

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

FAIRE-HONTE ET HONTE : UNE ANALYSE DE L'EXPÉRIENCE DE PERSONNES ASSISTÉES SOCIALES  
AU QUÉBEC À TRAVERS UN CADRE ÉPISTÉMOLOGIQUE EXPLORATOIRE

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL

PAR

YANN TREMBLAY-MARCOTTE

MARS 2025

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL  
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.12-2023). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

## REMERCIEMENTS

Mes remerciements vont d'abord à mes directions, Michel Parazelli et Catherine Chesnay, qui ont fait preuve de patience avec moi pour me permettre de mener à bien ce long processus. Elle et il m'ont fait confiance et offert une grande liberté pour explorer un objet d'étude original, complexe et sensible, malgré les difficultés inhérentes. Sans eux, je n'y serais pas arrivé : le cadre universitaire était un grand mystère pour moi. Un grand merci !

Un autre remerciement essentiel ira à mon amie Séverine Potier qui m'a offert un soutien indéfectible, en particulier en fin de processus à Saint-Valéry-en-Caux et à Liège. Ses révisions et son soutien moral ont été essentiels pour terminer... Je lui en suis éternellement reconnaissant et promets de lui rendre la pareille !

Mon autre grande amie, Louve a été là du début à la fin. Au début, elle m'a aidé à me relancer dans la maîtrise en empruntant des livres sur la honte, alors que j'étais figé et en difficulté. Nos nombreuses séances de rédaction au Loup bleu ou chez Carmen et Felipe et nos conversations sur la vie m'ont donné l'encouragement de continuer.

Puis, un autre merci à mes amis Gaétan et Oliver, notre « boys club » où on osait parler de nos hontes, de nos vulnérabilités et besoins profonds. Ces amitiés sont précieuses et m'ont permis de grandir, reconnaître ces besoins profonds et être à plus à l'aise face à la honte.

Je veux aussi remercier mes parents, Lise et Pierre, de m'avoir encouragé, d'avoir répété souvent qu'elle et il étaient fier.e.s de moi. Merci aussi de m'avoir incité à poursuivre pour être le premier de la famille à avoir un diplôme de maîtrise.

Enfin, je voudrais remercier toutes les personnes qui m'ont fait confiance dans ce processus, qui se sont livrées à moi, un inconnu, en me parlant de quelque chose de très intime : leurs hontes. Je me sens privilégié d'avoir pu côtoyer ces personnes et d'avoir analysé ces histoires riches qui témoignent d'une grande résilience, malgré des conditions d'existence difficiles et disons-le, d'une société assez hostile qui leur rend la vie difficile. Merci!

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	ii
LISTE DES TABLEAUX .....	v
RÉSUMÉ .....	vi
ABSTRACT .....	vii
INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE .....	4
1.1 Les transformations du contrôle social et de l'économie psychique des individus.....	4
1.2 L'hypothèse de la honte au centre de la socialisation contemporaine .....	6
1.3 Une lutte des places et des protections sociales qui inscrivent les personnes dans la « dureté de la pauvreté » .....	7
1.4 « Quand le mépris s'ajoute à la précarité » : la part des jugements moraux à l'aide sociale.....	10
1.5 Les objectifs de la recherche.....	13
CHAPITRE 2 CADRE CONCEPTUEL .....	14
2.1 Faire-honte.....	14
2.1.1 Le faire-honte, une pratique de socialisation à l'échelle interactionniste .....	14
2.1.2 Modélisation du faire-honte : un sens de la honte pour faire société et des interventions des défenseurs de la règle .....	16
2.2 Le sentiment de honte .....	19
2.2.1 Entre émotion, sentiment et honte réactive ou intériorisée .....	19
2.2.2 La construction d'un nœud sociopsychique de honte aux multiples sources.....	22
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE.....	24
3.1 La stratégie générale de recherche.....	24
3.2 L'échantillon et données sociodémographiques des candidatures retenues .....	26
3.3 Les entretiens.....	28
3.4 Le traitement des données .....	32
3.5 Les limites de l'étude .....	33
3.6 Les considérations éthiques et cliniques .....	34
CHAPITRE 4 RÉSULTATS : ANALYSE VERTICALE DES RÉCITS.....	36
4.1 Récit d'Angèle .....	36
4.1.1 Faire-honte.....	37
4.1.2 Sentiment de honte .....	39

4.2	Récit de Julien .....	40
4.2.1	Faire-honte.....	42
4.2.2	Sentiment de honte .....	43
4.3	Récit de Robert.....	44
4.3.1	Faire-honte.....	45
4.3.2	Sentiment de honte .....	46
4.4	Récit de Simone.....	46
4.4.1	Faire-honte.....	47
4.4.2	Sentiment de honte .....	49
4.5	Récit de Claudine.....	50
4.5.1	Faire-honte ou humiliation ? .....	51
4.5.2	Sentiment de honte .....	52
4.6	Récit de Jean-Luc.....	54
4.6.1	Faire-honte.....	55
4.6.2	Sentiment de honte .....	55
4.7	Conclusion.....	56
CHAPITRE 5 ANALYSE TRANSVERSALE, PISTES D'APPROFONDISSEMENT ET D'INTERVENTION .....		58
5.1	Analyse transversale .....	58
5.1.1	Les types d'acteurs et d'actrices du faire-honte.....	59
5.1.2	Les modalités du faire-honte .....	61
5.1.3	Gérer le sentiment de honte malgré les épreuves et attaques à l'identité.....	63
5.1.3.1	Ce qui fait écho au sentiment de honte .....	63
5.1.3.2	Ce qui marque et pousse à l'intériorisation.....	64
5.1.3.3	La gestion de la honte par des stratégies défensives .....	64
5.1.3.4	Quelques mécanismes de dégageement.....	66
5.1.4	Conclusion de l'analyse transversale .....	67
5.2	Pistes d'approfondissement .....	69
5.2.1	Intersections : classe, genre et handicap.....	70
5.2.1	Mieux saisir l'invisibilité et l'inconscient avec des outils ciblés de la psychanalyse ? .....	72
5.3	Des repères pour l'intervention en travail social.....	74
CONCLUSION .....		77
ANNEXE A Canevas d'entretien .....		82
ANNEXE B Résumé de l'histoire d'Angèle, présenté au sujet avant le deuxième entretien.....		85
ANNEXE C « La juste distance » par rapport à la honte .....		89
RÉFÉRENCES .....		90

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1.1 : Besoins essentiels selon le programme et nombre de prestataires en 2024 .....	9
Tableau 2.1 : Modélisation du faire-honte.....	18
Tableau 3.1 : Données sociodémographiques des participant.e.s.....	27
Tableau 5.1 : Comparaison des acteurs et actrices du faire-honte et des modalités .....	68
Tableau 5.2 « Niveaux » du sentiment de honte en lien avec la socialisation par la honte .....	74
Tableau 6.1 : Modélisation du faire-honte.....	78

## RÉSUMÉ

La socialisation des populations hors des normes dominantes se ferait sous une « co-construction de la honte » : faire-honte, éviter la honte et avoir honte (Scheff, 2003; Walker, 2014). Cette théorie du cadre macrosocial contemporain m'a permis d'explorer le phénomène plus souvent nommé de stigmatisation, discrimination ou préjugés auprès de personnes exclues du marché du travail ou dites assistées sociales sous l'angle du faire-honte et du sentiment de honte. Pour suivre cette théorie, un cadre conceptuel interdisciplinaire prenant en compte une échelle interactionniste de la sociologie des émotions a été développé pour modéliser le faire-honte. La sociologie clinique de Gaulejac (2008) a été mobilisée pour saisir la complexité des sources du sentiment ou nœud sociopsychique de honte. Six personnes exclues du marché du travail ont été rencontrées deux fois pour explorer ce sentiment à la fois intime et social, pour se situer plus près du vécu, dans un équilibre sensible, éthique et clinique entre implication et distanciation.

Les résultats ont montré différentes modalités explicites du faire-honte en lien avec la place d'« assisté.e social.e », mais surtout implicites ou subtiles (non-dits, exclusions) qui génèrent des doutes, de l'angoisse et une fatigue chez les sujets devant jongler avec l'incertitude d'interactions ambiguës. Ce faire-honte s'est ajouté aux expériences de vie pouvant faire écho et alimenter le sentiment de honte. Les sujets ont dû mobiliser différentes stratégies pour « gérer la honte » : plus inconscientes pour se défendre si la honte était viscérale ou plus conscientes s'ils avaient accès à des ressources internes ou externes pour prendre une distance et s'en dégager. Les résultats ont particulièrement démontré l'importance de raffiner les outils pour mieux prendre en compte certaines intersections de classe, de genre et de handicap dans la co-construction de la honte, mais aussi de mieux prendre en compte ces phénomènes plus subtils, non conscients et intériorisés autant dans la recherche que l'intervention. Cette perspective offre un potentiel pour observer différentes communautés où la honte est mobilisée pour socialiser et maintenir une cohésion de façon plus subtile.

Mots clés : aide sociale, socialisation, honte, sociologie clinique, travail social, préjugés, stigmatisation

## ABSTRACT

The socialization of populations outside the dominant norms would take place under a “co-construction of shame”: shaming, avoiding shame and being ashamed (Scheff, 2003; Walker, 2014). This theory of the contemporary macrosocial framework led to exploring the more often-named phenomenon of stigmatization, discrimination or prejudice among people excluded from the labor market or so-called welfare recipients from the angle of shaming and shame. To follow this theory, an interdisciplinary conceptual framework was developed to consider an interactionist scale from the sociology of emotions to model the concepts of shaming. Gaulejac's (2008) clinical sociology was mobilized to grasp the complexity of the sources of shame or “socio-psychic knot of shame”. Six people excluded from the job market were interviewed twice to explore this feeling, which is both intimate and social, and to get closer to lived experience, in a sensitive, ethical and clinical balance between involvement and distancing.

The results showed various explicit modalities of shaming in connection with the position of “welfare recipient”, but above all implicit or subtle (unspoken, exclusions) which generate doubts and anxiety in subjects having to juggle with the uncertainty of ambiguous interactions. This shaming added to life experiences that could echo and fuel the sentiment of shame. Subjects had to mobilize different strategies to “manage shame”: more unconscious to defend themselves if the shame was visceral, or more conscious if they had access to internal or external resources to distance themselves from it. In particular, the results demonstrated the importance of refining tools to take better account of certain intersections regarding class, gender and handicap, but to also take better account of these more subtle, non-conscious and internalized phenomena in both research and intervention. This perspective also opens the way to observe different communities where shame is mobilized to socialize and maintain cohesion in more subtle ways.

Keywords: social welfare, socialization, shame, clinical sociology, social work, stigmatization

## INTRODUCTION

Les personnes assistées sociales ou exclues du marché du travail vivent d'abord une précarité financière en raison de prestations en dessous des besoins jugés essentiels et dans bien des cas, cela engendre des problèmes de santé (Bray *et al.*, 2019). Renault (2008, cité dans Warrin, 2011) parle d'un deuxième fardeau qui affecte les personnes assistées sociales, qui est celui des jugements moraux. Les notions de préjugés, de stigmatisation ou de discrimination sont plus fréquemment mobilisées pour aborder ce phénomène qui perdure (Duvoux, 2009; Landry *et al.*, 2021) où les personnes font l'objet de suspicions, de jugements et de contrôles (Bray *et al.*, 2019).

Dans *The Shame of Poverty*, Walker (2014) se demande s'il ne faudrait pas aussi parler de démarches explicites ou implicites de faire-honte (*shaming*). En anglais, le terme *shaming* est régulièrement utilisé, mais n'a pas son équivalent en français. Le mot « honnir » pourrait y correspondre, mais il est décrit dans le Larousse comme « blâmer quelqu'un en lui faisant honte, le vouer au mépris public », couvrant seulement une dimension explicite. Dans son étude, Walker (2014) poursuit la réflexion de l'interactionniste Scheff (2003, 2000) en sociologie des émotions. Ce dernier suggère que la honte serait une émotion morale au centre de la socialisation contemporaine, qui pousse au respect des normes dominantes<sup>1</sup> (Ahmed, 2004). Paradoxale, la honte peut agir comme boussole morale, mais peut aussi se transformer en spirale de honte (Lyon et Rubin, 2023), en sentiment de honte intériorisé qui oriente les conduites pour éviter sa réactivation (Gaulejac, 2008) ou même en « honte d'être » (Ciconne et Ferrant, 2023) et pousser les personnes à l'isolement ou à la mortification (Lewis, 1992).

Plus encore, Scheff (2003) note que le français, l'anglais et l'allemand notamment possèdent tous un vocabulaire incomplet pour parler de la honte d'un point de vue sociologique, ce qui rendrait plus difficile conceptuellement de saisir le rôle de la honte et du faire-honte dans la socialisation contemporaine de populations hors des normes dominantes par exemple. Or, la littérature francophone consultée et analysant la question de la pauvreté n'a pas appréhendé le phénomène des jugements moraux avec ces

---

<sup>1</sup> Pour reprendre les termes d'Honneth (1998) et Becker (1963), les règles ou normes dominantes, font l'objet d'une « lutte pour la reconnaissance » où les entrepreneur.e.s de morale agissent sur le terrain sociopolitique pour édifier ce qui est digne, de ce qui est honteux. Le slogan « la honte doit changer de camp » illustre justement ce rapport entre reconnaissance et honte. Pour les militantes féministes, les agresseurs ne ressentent pas suffisamment de honte pour s'empêcher de passer à l'acte puisqu'ils basent leurs valeurs sur une culture du viol. Ainsi, les valeurs sociales devraient changer pour que les agresseurs s'autorégulent par la honte.

notions de honte et faire-honte, comme c'est plus commun dans la littérature anglophone avec *shame* et *shaming*. Ainsi, l'étude du vécu de populations hors des normes dominantes, comme le sont les personnes exclues du marché du travail, sous l'angle du rapport entre la honte et le faire-honte, pourrait apporter un éclairage nouveau sur ce phénomène plus régulièrement appelé et observé avec les notions de préjugés, stigmatisation ou discrimination. Il apparaît alors pertinent de suivre cette piste peu explorée et suggérée par Scheff (2003) et Walker (2014), de constituer un objet d'étude autour de la socialisation par la honte des personnes exclues du marché du travail et d'étudier le rapport entre les deux faces de ce phénomène : le faire-honte et la honte.

