



En pratique

La honte

La honte est un sentiment complexe. Nous pouvons ressentir de la honte au travers de notre propre jugement ou au travers du regard de l'autre, mais elle peut être apprivoisée.

Qu'est-ce que la honte ?

La honte peut être le sentiment d'avoir commis une action indigne de soi :

“

J'ai honte de moi pour ce que j'ai fait à mon ami, ça ne me ressemble pas.

La honte peut aussi être la crainte de subir le jugement défavorable d'autrui :

J'ai honte de demander de l'aide à mes collègues, ils vont croire que je suis un bon à rien.

”

A petite échelle, il est normal de ressentir de la honte

En effet : la honte nous permet de mieux nous intégrer socialement en nous guidant vers les conduites adaptées ; à petite échelle, elle peut donc être utile pour avancer dans la vie.

Mais qu'arrive-t-il lorsque ce sentiment de honte est excessif ?

L'excès de honte peut nous fragiliser et retentir sur nos comportements (anxiété, tendance à s'isoler ou encore à se murer dans le silence...). La honte peut aussi agir négativement sur notre mémoire, notre capacité à travailler, l'estime de soi ou, plus largement, notre sentiment de bien-être.

Ne pas confondre honte et culpabilité !

La culpabilité est le sentiment d'être coupable, fautif, d'avoir fait quelque chose de mal.

La honte est vécue avec soi-même. Elle traduit la peur que nos actes ou ce que nous sommes nuisent à notre image personnelle. Derrière la honte se cache finalement la peur que l'autre puisse voir nos faiblesses.

Comment pouvez-vous apprivoiser la honte ?

Acceptez de ressentir de la honte. Cela facilite la prise de recul et vous permettra de mieux vous questionner, de réfléchir aux conséquences de cette honte et à la façon dont elle impacte votre vie.

Tissez des liens pour parler avec des personnes bienveillantes, capables d'entendre votre honte sans vous critiquer, sachant que cela demande du temps et aussi du courage. Il peut s'agir de votre famille, de vos amis, de vos collègues, de votre médecin ou d'autres professionnels.

AGRI'ÉCOUTE
SERVICE D'ÉCOUTE 24H/24 ET 7J/7
DÉDIÉ AU MONDE AGRICOLE ET RURAL

09 69 39 29 19*
agriecoute.fr

*prix d'un appel local

LA LIGNE AGRICOLE vous permet d'être en contact avec un psychologue afin de recevoir un soutien et des conseils personnalisés. **Appelez le 09 69 39 29 19, 24h/24 et 7j/7 pour échanger de manière anonyme et confidentielle.**