



SOUS LA LOUPE

NOVEMBRE
2024



LA HONTE ET L'AUTOCOMPASSION EN THÉRAPIE POUR LA DÉLINQUANCE SEXUELLE

Par :
MATHIEU COUTURE, Ph.D., Psychologue,
Responsable du développement des pratiques |
RIMAS

Le sous la loupe du mois résume les grandes lignes d'un article intéressant d'un point de vue recherche, mais surtout très riche cliniquement :

Garbutt, K., Rennoldson, M., & Gregson, M. (2024). Sexual Offending: Adverse Childhood Experiences, Shame, and Self-Compassion Explain the Variance in Self-Harm and Harm Towards Others? *Sexual Abuse*, 36(6), 662-691.

INTRODUCTION

On a toutes et tous déjà observé, comme intervenant.e.s, à quel point la honte pouvait jouer un rôle majeur dans les délits commis par certains usagers. Parfois, ceux-ci sont aux prises avec une honte bien ancrée, issue d'expériences de vie passées, certaines plus récentes que d'autres. On peut penser aux expériences de vie adverses (ou *Adverse Childhood Experiences*, ACE) comme à des expériences plus récentes (judiciarisation, prise de conscience d'un intérêt sexuel problématique, responsabilisation face aux conséquences, médiatisation, rejet des proches, etc.). Ces expériences engendrent et entretiennent des croyances et schémas très négatifs envers soi-même, qui engendrent et entretiennent à leur tour des comportements de divers ordres visant, inconsciemment et de manière rigide, à perpétuer les croyances honteuses. Car la honte est une émotion perverse qui ne souhaite pas mourir!

L'article de Garbutt et al. (2024) apporte un soutien empirique au lien médiateur qui peut exister entre des ACE et la perpétration de violences de diverses formes envers autrui. Allons l'explorer.

L'ARTICLE DE GARBUTT ET AL. (2024)

Les ACE peuvent concerner l'abus sexuel, émotionnel, psychologique ou physique et la négligence. Il existe des données mitigées, mais tendant néanmoins plus vers une direction précise, soutenant un lien entre les ACE et les

comportements violents futurs. Comme le soulignent les auteurs, ce lien a longtemps été « tabou » en délinquance sexuelle car il risquait de cibler les victimes d'abus sexuels qui, en grande majorité, ne deviennent jamais agresseurs. Néanmoins, force est de constater que le taux d'agressions sexuelles est significativement plus élevé chez les gens ayant été victimes d'abus sexuel ou, dit d'une manière légèrement différente, que le taux de victimisation sexuelle antérieure est significativement plus élevé chez les délinquants sexuels, comparativement à une population délinquante non-sexuelle ou une population dite normale.

Or, on ne connaît pas bien le mécanisme qui « fait le pont » entre les ACE et les comportements violents envers soi ou autrui. Visiblement, puisque la majorité des personnes victimes ne deviennent pas agresseurs, certaines variables viennent médier ou modérer le lien entre les ACE et ces comportements, diminuant ou augmentant les risques de commettre des violences. La honte et l'autocompassion sont étudiées comme possibilités dans cet article.

La honte

Les auteurs ont recours à la théorie du compas de la honte de Nathanson (1992). Celle-ci possède des appuis empiriques que détaillent les auteurs. La théorie identifie quatre dimensions qui constituent quatre manières de répondre à la honte vécue, notamment celle consécutive à des abus :

1. **Le retrait de la honte** : la personne sent que la honte est réelle et la représente et elle préfère limiter les occasions de s'y exposer. Conduit à l'isolement.
2. **L'évitement de la honte** : la personne tend plutôt à nier la honte en elle et à s'en éloigner, via des conduites d'évitement comme la consommation, la recherche de plaisir, l'excitation, etc.
3. **L'attaque envers soi** : la personne considère sa honte valide et représentative d'elle-même et adopte des conduites masochistes voire autodestructrices.
4. **L'attaque envers autrui** : la personne n'accepte pas la honte et repousse la souffrance à l'extérieur en blâmant les autres ou en les attaquant de diverses manières.

Certaines données suggèrent qu'il existe un lien entre la honte et la violence envers soi. Les données illustrant le lien entre la honte et la violence envers autrui, surtout la violence sexuelle, sont plus mitigées.

L'autocompassion

Elle consiste à utiliser la capacité envers autrui à être gentil, à prendre soin, à être bienveillant et tolérant et la transposer envers soi-même. Certaines données supportent l'idée que l'autocompassion diminue les comportements violents envers soi et envers autrui, bien que les données soient plus controversées à ce dernier sujet. L'autocompassion est un thème de plus en plus populaire dans le domaine de la délinquance sexuelle et en psychothérapie générale. Certaines approches accordent une importance à l'autocompassion, dont la thérapie des schémas de Young et la *Compassion Focussed Therapy* de Gilbert et Procter.

L'étude

Les auteurs recrutent 250 adultes emprisonnés pour des délits sexuels avec ou sans contact, essentiellement des hommes. Ils administrent des questionnaires sur les ACE, la violence envers soi (*Self Harm Inventory*), la honte (*The Compass of Shame Scale*), l'autocompassion (*The Self Compassion Scale*), la violence envers autrui (*Indirect Agression Scale* et le *Severity of Violence Against Others Scale*), ainsi que la violence sexuelle (*Sexual Strategies Scale*). Ils procèdent à des analyses de régressions multiples et des analyses médiatrices, qui dépassent

l'objectif du présent texte, mais qui se résument, grosso modo, à des analyses statistiques visant à évaluer l'apport combiné de différentes variables à l'explication des comportements violents (régressions multiples) et à évaluer les variables qui expliquent le « pont » entre les ACE et les comportements violents (analyses médiatrices).