Pour ce faire, le premier chapitre s'attardera à la construction de la problématique. Le cadre macrosocial contemporain marqué par l'injonction à l'autonomie suggère une transformation progressive du contrôle social vers l'autodiscipline qui ferait de plus en plus appel à la honte ou l'angoisse de honte, c'est-à-dire l'anticipation de la réaction des partenaires d'interactions. C'est ce contexte qui amène Scheff (2003) à présenter sa théorie, inspirée entre autres de Goffman (1971, cité dans *ibid.*), d'une honte centrale dans la socialisation contemporaine. Je présenterai ensuite une revue de littérature sur les personnes assistées sociales en mettant particulièrement l'accent sur le vécu de honte et l'expérience des préjugés, de la stigmatisation et de la discrimination qui s'ajoutent à un vécu de précarité économique tel que stipulé par les politiques publiques. Dans le deuxième chapitre, le cadre conceptuel construit à l'aide d'emprunts interdisciplinaires pour étudier les deux faces du phénomène (le faire-honte et la honte) sera introduit. Le troisième chapitre décrira la méthodologie déployée et j'exposerai différents détails reliés à la stratégie de recherche, l'échantillon retenu, les différentes stratégies et précautions que j'ai mises en place pour réaliser les entretiens sur un sujet sensible et la façon dont j'ai traité les données, en essayant de prendre en compte certains éléments inconscients. Le quatrième chapitre procédera à une analyse verticale, une présentation des récits des participant.e.s par rapport à la honte et au faire-honte. La richesse et la diversité des récits a fait privilégier l'exposition plus en profondeur de la complexité du rapport à la honte des sujets, plutôt que de se précipiter vers des généralisations. Enfin, le cinquième et dernier chapitre mènera à une discussion à trois niveaux. Le premier suggérera quelques pistes d'analyse transversale d'après les résultats des entretiens pour analyser les résultats sous l'angle d'un phénomène social, plutôt qu'une somme de récits individuels. Le deuxième portera un regard réflexif sur les concepts et la méthodologie employée dans l'étude des violences subtiles ou intériorisées. Plus précisément, il s'attardera à proposer des pistes pour mieux prendre en compte des thèmes émergents et sous-estimés.

Le troisième et dernier niveau traitera des repères pour l'intervention en travail social, qu'elle soit individuelle, de groupe ou collective.

# CHAPITRE 1

## PROBLÉMATIQUE

Dans ce chapitre, je présenterai d'abord des transformations du cadre macrosocial à l'intérieur duquel se réalisent des pressions normatives envers les personnes pour intégrer le marché du travail salarié. Suivant principalement la proposition théorique de Scheff (2003), je présenterai que les transformations des formes de contrôle social ont aussi eu pour effet de transformer l'économie psychique des personnes. Ainsi, dans le monde contemporain, le contrôle social s'appuie davantage sur l'autodiscipline et plus particulièrement sur la honte, son angoisse et son anticipation. Dans ce contexte, les personnes assistées sociales qui vivent une grande précarité financière pourraient vivre des pressions normatives plus subtiles et différentes de ce que les concepts plus habituellement mobilisés en recherche nous disent sur ces populations tels que préjugés, stigmatisation ou discrimination. Je terminerai le chapitre en introduisant les objectifs qui ont guidé la recherche.

### 1.1 Les transformations du contrôle social et de l'économie psychique des individus

À l'instar de cette recherche, le sociologue des émotions, Thomas J. Scheff (2003) s'est intéressé à la socialisation des populations hors des normes dominantes. S'appuyant sur des figures majeures de la sociologie, en particulier Charles Horton Cooley, Richard Sennett, Norbert Élias et Erving Goffman, il développera la théorie de la honte au centre de la socialisation contemporaine et de la modulation des conduites. Comme Scheff (2003, 2000), je m'attarderai d'abord à décrire brièvement deux moments historiques qui ont amené à la fois une transformation des formes de contrôle social et parallèlement une transformation de l'économie psychique<sup>2</sup> des individus. Nous serions alors passés d'une socialisation par 1- la contrainte sociale à l'autocontrainte, puis de 2- l'autocontrainte à l'autodiscipline.

Élias décrit un premier moment de « l'activation sociohistorique du potentiel à l'autocontrôle dont sont pourvus les êtres humains et [...] comment on passe de la *contrainte sociale* à l'*autocontrainte*, et comment, de ce fait, l'exercice de la violence physique se trouve jugulé en amont » (Delzescaux, 2016 : p. 152). Ce moment se serait produit dans le passage des sociétés monarchiques à capitalistes. Élias y

---

<sup>2</sup> « Pour Freud, "l'économie psychique" désigne les tensions qui s'observent entre l'affirmation pulsionnelle et les impératifs sociaux, moraux et anthropologiques qui s'interposent pour la censurer » (Denault, 2022 : verso).

décrit un « processus de civilisation<sup>3</sup> » et de « pacification des mœurs » autour d'une prise de conscience graduelle d'abord des élites autour des « chaînes de dépendances » qui unissent les personnes dans le projet d'accumulation capitaliste. Peu à peu, les violences guerrières et policières diminueront pour céder le pas à une socialisation généralisée en phase avec ce cadre et ayant comme caractéristique « la maîtrise de soi et ses pulsions et l'exclusion impérieuse dans la vie civile du recours à la violence physique pour régler les conflits sociaux » (*ibid.*). Le concept de « processus de civilisation » fait alors référence à cette « pacification des mœurs » dans l'espace public où cette responsabilité d'atténuer les conflits est alors transférée chez les individus qui doivent moduler leurs conduites pour répondre à l'injonction pacifiste et donc, vivre les conflits intérieurement en amont. Pour Élias, cela mobilise la honte et son angoisse de la ressentir si la personne ne répond pas à ces attentes sociales et risquerait l'opprobre ou l'exclusion. Cela amène donc à transformer l'économie psychique des personnes qui se retrouvent avec des conflits intérieurs différents que Freud, qui a inspiré Élias en partie, analysera plus en profondeur (*ibid.* : p. 81). Enfin, Élias s'est aussi intéressé, plus brièvement à « un processus de décivilisation » qu'il a analysé dans la montée du nazisme et où la violence sociale explicite serait de nouveau plus acceptée et permise. Ces deux processus seraient en tension, mais décrivent à la fois un changement social et un changement dans l'économie psychique des individus qui mobilisent différentes facultés pour faire société.

Suivant cette idée et l'approfondissant davantage<sup>4</sup>, Ehrenberg (2009) et Castel (2012) décrivent un deuxième moment menant à l'injonction à l'autonomie contemporaine : le passage à l'ère de l'État-providence, d'un régime de l'autonomie-aspiration à l'autonomie-condition. S'il y avait déjà certaines formes d'autonomie, nous serions passés de l'autocontrainte à l'autodiscipline, plus radicale encore, qui enjoint aux sujets à s'automotiver pour faire société à travers la valeur centrale qu'est devenue l'autonomie. Castel (2012 : p. 457) décrit ce nouvel état en ces mots :

L'homme (*sic !*) de l'autonomie-condition cherche non à creuser en soi l'espace où mieux contrôler le jaillissement du Mal, mais à offrir à l'interaction avec autrui les surfaces les mieux

---

<sup>3</sup> Tout au long de sa carrière et encore aujourd'hui, le terme de « civilisation » qu'Élias emploie, est critiqué en raison notamment de sa compréhension populaire autour de la dichotomie civilisé.e/barbares et perçue comme moralisatrice. La construction d'Élias déconstruit cette conception populaire pour rejoindre la question principale qu'il a travaillée toute sa vie à savoir les violences sociales explicites/implicites et la transformation de l'économie psychique.

<sup>4</sup> Si Castel et Ehrenberg développent une idée similaire à celle de Scheff, il est intéressant de constater qu'ils ne se citent pas mutuellement. On constate une certaine barrière linguistique des idées, mais qui se rejoignent, notamment en s'appuyant sur l'analyse de l'Allemand Norbert Élias, traduit en français et en anglais.

polies, en sorte de s'engrener doucement, sans heurt ni friction, aux autonomies des autres, et à les optimiser en optimisant la sienne.

Pour Ehrenberg (2016), il s'agirait d'une nouvelle façon de faire société où l'autonomie est au centre des valeurs. Elle ferait moins appel à la culpabilité, mais à la honte ou à son angoisse et l'anticipation constante pour moduler ses conduites pour présenter une surface ne nuisant pas à l'autonomie des autres. Cela amène une exigence disciplinaire d'automotivation pour anticiper les attentes des autres ou de l'Autre, au sens de la personne « normale ». Ces enjeux sont alors davantage de l'ordre d'un rapport à la honte que d'un rapport à la culpabilité (Castel, 2012 : p. 458) :

Il est fort possible que *l'évitement de la honte* par exemple, qui est un état moral vécu paradoxalement *dans la honte*, co-articule autrement, mais pas moins efficacement, l'anticipation permanente du regard de l'Autre qui me juge, et une dégressivité quasi expiatoire qui amortit sa méchanceté en la devançant. [...] Être autonome *et heureux*, c'est en somme parvenir à autoréguler sa propre autorégulation pour le mieux, c'est-à-dire en fonction des attentes elles-mêmes autorégulées d'autrui. [...]

C'est un état dont la douceur ne saurait être sous-estimée.

En effet, si cette situation amène des interactions sociales plus « douces », avec moins de heurts, Castel met en garde le prix psychique que paient les individus qui se retrouvent davantage dans l'angoisse, dans un dialogue intérieur anticipant les réactions des autres. La violence sociale serait anticipée, vécue de façon plus intériorisée, dans la scène intérieure des individus.

## **1.2 L'hypothèse de la honte au centre de la socialisation contemporaine**

Ces deux transformations historiques amènent Scheff (2003, 2000) à développer une théorie. Pour lui, la honte sociologique, en tant que famille d'émotions morales liées à la conscience de soi, incluant par exemple la honte, la pudeur, l'embarras, le scrupule, la culpabilité, la vergogne<sup>5</sup>, serait au centre de la socialisation et la modulation des conduites contemporaines. Reprenant la théorie de la gestion des impressions de Goffman (1971, cité dans Scheff, 2003), les individus contemporains seraient sensibles et attentifs à ce que la réaction de l'autre provoquera en soi (honte ou fierté, Cooley, 1929, cité dans *ibid.*).

---

<sup>5</sup> Scheff (2000) note que le vocabulaire de chaque langue est incomplet pour décliner la honte que ce soit en français, en anglais ou en allemand par exemple. Suivant son modèle, je me suis permis d'ajouter des références utilisées par d'autres auteurs francophones tels que Cicone et Ferrant (2023) et Castel (2012).

Ils moduleraient ainsi leurs comportements par anticipation et angoisse de honte, ce qui rejoint les constats des auteurs autour de l'injonction à l'autonomie (Castel, 2012; Ehrenberg, 2016). Dans le même sens, Walker (2014) ajoute que cette anticipation s'appuie sur des menaces réelles de faire-honte implicites ou explicites ou autres formes de violences sociales comme l'humiliation ou la stigmatisation. Cependant, pour lui, ces formes plus explicites seraient plus souvent évitées en raison de conséquences imprévisibles (une réplique agressive par exemple, *ibid.*) et ce sont plutôt des formes implicites de faire-honte qui seraient plus communes. Herman va dans le même sens en associant cela à des normes d'égalité plus présentes (2007 : p. 110).

La tendance générale est de dissimuler les préjugés. Ainsi, les préjugés et la discrimination s'expriment par des moyens beaucoup plus subtils. La raison de ce changement est qu'au sein de la société, les normes d'égalitarisme sont de plus en plus répandues. Pourtant, un certain nombre de personnes continuent à maintenir de vifs préjugés envers certaines minorités, mais ne les expriment plus ouvertement.

Ainsi, cela situe l'objet d'étude dans un contexte macrosocial contemporain où une part disciplinaire majeure de la socialisation ne se produirait plus de façon ouverte ou frontale, mais lors d'interactions plus subtiles ou intériorisées. Pour Scheff (2003), cela constitue une forme de contrôle social à la fois plus économique et plus invisible des populations hors des normes dominantes. Ainsi, ces populations ne seraient pas que victimes de préjugés, stigmatisations ou discriminations, mais aussi inscrites dans des interactions subtiles ou intériorisées de socialisation qui mobilisent la honte et le faire-honte. Bien que cette théorie soit intéressante et appuyée par Walker (2014) et ses collègues en Angleterre, elle a fait l'objet de peu d'études empiriques à ma connaissance. Il y a donc une pertinence à explorer les relations qui existeraient entre honte et faire-honte d'une population hors des normes dominantes, en l'occurrence, les personnes exclues du marché du travail.

### **1.3 Une lutte des places et des protections sociales qui inscrivent les personnes dans la « dureté de la pauvreté<sup>6</sup> »**

Les personnes exclues du marché du travail ou plus communément appelées « assistées sociales » ou « prestataires de l'aide sociale » se situent dans un contexte que de Gaulejac, Blondel et Taboada-Leonetti (2012) nomment de « lutte des places » à la différence de « luttes des classes » en raison de la façon dont

---

<sup>6</sup> Nous remercions Vivian Labrie, chercheuse indépendante proche des personnes en situation de pauvreté pour cette expression très « parlante » du langage populaire. <https://youtu.be/5ZmgUYEsf58>, consulté le 25 août 2024

cette situation est vécue par les personnes : sur le mode de la compétition, plutôt que de la solidarité. Dans le système économique capitaliste, les places salariées sont limitées et cela engage les personnes à se distinguer, à développer des stratégies pour augmenter leurs capitaux (sociaux, économiques ou culturels) pour être compétitives par rapport à leurs semblables et cela les pousse moins à développer des stratégies de solidarité. Si les places salariées sont limitées, cela signifie que certaines personnes seront reléguées en dehors et devront faire appels aux droits et protections sociales.

Au Québec, les personnes qui se retrouvent sans emploi, en situation de chômage, ont accès à deux types de protections sociales assujetties à des conditions. La première, l'assurance-emploi fédérale (canadienne) de type assurantiel, offre un taux de prestations équivalent à 55 % du salaire<sup>7</sup>, jusqu'à concurrence d'un maximum de 668 \$ par semaine (en 2024) révisé chaque année (MAC, 2024). Pour se qualifier, une personne doit remplir trois conditions : « 1- avoir exercé un ou des emplois assurables; 2- avoir subi un arrêt de rémunération chez un employeur au cours de sa période de référence; 3- avoir accumulé le nombre d'heures de travail nécessaire pour se qualifier » (*ibid.* : p. 9). Dans le cas d'une non-qualification à cette mesure assurantienne, la personne peut se tourner vers ce qui est communément appelé « l'aide sociale », une aide québécoise dite « universelle », mais elle aussi attachée à des conditions. Pour y avoir accès, une personne doit avoir épuisé la quasi-totalité de ses ressources financières (actifs, compte en banque, actions) et ne pas avoir accès à une autre source de revenus provenant d'un autre programme social, ou d'un conjoint ou parent. Dans sa mouture actuelle, il est en effet plus juste, comme le fait le Gouvernement québécois, de l'appeler « aide de dernier recours » plutôt qu'un droit « à une aide financière et sociale [...] susceptible de lui assurer un niveau de vie décent » tel que prévu dans par l'article 45 de la Charte des droits et libertés au Québec (CDPDJ, 2024). En dernier lieu, si une personne ne remplit pas les conditions pour l'un de ces deux programmes, elle peut se retrouver dans une zone de non-droit comme le sont certaines personnes migrantes (Bolzman, Gakuba et Amalaman, 2017) ou des travailleur.se.s de l'industrie saisonnière entre deux périodes d'emploi (MAC, 2024).

