



L'ALLIANCE GÎM  
DES MAISONS D'AIDE  
ET D'HÉBERGEMENT

## La honte, la culpabilité et l'ambivalence

Les sentiments de honte et de culpabilité sont présents chez la majorité des femmes violentées dans un contexte conjugal et ils entretiennent l'ambivalence, notamment quant à la décision de mettre ou non un terme à la relation violente.

La honte et la culpabilité sont de proches parentes. Alors que la honte implique le sentiment d'être imparfaite, méprisable ou indigne, la culpabilité repose quant à elle sur le fait de se juger coupable, à tort ou à raison. Ainsi, la culpabilité réfère au fait de croire qu'on a fait une mauvaise chose ou le fait d'avoir omis de faire la bonne chose, alors que la honte renvoie au fait de croire être mauvaise. La culpabilité entraîne la personne à se blâmer, en raison du jugement ou de la peur du jugement d'autrui, alors que la honte est vécue face à soi-même. Le sentiment de honte s'accompagne presque toujours du sentiment de culpabilité.

Pourquoi les femmes violentées se sentent-elles coupables? Parce que le conjoint aux comportements violents rejette la responsabilité de ses propres gestes sur sa conjointe. Il prétendra qu'elle l'a provoqué, que c'est donc sa faute à elle, qu'elle l'a cherché, qu'elle est inadéquate, qu'elle ne vaut rien... À contrario, il avancera diverses circonstances pour excuser ses propres gestes : du stress, des difficultés de tous ordres, le fait d'avoir consommé, etc. Il installe ainsi la confusion. La table est mise pour que la femme se sente responsable des violences subies, pour quelle s'en croie coupable! Les émotions contradictoires qui se bousculent, par exemple la peur du conjoint puis le fait de le prendre en pitié puisqu'il passe de l'agression à la victimisation, entretiennent l'ambivalence.

Pour contrecarrer le sentiment de culpabilité, il est utile par exemple, d'aider la femme à identifier l'origine des obligations qu'elle croit être siennes et à les reconsidérer sur une base objective, à dresser la liste de tous les actes bienveillants qu'elle a réalisés au bénéfice de son conjoint, etc.

De même, l'ambivalence étant commune à un grand nombre de femmes violentées, explorer ce sentiment permet de mieux comprendre les raisons personnelles qui rendent les choix si difficiles. Parmi ces raisons, notons les sentiments pour le conjoint; les valeurs personnelles, comme l'oubli de soi; le niveau d'estime et de confiance en soi; les sentiments de honte et de culpabilité bien sûr; les responsabilités faites siennes, comme la préservation de l'unité familiale; les justifications du conjoint qui font sens pour la femme; la peur des représailles; mais également le jugement ou les pressions de l'entourage.

Pour envisager le changement, elle doit le croire réalisable et la possibilité de recevoir de l'aide y contribue. En lui offrant votre écoute et votre soutien, en évitant de la juger ou de lui imposer vos propres solutions, en l'informant des services existants, vous contribuez à rendre le changement possible. Les maisons d'aide et d'hébergement peuvent vous conseiller, n'hésitez pas à y faire appel, pour vous-même ou pour une proche.

Il y a une maison d'aide et d'hébergement près de chez vous! Pour de l'information, pour de l'aide ou pour de l'hébergement, 1 800 363-9010, 24 h /24, 7 jours/7.

Monic Caron, pour *L'Alliance GÎM*

<https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant/emotions-de-l-aidant/composer-avec-le-sentiment-de-culpabilite/> (consulté le 30 juin 2023)

<https://www.paracelsus-recovery.com/fr/blog-fr/honte-et-culpabilite-quelle-est-la-difference/> (consulté le 30 juin 2023)

<https://www.ecoutetoncorps.com/fr/ressources-en-ligne/chroniques-articles/difference-culpabilite-honte/> (consulté le 30 juin 2023)

Caron, M. et al. *Moi, j'habite nulle part - Saison 2 – Guide d'animation*, Le Centre Louise-Amélie, Sainte-Anne-des-Monts, 2023.

**Vous voulez en savoir davantage sur nos ressources, vous avez besoin d'aide, communiquez avec nous ou visitez-nous au [www.alliancegaspesienne.com](http://www.alliancegaspesienne.com) ou suivez-nous sur  L'Alliance GÎM des maisons d'aide et d'hébergement**

*Pour un avenir sans violence...*

*Initiative*

*Compétence*

*Synergie*