



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Titre de la formation

La honte, un état émotionnel complexe et souffrant, compréhension et traitement.

Problématique

La honte, émotion commune, mais taboue, douloureuse, incapacitante, troublante et destructive, est à l'origine de plusieurs problèmes amenant les clients en thérapie. Quand elle entre en session soit à travers l'expérience du client soit celle du thérapeute, une rupture dans la relation thérapeutique et une impasse peuvent en découler. Ceci peut mitiger le processus thérapeutique et le rétablissement du client. Il devient donc crucial que le thérapeute soit en mesure de reconnaître la honte, la valider et l'adresser afin de pouvoir créer un meilleur contexte à la réussite de la thérapie.

Besoin

La honte se vit en secret. Bien cachée sous l'évitement, la rage, la colère, la dépression, etc., elle serre ses tentacules et prive la personne de l'air vital pour son plein épanouissement. Comment faire baisser ses mécanismes ? Les intervenants et thérapeutes gagneraient à la détecter, l'identifier, la comprendre, la démystifier, l'adresser afin de susciter un processus de guérison autant chez eux que chez leurs clients. Étant donné toute la vulnérabilité à laquelle ce processus de mise en lumière de la honte expose la personne, il devient impérieux de disposer de stratégies adéquates et d'y aller avec délicatesse et compassion. Cette formation tend à répondre à ce besoin.

Clientèle

Psychologues, psychothérapeutes, travailleurs sociaux, thérapeutes conjugaux et familiaux et autres professionnels.

Durée de l'activité

4 heures



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Formatrice



Sèdami Gwladys TOSSA, M.Sc., *thérapeute conjugale et familiale, travailleuse sociale et psychothérapeute*

Sèdami Gwladys TOSSA détient une maîtrise en thérapie conjugale et familiale de l'université McGill et un baccalauréat en travail social. Elle est inscrite au tableau de l'ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux du Québec (OTSTCFQ) et de l'ordre des psychologues du Québec (OPQ). Elle a déjà donné des formations au CÉGEP Marie-Victorin.

Depuis 2007, Sèdami Gwladys TOSSA a acquis une expérience de travail dans diverses institutions et avec une clientèle variée. Pour ne nommer que ceux-là, elle a exercé à la direction de la protection de la jeunesse, auprès des personnes âgées, en milieu carcéral, en santé mentale, en maison d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale. Clinicienne et formatrice, Sèdami Gwladys TOSSA pratique en privé auprès des individus, couples et familles. Une trajectoire qui l'a amenée à côtoyer la honte, à expérimenter l'impasse qu'elle peut engendrer autant dans les relations interpersonnelles de la clientèle que dans celle thérapeutique.

Objectifs

1. Découvrir et comprendre la honte et ses origines
2. Identifier les différentes formes que peut prendre la honte en thérapie (individuelle, couple/famille, groupe, thérapeute)



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

3. Reconnaître les comportements du thérapeute pouvant activer la honte du client
4. Développer plusieurs stratégies pour traiter la honte en thérapie.

Préalables

Peu importe le type de clientèle que vous rencontrez, la honte est une émotion commune, fréquente et tyrannique que vous avez déjà expérimenté personnellement ou par procuration. Cette formation vous est adressée si vous désirez susciter la guérison et la libération de l'emprise insidieuse qu'exerce la honte.

Contenu

La honte et ses origines

Exercice de centration et choix d'un moment de présence de la honte

- Définition de la honte
- Stades développementaux et la honte
- La parentalité toxique et la honte
- Formation d'une identité fondée sur la honte: la rupture des relations interpersonnelles
- Honte et attachement
- Honte et traumatismes
- Famille, culture et honte
- La honte et ses composantes
- Neurobiologie de la honte
- Honte et soi (identité)

Reconnaître la honte en thérapie

Chez le client (verbal, non verbal, paralinguistique)

- La honte vs la culpabilité
- Évaluation lors d'une entrevue :
 - les relations significatives et les patterns relationnels
 - histoire d'abus sexuel, physique et verbal; de trauma et de négligence.
- Thérapie individuelle
 - Annulation fréquente des rendez-vous
 - Malaise face au progrès en thérapie
 - Terminaison abrupte de la thérapie
 - Monopole la parole durant la ~~session~~ séance



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- Minimisation des problèmes
- Projection
- Rationalisation excessive, etc.
- Thérapie de couple ou familiale
 - Jugement de soi et des autres
 - sacrifice de soi et co-dépendance
 - Évitement; problème avec l'intimité
 - Grandiosité, auto-glorification
 - Pattern interactionnel attaque/défense, etc.
- Thérapie de groupe:
 - Silencieux
 - Jugeant ou conflictuel
 - Rationalisation
 - Diaphonie

Chez le thérapeute

- Approches thérapeutiques qui peuvent alimenter la honte
- Absence du partage de pouvoir (thérapeute seul expert)
- Nommer la honte trop tôt
- Absence d'engagement relationnel
- Quand la honte du thérapeute est activée (questions à se poser)