Les personnes admissibles à l'aide sociale seront inscrites à l'intérieur d'un des quatre programmes en fonction de leur degré de contrainte reconnue à l'emploi et recevront des prestations majorées en fonction de ce critère. Les personnes sont d'abord considérées « apte à l'emploi » et doivent passer par un processus pour faire reconnaître leur contrainte. Des difficultés considérables existent pour faire

---

<sup>7</sup> Le Mouvement action chômage note cependant « qu'exceptionnellement, ce taux peut atteindre 80 %, selon des critères stricts et précis » (2024 : p. 12).

reconnaître cette contrainte à l’emploi de sorte que de nombreuses personnes seront considérées aptes, alors qu’elles ne le sont pas (voir l’étude de Baillargeon, 2022). Comme les prestations sont majorées par rapport à la contrainte, les implications sont majeures par rapport à la couverture des besoins essentiels. En effet, ces prestations vont varier principalement<sup>8</sup> entre 46 % et 87 % des besoins jugés essentiels (CQSP, 2024; voir Tableau 1.1), selon la Mesure du panier à la consommation. Fruit d’un compromis sociopolitique<sup>9</sup>, cette mesure est utilisée depuis 2017 par le gouvernement québécois (MTESS, 2017) et 2018 par le gouvernement canadien (Couturier *et al.*, 2024) pour identifier les besoins dits essentiels comme l’alimentation, le logement, les vêtements, le transport et autres nécessités, ce qui est différent d’une sortie de la pauvreté comme le rappelle régulièrement le Collectif pour un Québec sans pauvreté (2024). Pour les besoins de cette étude, cela permet de montrer que le gouvernement québécois crée des catégories avec des prestations en dessous des besoins dits essentiels. Plus encore, les programmes d’aide sociale limitent de différentes façons les revenus de travail permis lorsqu’une personne reçoit une prestation. Il n’est alors pas possible de sortir de la pauvreté lorsqu’une personne se retrouve à l’aide sociale, ce qui amène certains groupes sociaux à parler d’une « pauvreté garantie » (Gonin, 2015).

Tableau 1.1 : Besoins essentiels selon le programme et nombre de prestataires en 2024

<b>Contrainte reconnue à l’emploi et programmes<sup>10</sup></b>	<b>Pourcentage des besoins essentiels couverts (MPC)</b>	<b>Nombre de ménage</b>	<b>Pourcentage des prestataires</b>
Objectif emploi	Entre 23 % et 61 %	6 083	2 %
Aide sociale – sans contrainte reconnue	46 %	109 453	41 %

<sup>8</sup> Le nouveau programme Objectif emploi présente une grande variation des prestations à la différence des autres programmes. Ce programme stipule que les primo-demandeurs (les personnes faisant une première demande d’aide sociale) devront suivre un plan d’intégration socioéconomique sous peine de coupures cumulatives pouvant aller jusqu’à 50 % du chèque de base. À l’inverse, si elles suivent les indications du plan, elles recevront une majoration de la prestation.

<sup>9</sup> Lamoureux (2003) note que plusieurs indicateurs existent pour mesurer la pauvreté et par le fait même, la sortie de pauvreté. Si actuellement, c’est la Mesure du panier à la consommation qui est plus utilisé, car elle s’intéresse aux besoins essentiels, d’autres avenues existent. Notamment, certains indicateurs mesurent une pauvreté relative, c’est-à-dire en fonction du revenu moyen ou médian. Lamoureux note que ces indicateurs amènent une posture davantage de solidarité et de redistribution de la richesse que de charité.

<sup>10</sup> Les programmes officiels du gouvernement sont Objectif emploi, aide sociale, solidarité sociale et revenu de base, mais nous avons aussi inclus la contrainte temporaire dans le tableau (faisant partie de l’aide sociale) pour un portrait plus complet.

Aide sociale – avec contrainte temporaire reconnue	54 %	41 477	16 %
Solidarité sociale	69 %	25 184	9 %
Revenu de base	87 %	83 678	31 %

Si historiquement les protections sociales sont devenues moins généreuses lors d'une augmentation du nombre de prestataires, l'inverse n'est pas nécessairement vrai<sup>11</sup> : la diminution des prestataires n'a pas engendré une augmentation des prestations (Labrie, 2017). Il s'observe depuis 20 ans, une importante diminution du nombre de prestataires qui s'explique par le vieillissement de la population (passant alors à des prestations fédérales), un contexte économique favorable, mais aussi un non-recours aux droits sociaux (Boucher *et al.*, 2020; Plessis-Bélaïr, 2018). Ainsi, en février 2024, on comptait 265 875 ménages dits prestataires de l'aide de dernier recours, ce qui représente un taux d'assistance de 5,3 % au Québec (MTESS, 2024), répartis à l'intérieur des quatre programmes (voir Tableau 1.1).

En sommes, dans un contexte de luttes des places, certaines personnes seront reléguées hors du monde salarial et devront faire appel à des politiques sociales comme l'aide sociale qui offre des prestations en dessous des besoins essentiels et pouvant, dans bien des cas, engendrer des problèmes de santé.

#### **1.4 « Quand le mépris s'ajoute à la précarité<sup>12</sup> » : la part des jugements moraux à l'aide sociale**

Aux conséquences physiques ou psychologiques de vivre dans la précarité, s'ajoute un deuxième fardeau : celui des jugements moraux. Ces jugements s'appuient sur des représentations sociales négatives de la pauvreté et l'assistance sociale qui selon Duvoux (2009 : p. 12) aurait une grande stabilité dans le temps, c'est-à-dire qu'elles existent et persistent depuis que des mesures d'assistances ont été mises en place. Ces représentations s'appuient principalement sur deux éléments (*ibid.*). D'une part, les pauvres sont régulièrement distingués ou stigmatisés entre « méritants » et « non-méritants » ou « bons » et « mauvais » pauvres (Asselin et Fontaine, 2018; Chase et Walker, 2013). Cela vise à discriminer quelles

<sup>11</sup> À ce sujet, voir les travaux réalisés par le projet sur la mémoire collective des luttes à la pauvreté au Québec. <https://www.observatoiredesprofilages.ca/axes/la-memoire-de-la-lutte-a-la-pauvrete-au-quebec/>

<sup>12</sup> Cette phrase est tirée de Renault (2008, cité dans Warrin, 2011)

personnes sont dignes de recevoir l'assistance publique ou la charité, dans une suspicion constante entre les oisifs et les personnes en difficulté (Ducharme, 2018). D'autre part, les personnes assistées sociales font l'objet d'une stigmatisation primaire et secondaire. Elles sont affligées d'une stigmatisation primaire, d'étiquettes ou de préjugés récurrents telles que fraudeuses, paresseuses, profiteuses (Deniger, 2012) et privilégiées<sup>13</sup> (Duvoux, 2009). À cela s'ajouterait régulièrement une stigmatisation secondaire (Becker, 1963), ce qui permet aux normaux d'expier une série de tares sur une catégorie de la population et se dédouaner (Deniger, 2012). Ces représentations sont reproduites dans différents milieux, contribuant à faire de l'identité de « personne assistée sociale » comme indigne, digne de mépris (Honneth, 1998) ou pour reprendre le thème de la honte, une identité honteuse, indésirable.

Ce phénomène serait d'actualité au Québec (Landry *et al.*, 2021; Noreau *et al.*, 2016). Les personnes assistées sociales constitueraient la catégorie sociale la plus stigmatisée au Québec (Boucher *et al.*, 2020; Landry *et al.*, 2021).

La condition sociale est le motif le plus susceptible d'entraîner une forme ou une autre de discrimination selon le sondage. C'est du moins le motif le plus associé à une forme d'intolérance ou de méfiance sociale.

La méfiance sociale s'exprime notamment envers les prestataires de l'aide sociale, à l'égard desquels la moitié des répondants affirment entretenir une opinion négative (49,1 %).

Dans des proportions équivalentes, près de 50 % des participants à l'enquête considèrent normal qu'un propriétaire se méfie de locataires qui seraient soutenus par l'aide sociale. La figure de « l'assisté social » fait clairement ici l'objet d'une forme de stigmatisation (Noreau *et al.* 2016).

Par ailleurs, le Centre d'étude sur la pauvreté et l'exclusion (CEPE) note que les « les préjugés [sont] un obstacle majeur à la lutte contre la pauvreté ». Ce constat est aussi partagé par d'autres chercheur.e.s qui emploient des concepts similaires (Bray *et al.*, 2019; Walker, 2014) comme ce sera explicité ci-dessous. Par exemple dans leur rapport, le CEPE (2021 : p. 21) partage la parole de personnes assistées sociales :

---

<sup>13</sup> Ce dernier serait plus récent avec la précarisation de certain.es travailleur.e.s qui se trouvent en position économique similaire aux chômeur.se (Duvoux, 2009).

Déjà qu'on a de la difficulté à l'accepter soi-même [...] et là, en plus, ce regard méprisant. On n'a pas besoin de ça. On n'a pas besoin de souffrir encore plus. On se fait assez souffrance nous-mêmes parfois, qu'on n'a pas besoin du regard de l'autre.

Si ton temps, tu le passes à te défendre, « non je ne suis pas un BS, j'ai eu un passé, j'ai travaillé », tu n'es pas en train de te guérir. Tu n'es pas en train de mettre ton énergie à aller mieux et puis à faire de quoi de ta vie. Tu es en train de te défendre.

En effet, dans une revue de littérature, les recherches qui se sont penchées sur ce phénomène des jugements moraux ont plus régulièrement mobilisé les concepts de stigmatisation (Asselin et Fontaine, 2018; Noreau *et al.*, 2016), discrimination (Landry et al., 2021; Noreau *et al.*, 2016), préjugés (CEPE, 2021; Deniger, 2012) ou encore de violences humiliantes (de Gaulejac, Blondel, Taboada-Leonetti, 2012). Elles ont comme trait commun de peu faire de liens avec la honte, alors que c'est beaucoup plus commun dans la littérature anglophone, en particulier avec la mobilisation des concepts de *shame* et *shaming* (Chase et Walker, 2013; Scheff 2003, 2000; Walker, 2014). Cela pourrait rejoindre l'idée de Scheff (2003) selon laquelle certaines limitations langagières ne permettraient pas d'envisager la honte d'un point de vue sociologique par l'absence notamment de l'équivalence de *shaming* en français populaire ou conceptuel, alors que *shame* et *shaming* sont plus communément associés en anglais.

En effet et d'un autre côté, des recherches qui s'intéressent au vécu de personnes en difficulté au Québec que ce soit en raison de la pauvreté, de l'assistance sociale, de la santé mentale ou en lien avec l'intervention, mentionnent régulièrement un vécu de honte chez les personnes premières concernées (Belhadj-Ziane, 2017; Charlebois, 2018; Lanteigne *et al.*, 2019; Poirel *et al.*, 2015). Dans ces recherches, la honte semble être une expérience commune rencontrée par les chercheur.e.s, un peu par hasard, lorsque ceux-ci ou celles-ci s'interrogent sur l'expérience en général des personnes. Elle est mentionnée lorsque les participant.e.s la nomme clairement (Poirel *et al.*, 2015). Elle peut ressortir, sous un mode inductif et intuitif dans le cadre de recherches (Lanteigne *et al.*, 2019) ou lorsqu'on procède après coup à une analyse de certains aspects non conscients (Charlebois, 2018). Outre Charlebois (2018) qui s'appuie sur de Gaulejac (2016) ou Belhadj-Ziane (2017), il ne semble pas y avoir de démarches spécifiques québécoises sur la honte vécue et rencontrée chez les participant.e.s des recherches, ou encore d'effort pour la conceptualiser au-delà de son acceptation commune.

Si les liens entre stigmatisation et honte ne sont pas nécessairement automatiques, Walker (2014) se demande si la pauvreté ne serait pas un cas spécial où ces liens seraient nettement plus communs. Si des pressions récentes de mouvements sociaux ont permis d'agir sur les représentations sociales de certains

groupes marginalisés et contribué à ce que ces identités soient plus reconnues (Honneth, 1997) ou considérées comme moins honteuses, le faible pouvoir d'un mouvement de contre-culture par rapport à l'assistance sociale l'amène à suggérer à l'instar de Sen (2005, cité dans Walker, 2014) que la honte pourrait être inhérente à l'expérience de la pauvreté. Cette affirmation pourrait être nuancée par un contexte contemporain de « brouillage des repères normatifs » (Parazelli, 2000) où les pressions normatives de socialisation ne pointent pas toutes dans le même sens et que cela offre des marges de manœuvre aux sujets (de Gaulejac, 2020b). En revanche, il n'en reste pas moins que les représentations sur la norme du travail salarié comme preuve de contribution à la société perdurent et que les individus qui s'en écartent sont depuis longtemps, susceptibles d'en subir les conséquences (Bray et al, 2019; Duvoux, 2009). Il peut donc y avoir certaines marges de manœuvre, mais cela suggère qu'il pourrait y avoir un lien significatif qu'il conviendrait de mieux explorer empiriquement. Cette problématique suggère une pertinence à la fois scientifique et sociale de conduire une recherche dans ce cadre. Au niveau scientifique, la piste de la socialisation par la honte ou la co-construction de la honte est une piste plutôt nouvelle, construite de façon abstraite par Scheff (2003) et Walker (2014), peu éprouvée empiriquement, en particulier en recherche francophone et québécoise où la notion de *shaming* n'existe pas. Au niveau social, ce phénomène existe toujours (Landry *et al.*, 2021; Noreau *et al.*, 2016) et il est régulièrement décrié par les premiers concernés comme source de souffrances (Asselin et Fontaine, 2018; Gonin, 2015). Par ailleurs, suivant l'analyse du cadre macrosocial, il y a un intérêt d'étudier des formes de violences plus subtiles et invisibles dans la socialisation de populations hors des normes dominantes.