Les résultats démontrent d'abord qu'une proportion incroyable de l'échantillon a vécu des ACE, les plus fréquentes étant la violence verbale des pairs (86%), les mauvais traitements parentaux (84%) et l'abus parental non-verbal (78%). Ces proportions rappellent un constat établi dans de nombreuses études : la présence des ACE chez les délinquants sexuels semble être la norme et non l'exception.

Voici les résultats principaux sur le plan corrélational :

1. Les ACE sont en corrélation avec trois des quatre dimensions de la honte (attaque envers autrui, attaque envers soi, retrait). Plus de ACE = plus de ces dimensions.
2. Les ACE sont en corrélation avec la violence envers soi (forte corrélation) et autrui (corrélation modérée). Plus de ACE = plus de violence.
3. Les quatre dimensions de la honte corrélaient avec la violence envers autrui ou envers soi. Plus de honte = plus de violence.
4. Moins de compassion conduit à plus de violence envers soi et, dans une moindre mesure, envers autrui.

En ce qui concerne les régressions multiples :

1. ACE + HONTE + AUTOCOMPASSION = expliquent 55% de la variance de la violence envers soi et 52% de la variance de la violence envers autrui.
2. ACE + HONTE + AUTOCOMPASSION = expliquent 19% de la variance de la violence sexuelle.

Ainsi, la honte et la faiblesse de l'autocompassion s'ajoutent aux expériences de vie adverses et semblent contribuer beaucoup à la commission de comportements violents.

En ce qui concerne les analyses médiatrices :

1. La honte (attaque envers soi, envers autrui) et l'autocompassion sont des médiateurs partiels du lien entre les ACE et la violence envers soi. Ainsi, de plus hauts niveaux de ACE, d'attaque envers soi, d'attaque envers autrui et d'autocompassion sont associés à plus de violence envers soi.

**Les auteurs expliquent mal le résultat en lien avec l'autocompassion, mais insistent sur le fait que plus l'autocompassion est forte, moins la violence envers soi ou autrui l'est. Les analyses médiatrices révèlent peut-être une nature complexe de l'autocompassion, notamment une possible imbrication de la violence envers soi et de l'autocompassion (p.ex., punitions physiques dans un but de se « calmer »).*

2. La honte (attaque envers autrui, attaque envers soi et retrait) sont des médiateurs partiels du lien entre les ACE et la violence envers autrui.
3. La honte (attaque envers autrui seulement) est un médiateur partiel du lien entre les ACE et la violence sexuelle.

QUE RETENIR DE CETTE ÉTUDE?

Les expériences de vie adverses (ACE) sont très fréquentes chez les auteurs d'infractions sexuelles. Ces expériences sont associées significativement à un vécu de honte et à une réduction de la capacité à l'autocompassion. Plus la honte est présente, moins l'autocompassion l'est, plus la violence envers autrui (physique, psychologique ou sexuelle) ou envers soi-même (comportements destructeurs, consommation, automutilation, etc.) est présente. Via l'expérience de la honte causée par les abus subis par la personne, elle en vient possiblement à intérioriser des croyances négatives, voire destructrices, envers soi-même.


Pour rétablir son équilibre psychologique un tant soit peu, elle dispose de trois mécanismes principaux pour ne pas revivre constamment la honte : l'évitement, le retrait, l'attaque envers autrui. Un quatrième mécanisme, l'attaque envers soi, perpétue, lui aussi, le cycle de la honte, mais de manière plus intériorisée, conduisant même carrément

à l'autodestruction. Même cette autodestruction ne peut perdurer et la personne finira généralement par l'extérioriser d'une manière ou d'une autre, par l'irritation, la frustration, la rancune, la colère, la rage, l'agressivité, la destruction d'autrui, en ordre croissant de gravité.

Apprendre à s'aimer, à prendre soin de soi, à être bienveillant envers soi-même, peut représenter une tâche ardue, mais nécessaire, pour la personne ayant vécu des expériences de vie adverses. Améliorer l'autocompassion passe parfois par l'acceptation de la honte, la prise de conscience des événements ayant contribué à cette honte, l'exposition à ces événements honteux, la restructuration des croyances erronées sur soi, l'apprentissage de comportements positifs envers soi, etc.

C'est un long travail qui requiert de la part de l'intervenant.e une approche sensible au trauma. Pour l'usager, il est indispensable qu'il se donne le droit, au moins minimalement, de réapprendre à aimer ce qu'il est comme personne, profondément, malgré ce que les événements de vie, les autres et lui-même ont tenté de lui faire croire par leurs (ses) actions.

Il importe de faire bien attention à ne pas offrir des interventions qui contribueront à la honte, déjà bien présente chez plusieurs de nos usagers. Il faudra aussi oser aller dans la honte. La nommer, la normaliser, l'accueillir, l'entendre. C'est difficile. La honte est faite pour être cachée. C'est vrai pour les usagers, c'est aussi vrai pour les intervenant.e.s. Faire sortir la honte des autres peut être vu comme un comportement pervers, voire sadique. Fait dans de bonnes intentions thérapeutiques, c'est peut-être davantage une bonne conduite, un outil à développer.



Donnez-moi vos commentaires par courriel, sur le [forum des membres](#) du RIMAS ou par une autre voie! Mathieu