



Le rôle de la honte



Dans les TCA, la honte peut prendre beaucoup de place et rester difficile à exprimer. Elle concerne souvent le corps, l'alimentation, les comportements ou encore le fait de ne pas réussir à "aller mieux".

Ce sentiment de honte favorise souvent le secret, l'isolement et la difficulté à demander de l'aide, ce qui peut contribuer au maintien du trouble.

1. CE QUI PEUT SE PASSER

La honte peut s'installer progressivement autour du corps, de l'alimentation ou des comportements liés au trouble.

- cacher certains comportements alimentaires
- éviter les repas ou certaines situations sociales
- se sentir "anormal", "faible" ou "non légitime"
- minimiser sa souffrance ou ses difficultés
- avoir du mal à demander de l'aide ou à parler du trouble
- étroitement liée à la culpabilité après avoir mangé ou après certains comportements

2. POURQUOI CELA PEUT ARRIVER

Dans les TCA, la honte se construit à travers les pensées négatives sur soi, le regard porté sur le corps ou les réactions de l'entourage et de la société.

Le secret, la culpabilité et la peur d'être jugé(e) renforcent l'isolement et rendent parfois l'expression des difficultés ou la demande d'aide plus compliquée.

POURQUOI CELA MÉRITE D'ÊTRE COMPRIS

La honte influence souvent la façon dont la personne parle d'elle-même, demande de l'aide ou montre ses difficultés.

La prendre en compte permet de réduire les jugements et de rendre plus facile l'expression de ce qui est vécu.

3. CE QUI EST SOUVENT MAL COMPRIS

Ce qui est souvent mal compris, c'est que la honte ne se résume pas à une simple gêne ou à un manque de confiance en soi. Elle peut être suffisamment intense pour empêcher de parler de certaines difficultés, demander de l'aide ou montrer ce qui se passe réellement.

- Elle pousse souvent à cacher ce qui fait souffrir
- Elle renforce l'isolement et le sentiment d'être seul
- Elle ne disparaît pas toujours lorsqu'on est entouré ou soutenu

4. CE QUI PEUT AIDER

Mettre des mots sur ce qui est vécu

Différencier ce que l'on ressent de ce que l'on est

Identifier les situations qui alimentent la honte

Trouver des espaces où parler sans crainte du jugement

Accueillir les difficultés sans les minimiser ni les cacher

À RETENIR

La honte est fréquente dans les TCA

Elle favorise souvent le secret et l'isolement

En parler peut être une étape importante du rétablissement





La honte est une émotion fréquente dans les TCA. Elle peut concerner le corps, l'alimentation, certains comportements ou encore les difficultés rencontrées dans le rétablissement. Lorsqu'elle s'installe, elle pousse souvent à cacher ce qui fait souffrir et à affronter seul des difficultés déjà éprouvantes.

Parce qu'elle est difficile à exprimer, la honte reste souvent invisible pour l'entourage. Elle peut pourtant influencer la façon de demander de l'aide, de parler de soi ou de montrer ce qui se passe réellement au quotidien.

Mettre des mots sur ce qui est vécu et rencontrer un regard moins jugeant permet souvent de diminuer son poids et de sortir de l'isolement qu'elle entretient.