## **1.5 Les objectifs de la recherche**

Conséquemment, je propose d'étudier ce phénomène récurrent sous un angle nouveau, c'est-à-dire des liens possibles entre faire-honte et honte. Dans ce mémoire, je poursuivrai trois objectifs :

- 1- Identifier les interactions de faire-honte vécu en lien avec le statut social ;
- 2- Documenter l'évolution du sentiment de honte dans l'expérience de l'assistance sociale ;
- 3- Explorer les liens entre faire-honte et sentiment de honte.
- 4- Évaluer la pertinence du cadre conceptuel et de la méthodologie par rapport à cette nouvelle façon d'appréhender l'objet d'étude.

## CHAPITRE 2

### CADRE CONCEPTUEL

La littérature présentée dans la problématique suggère qu'un phénomène plus régulièrement étudié avec les concepts de préjugés, stigmatisation ou discriminations, pourrait être analysé sous l'angle original proposé par Scheff (2003) et Walker (2014). Dans ce chapitre, je vais m'attarder à modéliser cette proposition selon ces deux dimensions : la socialisation par le faire-honte et le sentiment de honte. Elles seront développées à l'aide d'emprunts interdisciplinaires les plus pertinents que j'ai rencontrés et pour servir de repères à l'enquête. Comme il s'agit d'un angle peu exploré empiriquement, l'étude s'inscrit dans une théorisation bricolée (Campenhoudt, Marquet et Quivy, 2017) qui restera à éprouver.

#### 2.1 Faire-honte

Le faire-honte constitue l'une des deux faces du phénomène tel que je l'ai situé dans la problématique. Il s'inscrit à l'intérieur de ce que la société met en place pour maintenir le statu quo (de Gaulejac, 2008), pour socialiser les membres aux normes dominantes, mais il se distingue d'autres modalités. À l'instar de Walker (2014), cette section s'attardera à distinguer faire-honte des autres notions plus régulièrement mobilisées, ce qui amènera à situer le faire-honte à l'échelle interactionniste, comme l'une des modalités, potentiellement majeure de la socialisation et de proposer une modélisation de celle-ci.

##### 2.1.1 Le faire-honte, une pratique de socialisation à l'échelle interactionniste

Walker (2014) présente une distinction entre stigmatisation, faire-honte et humiliation.

To the extent that stigma differs from shame, the differences lie in the underlying intent and the structural processes that lead to either shame or stigma. **The threat of shame** aims to ensure that individuals conform to group attitudes and behavioural norms by preventing behaviour that might threaten the group as a whole, and that therefore would need to be controlled by explicit shaming, ostracism, and exclusion of the offending individual. Shame purports to ensure social cohesion and inclusivity and, while explicit shame is best avoided because its effects are unpredictable, the hope would be that shaming could still cause the offender to change, to repent, and to be readmitted into the group.

**Stigma**, in contrast, serves to differentiate between groups, the 'us' and the 'them', the acceptable and the unacceptable, rather than to ensure cohesion between them. Whereas

shaming is generally a knowing act designed to bring positive change, albeit one that is sometime an instinctive product of social conditioning, the act of stigmatizing is at best unconscious, invariably divisive, and at worst malevolent (p. 52).

**Humiliation** differs from shame in that it arises as a consequence of the intended and hostile actions of another, often in public, whereas shame can be sometimes provoked unintentionally, or with limited self-awareness, and the motivation may be positive (Elison and Harter, 2007). While the context of shame is typically one of moral failing, that for humiliation is diverse, requiring only the sense of having been put down (p. 34).

Walker insiste particulièrement sur l'intention entre la stigmatisation qui cherche à diviser le « eux » du « nous », l'humiliation qui est une action hostile, parfois gratuite qui s'exerce plus souvent en public et le faire-honte qui peut avoir une intention positive de socialisation, quoiqu'aussi le fruit d'un conditionnement social aux normes dominantes. Le faire-honte peut avoir deux sens. Un premier est que les « normaux » peuvent faire appel à la honte pour inciter la personne à intégrer la norme « pour son bien » (Miller, 2003). Un second sens d'un appel à la honte s'inscrit plutôt dans une volonté de transformation sociale où ce sont les « normaux » qui devraient changer pour ne plus opprimer des communautés marginalisées, comme dans le slogan « la honte doit changer de camp ». Dans les deux cas, il s'agit d'inciter l'autre à mobiliser un rapport à la honte, son sens moral pour se changer, mais où le rapport de pouvoir est complètement inégal dans une lutte de reconnaissance (Honneth, 1997).

Ainsi et à l'instar de Scheff (2003), Ehrenberg (2016) et Castel (2012), les individus s'inscriraient dans une anticipation constante, une angoisse de honte pour éviter, selon une menace bien réelle, un faire-honte des partenaires d'interactions, en particulier s'ils s'inscrivent hors des normes dominantes. Néanmoins, un faire-honte explicite serait plus souvent évité en raison d'effets imprévisibles qu'il pourrait provoquer comme l'agressivité ou de rage par exemple, comme le présente aussi Lewis (1992). Dans le contexte contemporain, le faire-honte serait alors plus présent de façon implicite (Herman, 2007 : p. 110). Pour Lewis (1992), le côté implicite et imprécis, offre l'avantage de pouvoir dissimuler l'intention initiale, de réinterpréter, en cas de réplique agressive. Néanmoins, il se pourrait aussi que nous assistions en parallèle à ce que Élias (Delzescaux, 2016) nomme une poussée de « décivilisation » où la violence sociale est aussi plus affichée par exemple dans les réseaux sociaux ou sous l'impulsion de différents mouvements sociaux réactionnaires ou suivant des autorités idéologiques et politiques. Ainsi, les personnes hors des normes dominantes sont à risques de subir différentes formes d'interactions plus explicites ou implicites aux intentions peut-être inclusives ou excluantes.

### **2.1.2 Modélisation du faire-honte : un sens de la honte pour faire société et des interventions des défenseurs de la règle**

Pour situer le faire-honte à une échelle interactionniste, Chase et Walker (2013 : p.40) offrent un premier modèle qu'elle et il appellent la co-construction de la honte (2013 : p.40, traduction libre) : 1- un jugement du sujet sur lui-même qui s'appuie sur les normes dominantes, 2- une anticipation de la réaction des autres qui est 3- basée sur l'expérience d'interactions passées. Cette définition offre l'avantage de situer les bases où la co-construction de la honte s'effectue entre des interactions d'une part avec des figures intériorisées, à travers un dialogue intérieur et d'autre part, avec des partenaires dans les interactions sociales.

De façon plus approfondie, Scheff (2003) et de Gaulejac (2008) parlent du développement d'un « sens de la honte » - ou ce que Ciconne et Ferrant (2023) nomment « vergogne » en français - en s'appuyant sur la théorie de Goffman sur l'embarras (1971, cité dans Scheff, 2003). Les personnes anticipent les attentes et réactions d'autrui en s'appuyant sur leurs expériences passées et de différentes figures significatives intériorisées. Dans le contexte de l'injonction à l'autonomie où il ne faut pas nuire à l'autonomie de l'autre, elles chercheraient à présenter une surface lisse, sans heurt à leurs partenaires (Castel, 2012), et donc à se conformer par angoisse ou pour éviter de ressentir la honte ou d'être l'objet d'un faire-honte. Lorsque l'individu enfreint une règle (comme être « assisté » dans une société autonome) ou que la vergogne est insuffisamment opérante, il est attendu qu'il affiche ou performe une honte dans les interactions sociales (de Gaulejac, 2008 : 102-103) :

Celui qui est dépendant, qui a besoin de la charité pour vivre, n'est plus un citoyen à part entière, il bascule dans l'indignité. Il est donc normal, sinon légitime, qu'il soit méprisé par les autres, rejeté, mis au ban de la société. Face à ce rejet, la honte est alors le dernier rempart pour continuer à s'affirmer comme sujet. Si celui qui est stigmatisé vit cette invalidation sur le monde de la honte, c'est qu'il accepte le jugement qui est porté sur lui, c'est qu'il le reprend à son compte. Ce faisant, il s'identifie au groupe, il en accepte les normes, il en approuve les règles. [...] Il devient alors secourable parce qu'il se montre comme un « semblable ».

Si l'individu présente ou performe une honte, le scénario social attendu est joué et il s'affiche comme un membre de la société ou de la communauté qui adhère aux normes dominantes : « il est secourable ». Dans le cas contraire, cela ouvre la porte à différentes réactions des partenaires d'interactions, dont le faire-honte.

À ce sujet, Becker (1963) souligne que ce qui est déviant est une construction par deux types d'entrepreneur.e.s de morale. D'une part, « les militant.e.s » (ou « croisé.e.s ») s'emploient à édifier de nouvelles règles ou normes, ou pour reprendre les mots de ce mémoire, à travailler à définir ou faire reconnaître socialement ce qui est digne, de ce qui est honteux (*ibid.*). D'autre part, les « défenseur.se.s de la norme » s'emploient à les faire respecter ou appliquer avec différentes méthodes, dont le faire-honte, qui pourrait être la principale et la plus subtile des méthodes dans le contexte contemporain (Scheff, 2003; Walker, 2014). Comme « les représentations de l'assistance sont dotées d'une grande stabilité dans le temps » (Duvoux, 2009 : p. 9) et qu'il y a peu de contestation de ces normes dominantes tel que je l'ai présenté dans le chapitre précédent, pour la suite, je me concentrerai davantage sur ceux et celles qui l'appliquent dans les interactions dans le cadre de cette recherche.

C'est chez le behavioriste Lewis (1992) que j'ai trouvé les repères du faire-honte les plus pertinents qui seront mobilisés avec précaution. En effet, celui-ci a développé des modalités prototypiques du faire-honte dans la socialisation primaire, c'est-à-dire dans une relation entre parent-enfant. Il met en garde quant au faire-honte dans la socialisation secondaire, entre adultes, qui serait différent en raison notamment d'une plus grande égalité (*ibid.* : 112). En revanche, Lignier (2023) y voit plutôt des continuités entre la socialisation primaire et secondaire en raison d'un rapport qui demeure fortement inégalitaire et autoritaire entre les « dans-la-normes » et les « hors-normes » ou comme le nommerait Mendel (1992) entre un Grand et un Petit, ce qui pourrait rappeler inconsciemment un type de relation entre parent et enfant. Si la mise en garde de Lewis est importante à prendre en compte, il apparaît pertinent, dans une perspective exploratoire de considérer la possibilité de similarités entre la socialisation primaire et secondaire et l'utilisation sociale du faire-honte.

Lewis (1992) souligne trois modalités qui peuvent donc être employées par les défenseurs de la norme et qui sont plus à même de provoquer la honte chez la personne qui le reçoit : 1- le retrait d'amour, 2- les regards de dégoût et de mépris et 3- l'humiliation (traduction libre). Le retrait d'amour puise sa force dans l'angoisse d'abandon où l'adulte se retire ou retire son attention lorsque l'enfant a commis une faute ou tant qu'il n'aura pas accompli un geste. Plutôt que de se référer à la culpabilité (une action fautive), le retrait d'amour amène plus souvent à l'attribution que c'est l'ensemble de la personne qui est indésirable et donc, suscite la honte et l'angoisse profonde d'être indésirable de son donneur principal de soin. Les regards de dégoût et de mépris sont utilisés lors d'actions fautives, mais ils conduisent aussi plus souvent à l'attribution que c'est la personne entière qui est dégoûtante ou méprisante et donc, se réfère à la honte.

Lewis souligne par ailleurs que les regards ont l'avantage d'être facilement dissimulables<sup>14</sup>, ce qui est bien commode dans une société qui récuse la violence dans la socialisation et où les individus cherchent à paraître comme « de bonnes personnes bienveillantes ». Enfin, comme le soulignait aussi Walker (2014), l'humiliation est une action hostile et publique qui provoquera un sentiment intense et qui risque de rester en mémoire pour le ou la destinataire. Elle serait un peu moins employée aujourd'hui en raison d'une possible réaction de rage et au moins, une plus grande égalité physique.

En prenant en compte ces repères théoriques, je propose une définition et une modélisation du faire-honte à quatre niveaux (Tableau 2.1). Je propose de définir le faire-honte dans le contexte de l'objet d'étude comme suit : le faire-honte vise à socialiser les personnes « pour leur bien » (Miller, 2013) en cherchant, de façon plus ou moins consciente, à activer la honte chez elles comme moteur de changement pour rejoindre des normes dominantes. Il impliquerait de possibles interactions à quatre niveaux. Il est d'abord attendu que les individus développent une vergogne (Ciconne et Ferrant, 2023), un sens de la honte (Scheff, 2003) pour répondre aux normes dominantes de leurs milieux d'interaction. S'ils s'écartent, ils peuvent afficher ou performer une honte (de Gaulejac, 2008), sinon ils s'exposent à un faire-honte plus souvent implicite, mais qui peut être plus explicite. Je me baserai donc sur cette modélisation pour m'intéresser aux interactions de la population hors des normes dominantes que sont les personnes exclues du marché du travail. Elle met en lumière à la fois les interactions plus subtiles autour de la socialisation par la honte que des attaques plus frontales comme la stigmatisation et l'humiliation (Lewis, 1992).

Tableau 2.1 : Modélisation du faire-honte

Le sujet	Vergogne, sens de la honte	Anticipation
Le ou la défenseur.e de la règle	Regards de dégoût ou de mépris	D'implicite
	Retrait d'amour	À
	Humiliation	Explicite

<sup>14</sup> « Parents use a variety of socializing techniques. If a parent fails to use reasoning and finds it inappropriate or inadmissible to yell or punish, the use of the disgusted/contemptuous face is an ideal solution. It is ideal because it serves to inhibit the action that the parent does not wish the child to perform. It is all more effective because it is secretive. The disgusted face is made very quickly, and parents can deny that they made it; or, if they admit it, they can deny that it was detected by the child. Parents are often unaware that they are producing these faces [...] unaware that [it is] a shaming device » (Lewis, 1992 : p. 110)

En terminant, cette modélisation de la honte se réfère davantage à une honte dite ordinaire, c'est-à-dire que toutes et tous (à l'exception de certaines pathologies mentales) sont susceptibles de ressentir et qui correspondent au signal d'alarme qu'un lien avec la communauté ou la société risque d'être rompu (Scheff, 2003) en raison de l'écart avec les normes dominantes - qui peuvent être le résultat d'un conditionnement social, être critiqué ou considérées comme illégitimes par ailleurs.

