ouest france

10 RUE DU BREIL
35051 RENNES CEDEX 09 - 02 99 32 60 00

28 OCT 12
Quotidien Prov. avec dim.
OJD : 762213

Surface approx. (cm²) : 116

Paru dans l(es) édition(s): Toutes éditions

J'ai trop honte de ma famille

Psycho. On voudrait que ses proches soient différents. C'est un sentiment très répandu. Comment vivre avec, sans couper les ponts...

Témoignage **Étienne, 45 ans, enseignant.** «Je suis issu d'une famille très bourgeoise. Bonne éducation, belle maison, des vacances, aucun problème d'argent... Bref, normalement, que du bonheur. Pourtant, ado, j'ai eu honte de ce milieu. J'enviais des gamins qui avaient des vies plus compliquées qui me semblaient plus trépidantes, des plaisirs plus simples, des grandes tables où on avait le droit de mettre les coudes sur la table, de parler quand on voulait... J'ai mis des années à présenter mes parents à mes amis.» **Le point de vue de Delphine Scotto di Vettimo, psychologue** *(1)* **« La honte de ses proches traverse tous les milieux sociaux. Le point commun, peu importe la raison, c'est que cela fait souffrir. »** Une douleur qui se double d'un sentiment **« de culpabilité, car c'est peu avouable de ne pas estimer les siens. Ça ne semble pas très loyal. »** Cette honte se retourne alors contre celui qui l'éprouve. **« Ce ressenti créé l'isolement tant il est difficile de le dire. On a finalement honte d'avoir honte. »** Selon la clinicienne, ce sentiment**« est très répandu. De nombreux adolescents l'éprouvent, lors de cette période de construction de leur identité. Et chez les adultes, il peut aussi être envahissant mais il est peu traité, car tabou. »** Essayer de cerner les raisons de cette honte**« aide, au fil des années, à mieux vivre. »**Et surtout à faire la différence entre ce qui n'est pas aimé chez les autres et chez soi-même: **« La honte se construit sur un idéal. La personne n'a pas les parents, les proches rêvés. Elle craint de leur ressembler et s'en défend. Comme s'il y avait la peur d'un atavisme, d'une contagion : ce que je n'aime pas chez l'autre, je vais le devenir. »** Il faut alors prendre conscience de sa place dans la famille et**« ne pas se confondre**avec les autres. Quand un parent sent que son enfant est gagné par ce sentiment de honte, **« il est apaisant d'en parler. »** Cela permet d'accepter qu'il se construise dans la différence, plutôt que dans une opposition frontale à la culture familiale. *(1) Vivre et survivre dans la honte* Presses Universitaires de Grenoble.

Valérie PARLAN.