Traitement de la honte

Les bases du traitement

- Inclure les deux hémisphères du cerveau (droit et gauche); les approches «bottom-up» et «top-down»
- Réparation des relations interpersonnelles (soi et les autres)
- Auto-compassion dans la thérapie, patience et tolérance
- Augmenter le niveau de tolérance face à la honte
- Conscience des transferts et contre-transferts
- Styles d'attachement et stratégies
- Les 4 « R » thérapeutiques: reconnaissance, respect, régulation et récit (nouveau)
- Création d'un environnement sécuritaire pour la thérapie
 - Disposition des chaises
 - Établir la confiance et le sentiment de sécurité
- Construire une relation thérapeutique solide
 - L'empathie comme antidote à la honte
 - Partage du pouvoir
 - Intégrer des exercices de pleine conscience et de compassion



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- Amener le client à approfondir la honte vécue
 - Psychoéducation sur la honte
 - Identification des émotions liées à la honte
 - Replacer la honte dans son contexte original

Stratégies thérapeutiques

- Utiliser la psychothérapie sensorimotrice comme point de départ du traitement.
- Réguler les états liés à la honte en utilisant les pratiques ou techniques somatiques
- Désamorcer la dévalorisation et jugement de soi par la pleine conscience
- Acceptation de soi et compassion comme moyen de guérison
 - Contextualisation de la honte dans la partie jeune du soi
 - Pleine conscience de la dualité entre qui le client a été et qui il est actuellement
 - Aller à la découverte des différentes parties du soi
 - L'adulte en soi utilise ses compétences et habiletés pour soutenir l'enfant vulnérable
 - Les 4 « C » pour calmer le système nerveux et réguler la réponse à la honte

Quelques outils expérientiels

- Activités créatives d'arts, d'écriture et de mouvement
- Activités de pleine conscience et de méditation
- Archétypes, narration et mythologie
- Utilisation de la musique et du son
- Tenue de journal et d'écriture de lettres

Conclusion avec un exercice de pleine conscience

Méthode ou stratégie pédagogique

L'exposé théorique, des exemples tirés de la pratique de la formatrice, des exercices et mises en situation expérientielles constitueront les stratégies de prédilection durant la formation.

Attestation

Une attestation de participation (4 heures) sera remise aux participants à la fin de la formation.

Bibliographie sommaire



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

Balcom, D., Lee, R.G. and Tager, J. (1995), THE SYSTEMIC TREATMENT OF SHAME IN COUPLES. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21: 55-65.
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00138.x>

Bradshaw, J. (2015). *S'affranchir de la honte*. De l'Homme.

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43-52. Retrieved from
https://www.researchgate.net/publication/259982000_Shame_Resilience_Theory_A_Grounded_Theory_Study_on_Women_and_Shame

Brown, B. (2013, January 14). Shame v. guilt. Retrieved from
<https://brenebrown.com/blog/2013/01/14/shame-v-guilt/>

Brown, B. (2015). *Dépasser la honte: Comment passer de que vont penser les gens à je suis bien comme je suis*. Guy Tredaniel.

Ciccone, A. & Ferrant, A. (2010). Indices de honte et dispositif psychothérapeutique. *Dialogue*, 190(4), 41-53.
<https://doi.org/10.3917/dia.190.0041>

Cyrulnik, B. (2000). *Les nourritures affectives*. Paris: Editions Odile Jacob.

Gilbert, P. (2003). Evolution, Social Roles, and the Difference in Shame and Guilt. *Social Research*, 70(4), 1205–1230.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353-379. Retrieved from
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cpp.50>

Gutierrez, D., et Hagedorn, W. B. (2013). The toxicity of Shame Applications for Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 35, 1, 43-59.

Hastings, M. E., Northman, L. M., & Tangney, J. P. (2002). Shame, guilt, and suicide. *Suicide Science*, 67-79. Retrieved from
https://link.springer.com/chapter/10.1007/0-306-47233-3_6

Lewis H.B. (1988) *The Role of Shame in Symptom Formation*. In: Clynes M., Panksepp J. (eds) *Emotions and Psychopathology*. Springer, Boston, MA.
https://doi.org/10.1007/978-1-4757-1987-1_5



perfectionnement.com

FORMATION EN LIGNE

- Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. New York: The Free Press.
- Middleton-Moz, Jane. (1990). *Shame & Guilt Masters of Disguise*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc.
- Price Tangney, J. et Dearing, R.L. (2003). *Shame and guilt*. The Guilford Press.
- Shapiro, D. (2003). *The Tortured, Not the torturers, Are Ashamed*. Social Research, 70, 4, 1131-1148.
- Schore, A. N. (1998). "Early shame experiences and infant brain development". In Gilbert, P., & Andrews, B. (Eds.). *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture*. Oxford University Press on Demand. 57-77
- Teroni, F., & Bruun, O. (2011). *Shame, Guilt, and Morality*. *Journal of Moral Philosophy*, 8(2), 223–245.
- Thomson, P., et Jaque, S. V. (2013). *Exposing Shame in Dancers and Athletes: Shame, Trauma, and Dissociation in a Nonclinical Population*. *Journal of Trauma & Dissociation*, 14, 439-454.
- Yard, M. A. (2014). *The Changing Faces of Shame: Theoretical Underpinnings and Clinical Management*. *Issues in Psychoanalytic Psychology*, 36, 42–54
- Zupancic, M. K., et Kreidler, M. C. (1998). Shame and the Fear of Feeling. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34, 3, 29-34.