## **2.2 Le sentiment de honte**

Le sentiment de honte se réfère au vécu subjectif et intime de la personne. Il convient d'abord de présenter quelques distinctions essentielles : entre émotion et sentiment de honte, puis entre honte réactive et honte intériorisée. Par la suite, si une personne se trouve dans une situation d'écart prolongé avec une norme dont elle adhère, peut se retrouver jusqu'à « habiter par la honte », ce que de Gaulejac (2020) appelle un nœud sociopsychique, composé d'éléments souvent uniques, mais dont certaines caractéristiques seraient plus communes. Ces associations ne sont pas non plus automatiques, car dans d'autres cas, la personne peut aussi ne pas reconnaître individuellement ou en groupe le bien-fondé de ces normes et les contester.

### **2.2.1 Entre émotion, sentiment et honte réactive ou intériorisée**

Tout d'abord, il est pertinent de présenter la distinction entre une émotion et un sentiment de honte. Fishkin (2016) résume cette différence où l'émotion serait comme une « attaque de honte », à l'image des attaques de panique et serait vécue intensément forçant l'individu à la gérer en urgence. Cependant, cette gestion peut se faire de manière consciente ou non consciente. La honte est considérée comme se situant entre une émotion de la conscience de soi et un affect (*ibid.*), c'est-à-dire qu'elle s'active de façon viscérale et si la personne n'arrive pas à prendre une certaine distance et mobiliser des ressources. Elle peut aussi se gérer de façon viscérale ou plutôt par réactions défensives non conscientes, dont l'enfouissement serait le « destin le plus commun » (Ciconne et Ferrant, 2023). Phénoménologiquement, elle engendre un désir intense de se cacher, disparaître, voire de mourir (Lewis, 1992). Quant au sentiment de honte, il est plus profond et se construit ou fluctue avec le temps et à travers les différentes expériences de la vie. Il peut prendre racine dans l'enfance ou lors d'expériences subséquentes et constituer une sensibilité à une émotion de honte qui se déclencherait plus régulièrement et/ou plus intensément ou encore la vie sera

orientée pour éviter son activation. Dans le cadre de l'objet d'étude sur la relation entre le faire-honte et la honte de personnes ou populations hors des normes dominantes, je m'intéresse surtout à la construction (ou déconstruction) du sentiment de honte au fil du temps.

La définition de Brown sur la honte permet de faire un premier pont entre émotion et sentiment (2013, cité dans Lyon et Rubin, 2023 : 6, traduction libre) : « la honte est l'intensément douloureuse émotion ou expérience de croire qu'on est défectueux (*flawed*) et par conséquent, indigne d'amour et de connexion (*love and belonging*) ». Elle est donc à la fois une émotion ou une expérience avec une composante physique (la douleur), mais aussi une composante mentale, de croyance construite au fil du temps que la personne est soit défectueuse, déficiente, insuffisante et que par conséquent, elle est indigne d'amour, de connexion, d'appartenance (les synonymes varient dans la littérature). Elle se rapprocherait davantage du dégoût de soi (de se sentir indésirable), que de la haine de soi (Gaulejac, 2008). Elle puise donc sa force et sa similarité dans l'angoisse d'abandon, cette crainte infantile d'être abandonné par ses parents et donc de mourir, si ceux-ci perdaient leur amour pour l'enfant (*ibid.*). Si l'enfant ou la personne n'est pas « suffisamment bonne », elle perdra l'amour de ses parents ou de ses semblables et pourrait mourir littéralement ou symboliquement. La honte s'active par anticipation, pour se protéger de l'abandon, un mécanisme évolutif (Lyon et Rubin, 2023). Dans le meilleur des cas lorsque la personne a accès à différentes ressources, elle agit comme boussole morale, dans d'autres, comme spirale mortifiante (*ibid.*).

À ma connaissance et au moment de réaliser les entretiens<sup>15</sup>, c'est de Gaulejac (2008) qui a le mieux développé sur le sentiment de honte. Plutôt que de parler de faire-honte, de Gaulejac préfère parler de violences sociales, en particulier de violences humiliantes qui sont des attaques à l'identité et qui amènent le sujet à mobiliser, si possible, des ressources pour se défendre. Pour lui, il existerait essentiellement deux pôles de réactions<sup>16</sup>. **La honte réactive** se réfère aux actions du sujet « pour restaurer son image, pour prouver à autrui qu'il n'est pas aussi indigne ou méprisable. L'humiliation est vécue comme une agression que le sujet va chercher à extérioriser sous forme de rage, de haine, de colère, de revanche ou d'ambition »

---

<sup>15</sup> Ce n'est qu'après avoir réalisé les entretiens que j'ai trouvé un autre support théorique sur le développement du sentiment de honte chez Ciconne et Ferrant (2023). En effet, j'ai été confronté à plusieurs manifestations non conscientes de honte, ce qui m'a poussé à trouver d'autres repères pour en rendre compte. J'en discuterai de leur pertinence dans le chapitre discussion.

<sup>16</sup> À l'intérieur de ces pôles existeraient une multitude de réactions possibles en fonctions des défenses et ressources des sujets. Avec ses collègues, il développera plus tard une grille plus complète (De Gaulejac, Blondel et Taboada-Leonetti, 2012 : 153).

(*ibid.* : 71). S'il en a la capacité et la possibilité, il cherchera à prendre de la distance face à cette activation viscérale et mobilisera des ressources pour réagir à cette attaque. En revanche, **la honte intériorisée** (*ibid.*)

est une honte durable qui vient s'enkyster dans l'appareil psychique en détruisant de l'intérieur toute possibilité de réaction. Le sentiment d'indignité est intériorisé et il demeure, alors que la situation qui le provoque est passée. L'intériorisation se produit lorsque le sujet se trouve dans l'incapacité d'exprimer son agressivité face à la violence qui lui est faite. Cette impossibilité naît à partir du moment où il ne peut se retourner contre l'agresseur parce que celui-ci est inattaquable ou que le désir de le détruire bute sur une nécessité contraire.

Pour lui, la réplique est centrale entre réaction et intériorisation. Or, la difficulté de réplique se situe non seulement en raison d'une relation de pouvoir entre les hors-normes et « dans-la-norme », mais revêt aussi d'une dimension affective à deux égards. D'une part, cette attaque ou ce reproche peuvent se situer par rapport à une norme désirée du sujet. Il ne peut répliquer puisqu'il partage la critique ou ces valeurs avec le partenaire d'interaction défenseur de la règle. La réplique est alors davantage possible lorsque les partenaires partagent une culture ou des normes différentes et que le reproche ne résonne pas chez la personne (Walker, 2014). D'autre part, le partenaire peut être une personne aimée ou dont la personne recherche l'affection ou la reconnaissance. Le désir de vengeance ou d'agression se bute à un désir contraire, celui d'appartenance. Pour de Gaulejac (2008) cela produit une tension existentielle entre deux besoins identitaires : celui de s'affirmer et celui d'appartenance. Ce rapport constant des individus hors des normes dominantes les oblige à advenir comme sujet face à ce paradoxe, mais les ressources, conditions objectives et possibilités ne sont pas toujours là. Conséquemment, la honte peut s'installer plus durablement et « s'enkyster dans l'appareil psychique » jusqu'à ne plus vouloir essayer de trouver des médiations satisfaisantes, ce que Ciconne et Ferrant (2023) appellent une « honte d'être » ou « honte blanche ». Enfin, une « honte [intériorisée] n'est pas seulement désorganisatrice, mais aussi motrice. Elle peut surgir ou resurgir brutalement au cours d'une vie et briser une carrière. Elle peut aussi définir et alimenter sa fulgurance » (*ibid.* : p. 14). En ce sens, une honte intériorisée peut orienter la vie de façon plus ou moins consciente, pour notamment, éviter qu'elle se réactive. Pour de Gaulejac (2008), cette intériorisation n'est pas un processus linéaire, mais la honte peut être composés de différents éléments psychosociaux qu'il appelle nœuds sociopsychiques.

### 2.2.2 La construction d'un nœud sociopsychique de honte aux multiples sources

En effet, cette honte « ne s'installe pas au cœur de fonctionnement psychique d'un seul coup [...] [l'installation] s'effectue par étapes successives, les réactions à chacune de ces étapes venant favoriser ou contrarier le processus d'intériorisation » (*ibid.* : 187). La honte se situant entre l'émotion et l'affect (Fishkin, 2016), les réactions face à ces étapes ou situations sociales peuvent se faire de manière plus ou moins consciente et ainsi, contribuer à l'installation. C'est ainsi que la personne peut se sentir graduellement plus envahie, contaminée par la honte ou encore avoir une croyance plus cristallisée en sa déficience et son indignité pour reprendre les mots de Brown (2006).

Ayant développé la sociologie clinique qui s'appuie principalement sur le triptyque Freud (psychanalyse), Bourdieu (sociologie) et Sartre (philosophie), de Gaulejac conçoit une intériorisation de la honte par différentes sources de la socialisation primaire à la secondaire et jusqu'à former un ou des « nœuds sociopsychiques » (2008 : p. 62) :

On constate une imbrication d'enjeux affectifs, sexuels, émotionnels et sociaux. Ces « amalgames » (M. Pagès, 1993) produisent des nœuds d'angoisse, de désirs, d'affects et de sentiments qui neutralisent les possibilités d'expression et de communication et enferment les sujets dans des conflits psychologiques intenses.

Ce nœud sociopsychique est une façon pour de Gaulejac (2020b) d'illustrer des conflits complexes qui s'amalgament entre la réalité et le fantasme, liés à des enjeux psychiques, sexuels et un contexte social et historique. La honte y serait bien représentative étant vécue intimement, depuis l'enfance, mais dont la genèse est sociale, puisqu'elle naît du regard d'autrui (Sartre, cité dans de Gaulejac, 2008). Pour de Gaulejac, ce nœud sociopsychique serait plus communément composé de ces caractéristiques ou des « fils » qui s'influencent mutuellement (résumé dans Ciconne et Ferrant, 2023 : 18) :

**l'illégitimité**, c'est-à-dire la récusation de l'existence du sujet — soit parce que l'enfant n'a pas été désiré, soit parce qu'un doute plane sur ses origines, soit parce qu'il occupe une place qu'il ne devrait pas légitimement occuper —, est une constante ;

**la défaillance parentale** se situe le plus souvent du côté paternel, plus rarement du côté maternel. L'effondrement de l'image parentale idéalisée est une constante. L'enfant est humilié, soit à cause de ses parents, soit devant eux, sans qu'ils interviennent pour le protéger ;

**l'infériorité** est le revers d'un désir de supériorité que la réalité vient barrer ;

**la violence** est à l'origine de la honte. Physique ou symbolique, organisant les relations au sein de la famille, elle vient fondamentalement marquer le sujet. À cette violence humiliante, sociale, répond en écho une violence psychique qui inhibe. Le sujet ne peut pas réagir et s'inflige à lui-même la blessure qui le terrasse ;

**le déchirement narcissique** désigne une coupure interne au sujet, écartelé entre des identifications à la fois nécessaires et impossibles. L'amour pour un parent socialement stigmatisé blesse le narcissisme et opère une déchirure entre la partie de soi attachée à l'objet, et la partie qui le condamne. Le sujet ne sait plus quelle place occuper, il ne sait littéralement plus où se mettre ;

**la déchéance** a une double facette. Elle est intime, représentative de l'atteinte narcissique, et publique, véhiculée par le regard de l'autre porteur d'un jugement négatif. De ce point de vue, la honte rend le sujet particulièrement sensible aux relations de pouvoir et de domination ;

**le non-dit** permet à l'entourage de ne pas recevoir et de ne pas entendre ce qu'exprime le sujet, systématiquement renvoyé à lui-même ;

**l'inhibition** vient souligner l'incapacité du sujet à réagir, ce qui vient intensifier la situation d'humiliation. L'agressivité qui n'a pas pu s'exprimer en direction de l'attaquant se retourne alors contre le sujet. La honte implique ainsi le repli. Dans d'autres situations, par exemple chez Freud, Sartre ou Camus, elle joue le rôle d'une déflagration qui amène le sujet à s'engager dans une vie marquée par l'ambition.

Si la recherche s'intéresse principalement à une partie de la socialisation secondaire qui est en lien avec l'expérience des sujets par rapport à l'aide sociale, il sera pertinent d'avoir comme repères ses sources et caractéristiques pour comprendre l'importance relative du faire-honte par rapport au statut social en lien avec l'ensemble de la vie de la personne. Cela situe la recherche, à l'instar de Gaulejac (2020b) dans une approche de la complexité (Morin, 1990, cité dans *ibid.*) à la fois des influences de la vie sur le sentiment de honte, mais aussi de diverses interactions vécues par le sujet, en particulier du faire-honte qui peuvent avoir contribué à « favoriser ou contrarier le processus d'intériorisation de honte » (Gaulejac, 2008 : p. 187). Enfin, comme le souligne de Gaulejac (2008), la genèse de la honte est sociale, mais elle est vécue intimement. Elle se situe précisément à la fois dans le social et dans la psyché. Elle est essentielle à mieux comprendre à l'intérieur du travail social qui s'intéresse aux liens entre les individus et la société et vice-versa.

## CHAPITRE 3

### MÉTHODOLOGIE

Le cadre macrosocial autour de l'injonction à l'autonomie et la transformation de l'économie psychique des individus, présenté dans la problématique à amener à privilégier les notions de faire-honte et honte qui ont été opérationnalisées dans le chapitre du cadre conceptuel pour constituer des repères à l'enquête. Cela conduit à développer une méthodologie pour aborder ce phénomène. Conséquemment, je présenterai la stratégie générale de la recherche, l'échantillon, les détails des entretiens et notamment, les précautions particulières reliées à l'étude d'un sujet sensible. Puis j'exposerai les étapes empruntées pour traiter les données, les limites de l'étude et présenterai certains enjeux éthiques.

#### **3.1 La stratégie générale de recherche**

Étudier deux faces d'un phénomène, le faire-honte et la honte, avec une modélisation bricolée et dans le cadre d'une maîtrise en travail social, engage dans une démarche exploratoire dont la visée en généralisation sera plus limitée.

[...] « Clarifier un problème qui a été plus ou moins défini. Elle peut aussi aider à déterminer le devis de recherche adéquat, avant de mener une étude de plus grande envergure. La recherche exploratoire viserait alors à combler un vide [...] Elle peut être aussi un préalable à des recherches qui, pour se déployer, s'appuient sur un minimum de connaissances. La recherche exploratoire permettrait ainsi de baliser une réalité à étudier ou de choisir les méthodes de collecte des données les plus appropriées pour documenter les aspects de cette réalité ou encore de sélectionner des informateurs ou des sources de données capables d'informer sur ces aspects (Trudel, Simard et Vonarx, 2007, p. 39).

