

Mourir de dire: La honte

Mourir de dire, La honte,

est un livre essentiel du célèbre neuropsychiatre Boris Cyrulnik, qui a voué une partie de vie à la compréhension des mécanismes de résilience.

[ACHETER CE LIVRE](#)

Boris Cyrulnik nous rappelle que la honte est un sentiment, et en tant que tel, c'est une émotion ressentie dans le corps et qui n'est provoqué que par une représentation personnelle de la situation.

On a honte de mettre dans l'esprit de l'autre une représentation de soi-même amoindrie...

Pour Boris Cyrulnik, la honte est un poison de l'âme provoqué par une représentation verbale ou sociale.

Il n'empêche que ce sentiment marque une phase essentielle de notre développement affectif.

Avoir honte, c'est réaliser que les autres existent.

Boris Cyrulnik nous dit que:

Les pervers ne connaissent jamais la honte pour la bonne raison que dans un monde d'un pervers il n'y a pas d'autres.

Pour le pervers, et donc pour le **pervers narcissique**, seul son désir compte, seul son plaisir est une ombre pour l'autre.

Les autres ne sont que des pantins, et le pervers narcissique ne tient nullement compte du monde mental des autres.

Il s'autorise donc à infliger n'importe quoi à ses victimes, il peut faire n'importe quoi, et vous, victimes, n'avez aucune capacité de le juger, jamais !

Boris Cyrulnik nous dit également que:

« La culpabilité appartient à l'univers de la faute.

On se sent coupable, on doit racheter, expier, réparer. La honte n'a rien à voir. Elle place en nous un détracteur intime qui nous ronge, nous détruit, nous dévalorise.

Le honteux ne veut pas réparer, il s'éloigne, veut rentrer sous terre, échapper au regard de l'autre. »

Comment sortir de la honte ?

« Dans un premier temps, le honteux se débarrasse de ce poison en développant une compensation imaginaire.

Vous croyez que je suis minable, je me sens minable sous votre regard, eh bien, un jour, plus tard, lorsque je serai grand, je serai fort, plus fort que vous. Il existe une force compensatrice de la honte qui peut devenir le moteur d'une réussite sociale.

L'autre possibilité est de se laisser glisser dans la mythomanie, masque compensateur de la honte.

Le honteux se réfugie dans cet imaginaire, tellement plus satisfaisant. »

Mais il n'a toujours pas vaincu sa honte ?

« Non, en effet. Pour comprendre comment on échappe à la honte, il faut se fier aux travaux nombreux et sérieux menés avec les victimes d'agression sexuelle, victimes qui éprouvent une indicible honte.

Celles qui s'en sortent le mieux doivent bénéficier de trois conditions.

Avoir grandi, avant le fracas traumatique, dans un attachement sécure.

Ainsi la victime peut penser qu'elle est aimable, digne d'être aimée.

Ensuite, elle doit être capable de mentalisation.

Elle exprime, verbalise, dit sa honte.

Enfin, il lui faut recevoir le soutien de son entourage, soutien qui permet à la victime de reprendre un autre développement, de quitter la honte. »

[ACHETER CE LIVRE](#)

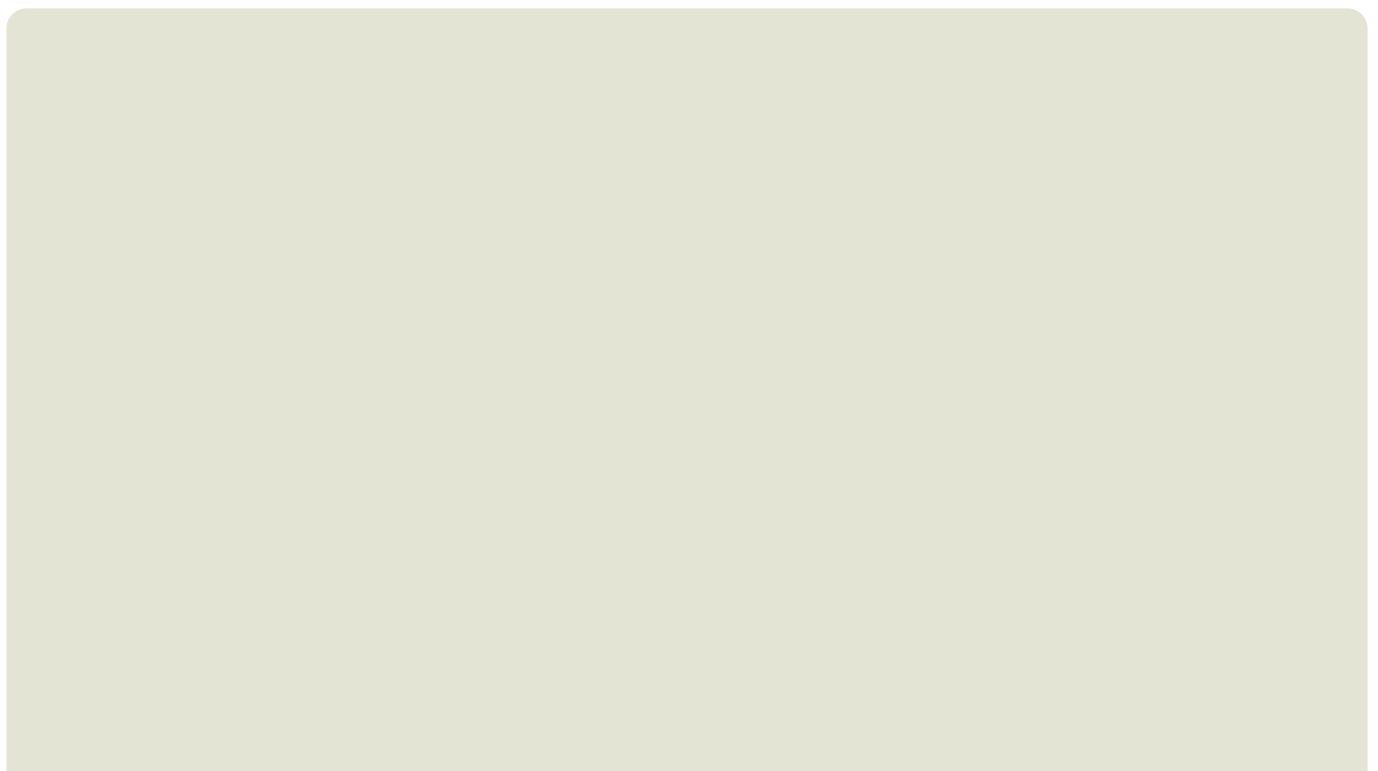
Courtes vidéos de Boris Cyrulnik sur le sujet de la honte:

Sur YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=6oVDBRQ3v74>

Honte: Poison de l'âme provoqué par une représentation verbale ou sociale. .

Sur YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=wSUAcuDzBPc>

Bonne écoute et bonne lecture !!





© Geneviève Schmit, **experte** dans l'**accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques** depuis 2008.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au **06.43.43.15.79**

[Ma page Facebook](#) | [Mon livre](#) | [Mon Twitter](#)

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <https://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail.

Geneviève Schmit.

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié :

Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation perverse. [Soutien.Psy](#)