robina qui, après des années d'abus par un mari violent, décidera de s'immoler) sont nécessaires pour bien comprendre l'horreur qu'impliquent les mariages forcés.



Quand la HONTE vous enferme. Une thérapie pour se libérer.

Docteur Bernard ROUCHOUSE (17h00 - 18h15)

*Neuro-psychiatre à Lyon, il est coauteur des livres “**Guide clinique de thérapie cognitive et comportementale**” et “**L'affirmation de soi**”, dont le but est de mettre à la disposition des thérapeutes et des professionnels du développement personnel, de la relation d'aide et de la communication interpersonnelle son expérience de la démarche thérapeutique.*

L'être humain est un être social doué de langage . Les interactions sociales permettent des échanges entre individus mais l'équilibre relationnel, souvent complexe, parfois gravement mis à mal, nécessite des ajustements permanents à l'autre (relations affirmées, passives, agressives, manipulatrices).

La honte est un sentiment universel et normal qui se régule le plus souvent naturellement. Sa fonction est de réguler nos comportements en société pour permettre de s'adapter à l'autre ou au contexte social.

Il s'agit donc d'une peur (émotion) sociale (cognition sociale).

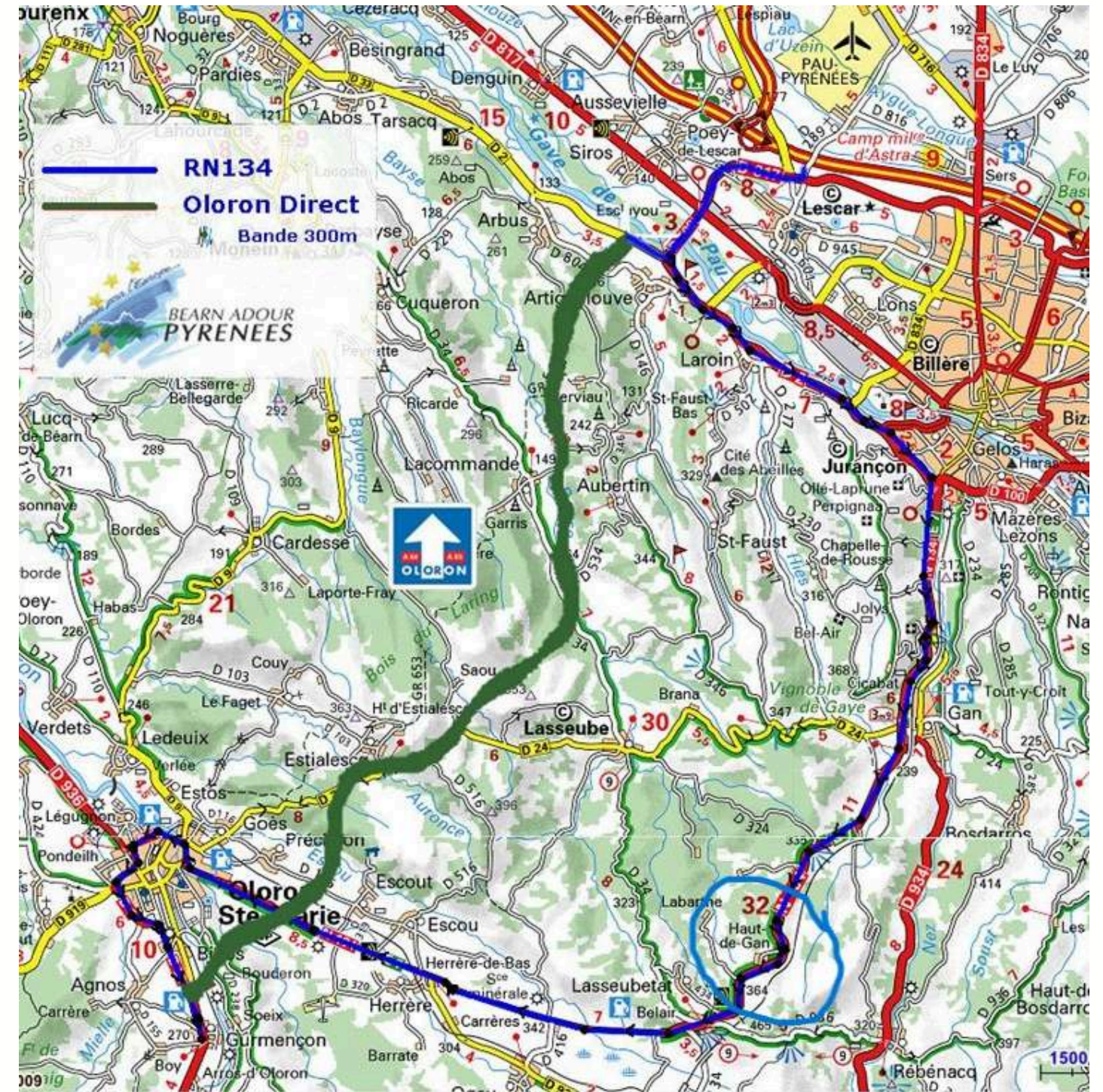
Cette honte , si elle est disproportionnée, inadaptée, débordante et source de souffrance devient pathologique lorsqu'elle altère le lien à l'autre (évitements majeurs ou subtils, fausse image de soi, exclusion, rejet, soumission) et qu'elle dégrade la confiance et l'estime de soi.

L'approche cognitivo-comportementale est une solution pour aider les patients à sortir d'un double enfermement : par rapport aux autres (confrontation de ses croyances à la réalité par expériences d'exposition) par rapport à soi-même (travail sur les ruminations destructrices et sources d'impuissance vers des cognitions encourageantes).

Un programme cognitivo-comportemental sera présenté ici pour aider les patients à sortir de ce repli, s'ouvrir aux autres pour ne plus être « cet étranger parmi les hommes ».

DOMAINE DE LUCAIN

1 chemin de la Chapelle Route d'Oloron
64290 GAN



Entre PAU et OLORON SAINTE-Marie par RN 134 (Haut de GAN)
de Jurançon (au rond-point Pont d'Oly) 22 mn
d'Oloron Sainte-Marie 17 mn
de Gan 6 mn