Cette recherche est exploratoire non pas au sens où elle « s'appuie sur un minimum de connaissances », car l'objet a déjà étudié maintes fois, mais que l'angle pour aborder ce phénomène est plutôt inédit (Walker, 2014). De plus, comme cet angle s'inscrit dans la complexité à l'instar de Gaulejac (2020b) en cherchant à comprendre le phénomène à travers le récit des actrices et acteurs sociaux, une méthode qualitative est apparue pertinente. Elle « implique un contact personnel avec les sujets de recherche, principalement par le biais d'entretiens et d'observations des pratiques dans les milieux mêmes où évoluent les acteurs » (Paillé et Mucchielli, 2008, p. 9). L'analyse des données recueillies vise à extraire le sens plutôt que de les transformer en statistiques. L'ensemble du processus de recherche est mené de

manière naturelle soit sans appareillage sophistiqué et selon « une logique proche des personnes, de leurs actions et de leurs témoignages » (2008, p. 9). Ainsi, l'analyse qualitative est une activité de production de sens qui ne se réduit pas à un ensemble d'opérations techniques, bien qu'elles en fassent partie. Pour eux, il s'agit plus largement d'un univers où l'expérience humaine du locuteur, sa traduction en mots et son interprétation par l'étudiant-chercheur sont des étapes chargées symboliquement et construites à partir de sa propre représentation du monde. Cela invite sans contredit à être conscient de sa propre posture.

Pour étudier les deux faces du phénomène, la honte et le faire-honte dans l'expérience de l'aide sociale, j'ai préconisé l'approche de récits de vie que Niewiadomski définit ainsi (2019 : p. 136) :

Le terme récit de vie renvoie à une méthodologie de recueil de données où les personnes sollicitées pour produire leur récit alimentent une réflexion de type ethnosociologique menée par un chercheur (Bertaux, 1997). Cette position est partagée par Danielle Desmarais qui précise :

« Je définis le récit de vie comme le récit, de type autobiographique, d'un acteur social, dans le cadre d'une interaction précise, à savoir que le récit de vie est suscité par la démarche explicite d'un chercheur dans une situation de face-à-face » (Desmarais et Grell, 1986, p. 11).

Si pour Bertaux (2016), il n'est pas nécessaire de couvrir l'ensemble de la vie de la personne, car c'est le croisement des récits toujours partiels qui informeront sur le phénomène social. Le fait de s'inscrire dans la complexité et dans une approche psychosociologique m'a amené à développer une approche un peu plus en profondeur pour comprendre ce phénomène intime et social. Précisément pour recueillir les récits de vie, une formule de deux entretiens biographiques a été privilégiée en cohérence avec la perspective interactionniste : de considérer à la fois la dimension subjective et « intersubjective, qui est aussi sociale dans la mesure où toute interaction s'inscrit dans des rapports sociaux distribuant des rôles, des pouvoirs, des ressources, et ordonnés par des normes, valeurs et règles » (Demaziere, 2011 : p. 65). La méthode plus précise sera explicitée ci-bas (section 3.3).

De plus, comme il s'agissait d'un objet d'étude sensible, j'ai mis en place des précautions qui seront explicitées ci-bas (sections 3.3 et 3.6) et qui a placé la méthode dans une certaine posture clinique à l'instar de Charlebois (2018 : p. 98-102). C'est-à-dire que « les situations d'entretiens biographiques [...] ont potentiellement des retombées formatives ou thérapeutiques, même si elles ne sont pas menées dans ce cadre [...] L'entretien demeure une cueillette de données du point de vue du chercheur, mais du point de vue de la personne participante, la mise en récit a un potentiel de réflexivité » (*ibid.* : p. 98). Offrir un

espace pour parler de ses hontes était une occasion souvent inédite en raison de son caractère tabou (Scheff, 2003). Cela offrait un potentiel de conscientisation des forces sociales en jeu (Ampleman, Denis et Desgagnés, 2012), du rapport inégalitaire de socialisation par le faire-honte entre les « hors-normes » et « dans-la-norme », d'aider à identifier une honte non consciente (Brown, 2006; Lyon et Rubin, 2023) et tout simplement d'offrir un espace où ces déficiences perçues sont acceptées par un tiers (de Gaulejac, 2008). En ce sens, la recherche n'avait pas d'objectif clinique et ils n'ont pas été mesurés, mais l'entretien biographique a été conçu pour explorer ces sentiments inconfortables et il est concevable qu'elle puisse avoir produit des effets cliniques (Desmarais, 2021, 2018).

### **3.2 L'échantillon et données sociodémographiques des candidatures retenues**

Pour explorer cet objet d'étude, j'ai cherché des candidat.e.s selon une logique d'informateur.rice.s clés à l'intérieur de ce « monde social » (Becker, 1988, cité dans Bertaux, 2016). Ainsi, j'ai cherché des personnes ayant un rapport varié à la honte, tout en ayant une distance suffisante pour en parler. Une distance suffisante signifiait que la personne ne se sentait pas envahie par celle-ci (de Gaulejac, 2008), qu'elle n'avait pas que des réactions viscérales défensives, en particulier le déni (Fishkin, 2016; Tisseron, 1992), qu'elle avait un certain regard réflexif ou qu'elle avait fait un pas de côté (de Gaulejac, 2016). C'est ainsi que les critères de recrutement ont été développés :

- Avoir un rapport à la honte et au faire-honte
- Être ou avoir été sur l'aide sociale pendant plus de 5 ans
- Avoir une distance suffisante par rapport au sentiment pour en parler

Pour recruter des participant.e.s, j'ai contacté des intervenant.e.s dans des organisations en défense collective des droits membres du Front commun des personnes assistées sociales du Québec (FCPASQ), pour qu'ils et elles m'aident à cibler les candidat.e.s les plus pertinente.s par rapport à mes critères. Contacter les intervenant.e.s du FCPASQ a été d'un grand intérêt étant donné qu'ils et elles sont réputé.e.s travailler selon l'approche de conscientisation (Ampleman, Denis et Desgagnés, 2012) qui fait un certain travail de dégageant par rapport à la culpabilisation et de co-analyse sociale (Freire, 1973). J'ai donc expliqué aux intervenant.e.s les tenants et aboutissants de la recherche, ai demandé de recruter des participant.e.s répondant aux critères ci-haut et j'ai laissé mes coordonnées téléphoniques et courriel pour que les candidat.e.s me contacte. J'ai réalisé une préentrevue avec chaque candidat.e pour expliquer les

finalités et le cadre de la recherche, répondre aux questions et vérifier que la personne répondait aux critères de recrutement. J’avais aussi en tête deux autres critères de sélection au niveau de la diversité, c’est-à-dire que je voulais un nombre égal d’hommes et de femmes et des personnes issues de différentes régions (grandes, moyennes et petites villes). Il aurait été pertinent d’avoir des candidat.e.s de la diaspora culturelle, car ils et elles peuvent avoir un rapport différent à la honte (Bolzman, Gakuba et Amalaman, 2017; Burke et Brown, 2022; Javaid, 2019;). Cependant, à la fois les intervenant.e.s m’avaient déjà référé des candidatures pertinentes. Mais aussi, s’intéresser à la diaspora et aux différentes normes culturelles m’aurait placé dans une très grande complexité, difficilement gérable pour une première expérience de recherche de ce niveau. En sommes, j’ai retenu six candidat.e.s présentant un certain niveau de diversité (voir Tableau 3.1).

J’ai rencontré trois hommes, âgés entre 42 et 62 ans et trois femmes, âgées entre 48 et 59 ans. Ces personnes proviennent de différentes régions du Québec : dont deux personnes de grandes villes, deux de villes de taille moyenne et deux d’une région rurale. La durée du recours aux prestations de l’aide sociale des personnes a varié entre 7 et 28 ans. Trois hommes avaient une contrainte sévère reconnue à l’emploi assez tôt dans ce processus, deux femmes attendaient encore qu’elles soient reconnues et une femme était sortie de l’aide sociale au moment de l’entretien. Comme il sera présenté dans le prochain chapitre, ces caractéristiques liées à la norme sociale d’avoir un travail salarié comme preuve de contribution à la société ont influencé leur rapport à la honte et au faire-honte.

Tableau 3.1 : Données sociodémographiques des participant.e.s

<b>Pseudo</b>	<b>Genre</b>	<b>Âge</b>	<b>Durée et programmes*</b>	<b>Situation actuelle</b>	<b>Mobilité sociale</b>
Angèle	F	48	28 ans – AS	Intervenante communautaire	Trajectoire ascendante
Julien	M	42	5 ans – AS, 15 ans – SS	Solidarité sociale et recherche d’emploi	Plus ou moins horizontale
Robert	M	58	10 ans – SS- PE, 18 ans – SS	Solidarité sociale et recherche d’emploi	Plus ou moins horizontale
Simone	F	59	10 ans – AS	Aide sociale, en attente de reconnaissance de la contrainte sévère	Trajectoire ascendante, puis descendante
Claudine	F	52	14 ans – AS	Aide sociale, en attente de reconnaissance de la contrainte sévère	Trajectoire descendante

Jean-Luc	M	62	2 ans – AS, 17 ans – SS	Solidarité sociale, travailleur occasionnel	Trajectoire descendante
*Programmes : PE= programme d'employabilité, AS= Aide sociale, SS= Solidarité sociale					

### 3.3 Les entretiens

Pour approfondir cet objet d'étude psychosociologique et se situer au plus près du vécu, entre l'intime et le social (de Gaulejac, 2016), j'ai fait le choix de conduire deux entretiens biographiques par personne et ai pris certaines précautions éthiques et cliniques pour travailler avec cette émotion.

Le choix de conduire deux entretiens est apparu pertinent par rapport à trois raisons interreliées : développer un lien de confiance, approfondir le phénomène intime et social et faire appel à la réflexivité des sujets dans une perspective de co-analyse. La construction du lien a commencé dès le pré-entretien et s'est poursuivie à travers les différentes étapes de la cueillette de données (développées ci-bas). Le temps un peu plus long qu'un simple entretien ponctuel a permis de développer une certaine confiance envers l'étudiant-chercheur et de se sentir vu, reconnu et accepté. Se donner le temps de se connaître dans une attitude de non-jugement et de bienveillance a amené à développer un meilleur lien et de fait, creuser l'objet d'étude. Cela m'est apparu essentiel pour parler d'une émotion difficile (en étant parfois dans l'émotion), en particulier lorsque les sujets sont « hors de la norme » et redoutent le jugement des « normaux » (Goffman, 1971, cité dans Scheff, 2003), comme l'étudiant-chercheur par exemple (Charlebois, 2018). Plus encore, l'intention était de faire des allers-retours entre l'implication et la distanciation, entre la mise en récit d'un vécu et son analyse (de Gaulejac, 2008), dans l'entretien et entre les entretiens pour mettre à profit la réflexivité des sujets. On peut parler d'une visée de co-analyse (Bertaux, 2016; Desmarais, 2021) et c'est dans cette optique que les deux entretiens ont été construits de façon complémentaire.

Concrètement, le premier entretien biographique a suivi un canevas thématique (voir Annexe A) centré autour de l'expérience de l'aide sociale, tout en permettant et même encourageant les sujets à faire des associations avec d'autres sphères de vie ou d'autres moments de la vie (perspectives synchronique et diachronique) qui faisaient encore écho aujourd'hui et pouvaient s'associer au sentiment de honte (de Gaulejac, 2020b). L'intérêt était d'aller chercher ce qui est significatif pour les sujets interviewés, ce à quoi ils et elles accordaient subjectivement de la valeur et qui pouvait contribuer au sentiment de honte. En outre, je me suis intéressé au contexte ayant conduit à faire une demande d'aide sociale, à l'attitude

positive ou négative des autres de différentes sphères (telles que familiale, milieu communautaire ou institutionnel ou encore de l'entourage significatif) par rapport à ce statut. J'ai ensuite demandé d'explicitier certaines interactions de faire-honte<sup>17</sup>, mais aussi demandé d'approfondir sur les émotions vécues, en particulier celles autour de la honte (ou d'absence de honte). Comme le faire-honte, à la différence du terme anglais *shaming*, n'était pas connu, j'ai fait appel à différents synonymes présentés dans nos chapitres précédents. Parler de ces expériences et de ces interactions – et d'être accepté – a permis de développer un lien de confiance avec une certaine posture d'alliance et d'empathie face à des violences sociales (Lyon et Rubin, 2023). De plus, les entretiens n'ont pas été limités à une heure pour permettre d'accueillir et contenir les émotions difficiles à la suggestion de Lanteigne *et al.* (2018). Ils ont parfois duré près de deux heures.

Par la suite, entre le premier et le deuxième entretien, j'ai procédé à une analyse préliminaire autour des étapes marquantes de la vie des sujets et de leur rapport au faire-honte et à la honte. Ce résumé-analyse (voir Annexe B pour un exemple) a été envoyé aux participant.e.s environ dix jours avant l'entretien suivant. Il a constitué une étape de restitution favorisant la réflexivité et amorcé le travail de co-analyse du deuxième entretien (Bertaux, 2016; Desmarais, 2021). C'est-à-dire que les sujets pouvaient réagir au reflet qui leur était proposé, se positionner à l'avance en accord ou en désaccord avec certains faits ou par rapport à certaines interprétations et hypothèses en lien avec le thème de recherche. En effet, le deuxième entretien a été construit pour recueillir d'abord les réactions du sujet face au résumé envoyé et pour approfondir certains points. Ces points étaient soit amenés par le sujet (qui voulait préciser une partie de son récit) ou par l'étudiant-chercheur qui cherchait certaines précisions ou tester si certaines interprétations résonnaient ou faisaient sens pour le sujet. Ces rencontres ont été légèrement plus courtes que les premières, mais j'ai permis la même latitude pour accueillir et contenir les émotions et permettre de faire les associations nécessaires selon le sujet.

Une recherche sur l'émotion difficile de la honte avec des personnes ayant un parcours dit de « démotion<sup>18</sup> » a nécessité certaines précautions éthiques, voire cliniques. La honte est une émotion-affect

---

<sup>17</sup> En adoptant une attitude voulant laisser une certaine latitude, cela a permis à certaines femmes, par exemple, de nous parler du faire-honte qu'elles ont rencontré en raison de leur genre. Dans une approche de la complexité, cela s'est avéré très pertinent pour rendre compte des sources multiples du sentiment de honte.

<sup>18</sup> « L'équivalent inversé de la promotion n'est pas la régression, mais la démotion, terme couramment employé en Belgique dans les entreprises. Le terme de régression permet de condenser le fait sociologique (changement de position dans la structure sociale) et la représentation sociale et psychologique de ce fait comme phénomène

viscérale ou préconsciente (Fishkin, 2016) dont les deux réactions plus communes seraient le débordement (une « attaque de honte », *ibid.*) et l'évitement (Lewis, 1971, cité dans Scheff, 2003). Le débordement peut se transformer en « spirale de honte » : honte d'avoir honte et avoir honte d'être impuissant.e (Lyon et Rubin, 2023). Le débordement peut survenir rapidement si différents éléments du passé sont toujours actifs et font écho dans le présent (de Gaulejac, 2020b). Lyon et Rubin (*ibid.*) suggèrent d'explorer la honte dans un mouvement de pendule en orientant la discussion entre hontes, fiertés et ressources, particulièrement lorsque l'émotion se déclenche (voir Annexe C). Cela permet de redynamiser et contrer les effets possibles de mortification de la honte. En d'autres mots, j'ai cherché cet équilibre entre implication et distanciation pour se retrouver au plus près du vécu (de Gaulejac, 2016) en mettant en primauté, le bien-être et l'intégrité psychique de la personne. Pour mieux m'outiller, je me suis formé auprès de l'approche de Lyon et Rubin (2023, voir Annexe C) pour intervenir en cas de spirale de la honte et me permettre d'explorer l'intime, le social intériorisé et les nœuds sociopsychiques. J'ai suivi deux formations de trois jours chacune<sup>19</sup>, ce qui m'a aidé pour avoir des repères pour d'encadrer les moments dans la honte lors de l'entretien et de se situer un peu plus près du phénomène intime et social.

Par exemple, certaines émotions difficiles ont été vécues, en particulier quelques fois où les sujets ont touché à la honte pendant l'entretien. Cette situation s'est produite avec Simone (pseudonyme) qui avait un « regard rétrospectif de honte » sur sa vie passée :

Puis la honte de tous les choix, toutes les fois où je me disais : « j'aurais pas dû faire ça, j'ai pas été capable de, ou j'ai pas fait ça ». Du jugement que j'ai sur moi : c'est une honte. Tu sais, c'est une honte. J'ai honte, puis en même temps, j'ai honte de me juger. Hé, ça commence à être intense mon affaire [sanglots].

Lors de ces moments, il y a eu un certain équilibre éthique à avoir entre trois aspects : 1- d'abord une posture de recherche et clinique, et ensuite, 2- entre une implication pour aller au plus près du vécu et une distanciation pour orienter l'attention et protéger la personne, mais aussi 3- une nécessaire écoute des résonances et mécanismes de défense chez l'étudiant-chercheur. Par exemple, j'ai pu avoir dans certains cas une réaction de viser d'orienter la discussion vers une sortie rapide de cette émotion de honte,

---

négatif qui est le contraire de la progression » (Gaulejac, 2016 : 335). Si le terme « régression » pourrait être plus juste, il a un caractère stigmatisant, alors nous employons démotivation pour parler d'une mobilité sociale descendante.

<sup>19</sup> L'étudiant-chercheur a suivi un Groupe d'intervention et de recherche (GIR) de trois jours en sociologie clinique sur le thème de la honte (<https://www.sociologie-clinique.org/canada/>) et le séminaire « Healing Shame Core Workshop: Understanding, Reducing and Transforming Shame » (<https://healingshame.com/>)

par résonance personnelle (me rappelant une peur de l'impuissance) et en considérant la personne comme peut-être plus vulnérable qu'elle ne l'était réellement. Une autre avenue aurait pu être de rester avec la personne dans cette émotion difficile à la fois pour une raison clinique (être accepté dans et avec ses hontes) et d'un point de vue de recherche, se situer au plus près du vécu. À tout le moins, cette distanciation précoce a permis d'assurer l'intégrité psychique de la personne.

En bref, ces entretiens ont été une source d'apprentissage non seulement en matière de recherche, mais aussi clinique (Desmarais, 2021). En améliorant ma capacité à tolérer la honte (Philips, 1998) et à l'entendre, j'ai aussi mieux permis de la dire et ainsi, de se retrouver ainsi plus au cœur du phénomène intime et social (Gaulejac, 2008). En ce sens, j'ai la nette impression que la méthodologie a permis de faire un pas de plus pour observer le phénomène à condition d'avoir certaines habiletés cliniques et une écoute attentive aux résonances personnelles. Cela est alors nécessaire pour étudier l'interstice entre émotions et phénomènes sociaux. « Les sentiments apparaissent comme des médiateurs à travers lesquels les individus éprouvent concrètement les phénomènes sociaux. La domination, l'exploitation, l'inégalité sont des phénomènes sociaux abstraits ressentis par les individus à travers des sentiments individuels : la frustration, l'humiliation, le sentiment d'injustice » (de Gaulejac, Blondel et Taboada-Leonetti, 2012 : p.219).

Pour terminer, une stratégie face aux hontes évitées sans être trop intrusive a été de se référer à une traduction libre des expressions familières, verbales et non verbales de la honte par Retzinger (1995). Comme la honte est évitée, taboue (Scheff, 2003), parfois peu connue (Brown, 2006) et peu consciente (Fishkin, 2016), les sujets ont utilisé différents synonymes, parfois plus québécois, dans l'univers thématique de la honte d'une part. D'autre part, certaines manifestations non verbales, donc pré conscientes, ont aussi été consignées dans un cahier de notes comme possibilités de honte à trianguler avec d'autres facteurs. Cela a permis d'aller un peu plus loin et prendre en compte, du moins comme hypothèses, certaines manifestations non conscientes et évitées, en particulier chez les sujets. Néanmoins, ces hontes évitées (Lewis, 1971, cité dans Scheff, 2003) ont été plus difficiles à explorer et elles seront un peu plus explorées dans la partie discussion (au point 5.2.2).

### 3.4 Le traitement des données

Pour apprécier les matériaux de recherche, j'ai procédé par étapes parfois un peu différentes en raison des deux faces du phénomène social observé. Les différentes étapes se sont faites sur un temps plus long, puisque j'y ai travaillé à temps partiel. La première étape a été de retranscrire par verbatim chacun des douze entretiens. Il faut spécifier que les premiers entretiens avaient déjà été retranscrits pour restituer le résumé-analyse aux participant.e.s en vue des deuxièmes entretiens. Chaque entretien a ensuite été relu deux fois pour saisir une vue d'ensemble du matériel.

Comme deuxième étape, j'ai procédé à une analyse thématique, c'est-à-dire « la transposition d'un corpus donné en un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu analysé et ce, en rapport avec l'orientation de recherche (la problématique) » (Paillé et Mucchielli, 2016 : 236). Pour ce faire, j'ai d'abord créé des catégories substantives (près des propos des sujets) autour de l'expérience et du récit des sujets, et donc d'abord plus large que l'objet de recherche. Plutôt que de se confiner au « faire-honte », je me suis intéressé à l'attitude positive ou négative des autres à l'égard du sujet et aux interactions avec celui-ci en lien avec le statut d'assisté social. Puis, plutôt que de ne s'intéresser qu'à la honte, j'ai noté les passages en lien avec des états ou manifestations émotives, les expériences (parfois traumatiques) du passé qui semblaient faire écho encore aujourd'hui ou en d'autres mots, les différentes situations qui pouvaient diminuer la possibilité de mobiliser des ressources (pour faire la distinction entre honte réactive et honte intériorisée). Cette attention plus poussée d'une logique inductive, de partir des matériaux a porté ses fruits dans la mesure où elle a permis d'identifier deux thèmes qui avaient été sous-estimés dans la problématique et qui seront explicités dans la partie discussion, c'est-à-dire les enjeux de genre et sur la non-conscience ou l'évitement de la honte.

Ensuite, pour continuer l'analyse thématique, j'ai discriminé les catégories pour retenir les propos les plus en lien avec les deux faces de l'objet d'étude. Pour le faire-honte, j'ai fait la différence entre stigmatisation, humiliation et socialisation par le faire-honte en m'appuyant sur les distinctions faites par Walker (2014), présentée dans le cadre conceptuel. Cela m'a mené à retenir les interactions de faire-honte où le partenaire d'interaction a commis un acte de socialisation (du point de vue de la personne participante), plus ou moins conscient, visant l'intégration dans la norme du travail salarié. Les autres types d'interactions ont été conservés et parfois remobilisés par la suite, parce que, selon les participant.e.s, elles étaient en lien avec la honte. Quant à la honte, je me suis retrouvé avec beaucoup de données, d'autant plus, si on inclut les notes d'observation, autour de manifestations conscientes et non conscientes.

L'enjeu était alors de sélectionner les informations les plus pertinentes et significatives dans l'histoire des personnes qui ont eu une influence sur le sentiment de honte. Le deuxième entretien et la co-analyse des participant.e.s a été ici essentielle dans la mesure où ils et elles pouvaient préciser les éléments les plus significatifs, marquants ou qui résonnaient le plus. Dans quelques cas, je suis allé au-delà de la co-analyse pour inclure des éléments non conscients sous forme d'hypothèses. Le retour au cadre conceptuel et aux caractéristiques communes du nœud sociopsychique (de Gaulejac, 2008 cité dans Ciconne et Ferrant, 2023) a été indispensable pour retrouver une logique déductive, après un travail plus inductif. C'est à partir de ces deux logiques que les récits de vie ont été restitués dans le chapitre quatre.

C'est ainsi qu'en troisième étape, j'ai procédé à une analyse verticale (Gaudet et Robert, 2018) et une reconstruction des récits singuliers en lien avec l'objet d'étude. Ces récits ont été construits sous un axe diachronique, comme succession d'événements permettant de mettre en lien des associations du passé encore « actives » aujourd'hui (de Gaulejac, 2020b) et synchronique, par rapport aux différents lieux d'inscription des personnes. Il s'agissait de prendre en compte les éléments les plus pertinents et significatifs co-analysés avec les sujets, par rapport aux deux faces du phénomène exploré. C'était un choix délicat pour rester fidèle à la subjectivité et l'histoire des sujets. En raison de la richesse des récits, cette étape fait l'objet du chapitre résultat. Puis en quatrième étape, j'ai procédé à une analyse horizontale (*ibid.*) visant à identifier des récurrences et des points communs en lien avec la honte et le faire-honte. Cette partie a permis de remobiliser l'analyse thématique et elle est présentée dans le chapitre discussion.

La deuxième fonction [de l'analyse thématique] va plus loin et concerne la capacité de tracer des parallèles ou de documenter des oppositions ou divergences entre les thèmes. Il s'agit en somme de construire un panorama au sein duquel les grandes tendances du phénomène à l'étude vont se matérialiser dans un schéma (arbre thématique). (Paillée et Mucchielli, 2016 : 236)

Cette façon de traiter les données a permis d'approfondir des récits dans une certaine complexité telle qu'annoncée dans notre cadre conceptuel. Cela a eu l'avantage d'explorer des histoires, mais a comporté aussi certaines limites au point de vue de la production des connaissances.

### **3.5 Les limites de l'étude**

En décidant d'utiliser de nouveaux concepts et d'étudier deux faces d'un phénomène, je me suis inscrit dans une démarche exploratoire à la généralisation limitée. J'ai fait le choix de mieux décrire et

reconstruire quelques récits singuliers en me situant au plus près du vécu dans une analyse psychosociologique (de Gaulejac, 1987, cité dans Bertaux, 2016). Ces récits ont été riches, mais nécessairement partiels (Bertaux, 2016) en particulier par rapport à ce que les sujets pouvaient se rappeler des détails d'interactions s'étant produites il y a plusieurs années ou encore aussi en raison de certains évitements. L'émotion forte et les échos permettent de ramener en mémoire certains aspects, « la mémoire est une chienne indocile » (de Gaulejac, 2020b), mais ces propos décalés dans le temps ne sont pas aussi précis qu'une observation participante par exemple pour faire état des interactions. Plus encore, les cas sélectionnés représentent une diversité du rapport à la honte et au faire-honte (voir le chapitre résultats). Ce qui place la recherche davantage dans un portrait de la diversité plutôt qu'à une importante logique de récurrence et du commun. Malgré une intéressante diversité, cela n'inclut pas les personnes de la diaspora culturelle québécoise, puisque les candidat.e.s. étaient toutes caucasien.ne.s. Plus encore, la honte s'est avérée un phénomène assez complexe à étudier, particulièrement en raison de son caractère viscéral et non conscient. Bien que j'ai pris différentes mesures de précaution (notamment deux formations) et que la recherche ait été menée avec rigueur, elle était ma première expérience de la sorte. Il est clair qu'étudier la honte nécessite le développement d'une certaine tolérance à cet inconfort : ce qui s'acquiert avec l'expérience et la réflexivité clinique et méthodologique.

### **3.6 Les considérations éthiques et cliniques**

Tout d'abord, en date du 30 septembre 2022, le projet d'études a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche des projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPÉ) (numéro de certificat 2023-4902). J'ai suivi la formation en ligne de l'Énoncé de politique des trois Conseils : éthique de la recherche avec des êtres humains : Formation en éthique de la recherche (EPTC 2 : FER) et ai veillé à travailler en conformité avec les principes et règles qui y sont répertoriés.

Le principal risque identifié était celui de vivre un inconfort d'ordre émotif pendant et après l'entretien. En plus de précautions cliniques que j'ai prises pour éviter le risque de spirale de honte (présentée dans la partie 3.3), j'ai pris le soin de spécifier aux participant.e.s qu'ils et elles étaient libres de répondre aux questions et d'interrompre l'entretien à tout moment. Lorsqu'il se présentait un moment plus chargé émotivement, j'ai demandé à la personne si elle se sentait à l'aise de continuer. Plus encore, j'ai établi un filet de sécurité autour de chaque personne, en demandant à l'intervenant.e qui m'a aidé au recrutement, d'agir comme référence en cas de besoin. Enfin, un temps a été réservé en fin d'entrevue afin de demander

à la personne comment elle se sentait. C'était le moment de regarder comment la personne allait sur le plan émotif et de rappeler la possibilité, au besoin, de la référer aux ressources de soutien disponibles.

## CHAPITRE 4

### RÉSULTATS : ANALYSE VERTICALE DES RÉCITS

Ce chapitre vise à présenter les récits des six participant.e.s par rapport à l'objet d'étude qui est le phénomène de la socialisation par la honte en lien avec la place sociale de personne exclue du marché du travail. Si ce moment était le point focal de l'étude, les récits ont quand même démarré à la naissance, car certains de ces événements étaient significatifs et continuaient à agir dans le présent (de Gaulejac, 2020). Le lecteur ou la lectrice attentive remarquera que certains récits sont plus courts et cela démontre la diversité des cas rencontrés et d'un rapport plus ou moins riche à la honte et au faire-honte.

#### 4.1 Récit d'Angèle

Née dans le Bas-du-Fleuve en 1975, Angèle est la cadette de deux frères d'une famille au bas de l'échelle. Les parents ont occupé différents emplois précaires, temporaires jusqu'au divorce où sa mère a dû recourir à l'aide sociale de façon durable alors qu'Angèle avait 12 ans.

Elle a vécu un début de vie difficile qui a « miné sa confiance en elle ». À l'âge de 3 ans, elle s'est sentie intensément abandonnée par ses parents qui devaient travailler à l'extérieur et qui l'ont confiée à un oncle. Ça a été une forme de traumatisme qui lui a causé divers symptômes psychosomatiques qui ont duré plusieurs années. Elle a aussi été témoin des violences d'un père pourtant perçu comme aimant, mais violent physiquement envers la mère et verbalement envers les enfants. Sa mère a joué un certain rôle de bouclier face à cet homme et plus tard face à la société. Angèle s'est toujours sentie grandement reconnaissante de cette protection. D'ailleurs, elle a été aussi très marquée de voir sa protectrice ressentir la peur, la détresse et l'impuissance lorsqu'elle a fait l'objet d'une enquête par l'aide sociale peu avant le divorce : des émotions qu'elle dit avoir « ressenties par proximité ». Plus encore, elle a vécu l'humiliation et la honte à l'école secondaire. D'une part, un professeur l'a humiliée publiquement en disant devant la classe qu'elle faisait « baisser la moyenne » en raison de ses difficultés. D'autre part, elle a subi les plaisanteries sexistes de ses camarades de classe en raison d'un « physique ingrat » qui attirait l'attention. Et dans ce contexte, sa protectrice l'a peu soutenue parce qu'elle-même avait honte de se présenter en public en raison de son physique et pour cacher sa différence de classe sociale.

De sorte qu'à l'âge de 18 ans, Angèle a eu recours à l'aide sociale, certes pour des raisons économiques, mais aussi pour des raisons d'estime de soi en raison d'un début de vie difficile et pour se « retirer du monde », se protéger des attaques du monde extérieur. Pendant 14 ans, Angèle restera avec sa mère à prendre soin de la maison familiale et y faire les tâches nécessaires : une façon de lui rendre la pareille.

Ma confiance en moi avait été minée dès mon enfance [et j'ai préféré] rester comme une sauvage à l'écart des autres. J'avais peur d'aller travailler parce que j'avais pas confiance en moi, puis que je me disais « j'ai pas l'intellectuel ». C'était assez ancré que je me disais « ben moi, je suis pas intelligente moi » [...] J'étais de la marde, j'étais rien. Dans ma tête à moi, j'étais rien. J'étais capable de rien faire.

Sous la pression d'une agente de l'aide sociale, Angèle fréquentera un organisme où elle rencontrera une intervenante bienveillante. Celle-ci lui offrit une opportunité de contribuer dans l'organisme et l'intervenante lui présenta régulièrement un contre-discours par rapport aux messages sociaux qu'elle avait entendu : être proche aidant est un rôle social essentiel, l'aide sociale est un droit et il y a un problème de redistribution des richesses dans une société riche. Ce fut un travail d'idéologisation de longue haleine pour contrer la honte, lui permettre de s'en dégager et faire face à des idées bien ancrées et répétées. C'est ainsi que de fil en aiguille, Angèle est devenue intervenante dans cet organisme, à l'âge de 46 ans.

tu te sens mal d'être là-dessus, jusqu'à temps que, encore là, c'est à force d'être [à l'organisme] que j'ai compris que c'est un droit fon-da-men-tal, d'avoir l'aide sociale. [...] j'ai encore de la misère à le comprendre que le travail, c'est pas juste rémunération, c'est pas égal tout le temps, mais dans la tête du monde « tu es quelqu'un », bin pour ma famille en tout cas, « tu es quelqu'un si tu travailles ».

#### **4.1.1 Faire-honte**

Avant l'aide sociale, Angèle avait déjà vécu deux épisodes de faire-honte qui l'ont fortement marquée : l'humiliation de son professeur et les plaisanteries sexistes de ses camarades sur son « physique ingrat ».

À son inscription à l'aide sociale, ses frères y ont contribué encore plus. Selon elle, ces derniers avaient honte d'avoir une sœur qui propageait le stéréotype de « BS<sup>20</sup> de mère en fille ». Le premier l'invectivait

---

<sup>20</sup> BS est un terme péjoratif du langage populaire québécois qui trouve sa source dans l'ancienne appellation du programme d'aide sociale « bien-être social ». Il vise à insulter et discréditer les personnes faisant référence au préjugé que la vie à l'aide sociale serait oisive et facile.

avec des phrases comme « t'as rien que ça à faire sur le BS », « tu passes les journées à rien faire, pourquoi tu te lamentes », « tu t'es pas encore trouvé une job ? ». Le deuxième l'évitait, s'éloignait d'elle et de sa mère lors des réunions familiales pour fréquenter les travailleur.e.s de la famille. Si la subtilité de la méthode est différente, les frères espéraient qu'en faisant honte à leur sœur, celle-ci s'activerait pour entrer dans la norme et ainsi, ils pourraient avoir un récit familial qui n'est pas honteux, dont les membres sont dignes d'exister : « pour ma famille en tout cas, t'es quelqu'un si tu travailles, si t'as une situation, t'as tes licences, t'as une maison, t'as de quoi en dessous de tes pieds, t'es quelqu'un ».

Quant à son entourage, Angèle a perçu un possible faire-honte dans des regards de dégoût, mais aussi dans des formes de non-dit, de silences malaisants qui la font douter du message plutôt implicite.

Tu le vois dans le regard. Tu vas me dire que c'est pas perceptible, mais ça se sent ces choses-là. C'est beau de dire qu'on s'imagine, mais ça, on le ressent [...] C'est le même regard que [...] une pomme qui est dégueulasse, qui est pourrie. Ça te donne pas envie de la dévorer.

Tu le devines à travers les mots à travers les phrases, parce que c'est pas défini proprement dit [...] on peut penser que je m'imagine ça, mais quand ils disent « ah ouain ? » [...] une réponse étonnée, c'est dur de pas imaginer que derrière ce « ah oui », il y a un étonnement, ça veut dire qu'il y a un quelque chose là [...] peut-être que c'est pas le cas non plus là, peut-être que c'est moi qui se figure ça.

Entre doute et certitude, son histoire familiale et ses expériences sociales l'ont amenée à devenir observatrice de ces subtilités de jugement pour tenter de donner un sens aux non-dits. En revanche, Angèle a aussi eu la chance d'avoir un soutien significatif dans l'entourage. Elle s'est présentée comme honteuse, ce qui a suscité la sympathie de personnes lui proposant un contre-discours.

des purs étrangers qui disaient « ben Angèle, tu t'occupes de ta mère ». Parce que moi j'avais honte, je le disais au gens, « ben c'est ça je travaille pas, je suis un [parasite] pour la société, t'sais je me fais vivre par la société ». Mais, ils me faisaient comprendre : « tu t'occupes de ta mère, c'est pas que tu fais rien, puis en plus, tu [fais du bénévolat], tu fais quelque chose ».

En se montrant honteuse, Angèle jouait le jeu social attendu, elle se montrait comme secourable (de Gaulejac, 2008), mais se montrer vulnérable aurait pu être risqué. Par ailleurs, les agent.e.s de l'aide sociale ont eu à la fois un rôle soutenant (en la référant à un organisme communautaire) tout en faisant certaines pressions pour qu'Angèle réalise des activités d'employabilité, car en somme, il s'agit de leur rôle social légitimé. Pour la convaincre, ça a été parfois une invalidation du rôle de proche aidante, qualifié d'insuffisant.

elle vient chez nous les bras croisés « qu'est-ce que vous pensez que vous allez faire de votre vie ». Chez moi là, t'sais. [...] « C'est pas une vie l'aide sociale », puis là « faut que vous arrangiez pour trouver de l'ouvrage ». Puis, à chaque fois je leur disais que je m'occupais de ma mère, puis l'auto : « c'est pas des excuses ».

En conclusion, Angèle a rencontré des interactions à la fois de faire-honte chez sa famille, son entourage et l'aide sociale, mais aussi pour contrer la honte auprès « d'étrangers » et dans un organisme. Malgré tout, c'est le faire-honte de la famille qui lui a fait le plus mal, car les membres sont plus proches affectivement, plus investis émotionnellement.

- C'est drôle hein, parce que les préjugés là, je l'ai même pas... c'était même pas d'eux autres que je les ai ressentis, bin eux autres l'aide sociale. Et puis des gens communs. C'est de ma propre famille que je l'ai senti...
- OK. Comment expliques-tu ça ?
- Juste plus dur parce qu'ils sont plus proches. Les autres, c'est des étrangers [...] ça me faisait mal, mais beaucoup moins que dans le regard de ma famille. Parce que c'est ma famille, [...] parce que j'aurais aimé qu'au lieu d'avoir un jugement qu'on m'encourage, qu'on m'aide.

#### **4.1.2 Sentiment de honte**

Le parcours d'Angèle montre une fluctuation du sentiment de honte, bien ancré lors de l'inscription à l'aide sociale à 18 ans et en partie délogé au moment de l'entretien.

Les expériences qui ont contribué à « miner sa confiance » se sont accumulées. En bas âge, elle vivra un abandon qui la marquera profondément parce que ses parents devaient travailler à l'extérieur. Elle s'accrochera ensuite à sa mère protectrice de son père, mais celle-ci sera invalidée, déstabilisée par les agent.e.s de l'aide sociale et le monde extérieur. Ce monde extérieur était considéré de façon encore plus hostile, avec l'humiliation du professeur et les plaisanteries de ses camarades, mais aussi l'incapacité de sa mère de la protéger ou défendre en raison de ses propres angoisses. Le retrait, par peur de subir d'autres humiliations, était la moins pire des options.

Par rapport à la honte, ce qu'Angèle analyse, c'est particulièrement une sorte de honte de contagion (Tisseron, 2021) avec sa mère et les plaisanteries sexistes dans l'adolescence qui l'ont le plus affligée. Elle a développé une grande proximité affective avec sa mère où elle a senti les mêmes choses et a fait un choix de se replier du monde avec elle en début de vie adulte. Sa mère avait honte de son physique et de

sa classe sociale, Angèle aussi et ses frères usaient d'un faire-honte, eux aussi par honte d'un récit familial hors des normes dominantes. Pour rendre la pareille à sa mère vulnérable, elle voulait la protéger.

C'est dur d'entendre, de sentir ça. Moi, j'ai subi ça par amour pour ma mère. Ma mère, elle me l'a pas demandé, mais je sais bien que dans le fond, c'est ça qu'elle voulait. J'ai subi ces préjugés, j'ai subi cette honte-là, juste pour pouvoir rester avec ma mère.

Peut-être en lien avec l'abandon précoce, la famille était un lieu investi affectivement pour Angèle qu'elle aurait voulu sécuritaire, mais ce n'est qu'avec la mère qu'elle était en sécurité en raison de ressemblances. Quant à la honte par rapport au physique, ce thème a peu été exploré parce qu'il sortait de la thématique de la recherche, mais il reste encore bien actif aujourd'hui, venant « la chercher » de façon viscérale.

Mais il y a des fois encore, ça m'arrive. Je te dis pas que je suis une immunisée complètement. Veut, veut pas, le seul moyen de faire taire les gens, c'est de rire de soi-même. J'essaie de rire avec eux autres quand ils font des blagues sur mon physique. Mais il y a des moments-là, ça vient encore me chercher, ce sentiment-là vient comme me chercher au plus profond de mon être. Je me choque pas parce que tu sais, j'ai évolué puis tout ça, mais ça me fait encore aussi mal. Ça remonte à mon enfance encore, puis à mes blessures. Ça fait que quand c'est dit en riant puis toute ça, à la limite, ça peut aller, je ris moi aussi, mais des fois...

Un dernier point serait au niveau de la fluctuation des croyances chez Angèle en raison d'influences des personnes de son entourage. Ses difficultés l'amènent d'abord à croire qu'elle « n'a pas l'intellectuel », qu'elle est « de la merde ». Ses frères et l'agente d'aide sociale l'amènent à croire que le rôle de proche aidante n'est pas un vrai travail et que l'aide sociale n'est pas un droit. Ses croyances seront peu à peu modifiées par un contre-discours d'une personne de l'entourage et d'une intervenante sociale, mais aussi par des expériences plus valorisantes au sein de l'organisme où elle avait une place. Cela a un été très long travail, près de quatorze ans pour se dégager suffisamment de la honte. Malgré tout, Angèle ne se considère pas à l'abri : « Ça reste marqué, ça reste là. Tu sais, c'était beau vouloir les refouler. T'as beau vouloir mettre ça dans un petit coffre bien serré à certains moments, ça, ça remonte à la surface ».

## **4.2 Récit de Julien**

Julien est un homme de 42 ans, natif de Québec, qui vit dans le Bas-du-Fleuve. Depuis le début de sa vie adulte et encore aujourd'hui, il lutte contre un mélange de dépressions, de honte et de symptômes liés à la schizophrénie. En raison de ces enjeux, il a été reconnu comme contrainte sévère à l'emploi dès 25 ans.

Le récit raconté par Julien se situe à partir de l'âge de vingt ans et nous pourrions le diviser en deux phases, la vingtaine et la trentaine qui correspondent en une phase pré et post grande hospitalisation.

Dans le début vingtaine, Julien rencontrait des difficultés à se trouver et maintenir en emploi et il dut s'inscrire à l'aide sociale. Pour lui, c'était une honte.

En général, je veux sauver les apparences, je veux avoir l'air fort et tout ça. Avec le temps je me rends compte que j'ai négligé ce sentiment-là en moi ou en essayant de l'étouffer ou de le cacher, mais c'était vraiment fort la honte là. La culpabilité, puis la honte là... je veux dire c'est LES sentiments que tu ressens dès que t'arrives à l'aide sociale. En plus, je pense que j'ai toujours voulu échapper à ce sentiment en m'occupant et en faisant des projets. Mais je pense que j'ai jamais accepté d'être à l'aide sociale à cause de ce sentiment-là.

Or, peu après, il a vécu une expérience entre « schizophrénie et éveil spirituel » qui l'amena à se sentir en contact avec un autre monde, le protégeant, en quelque sorte des jugements du monde réel.

L'autre monde, je me sentais entouré [...] je me sentais aimé et protégé aussi là [...] C'était un peu comme le mélange de solitude, mais je sentais que j'étais aussi entouré là [...] tout en étant à l'aide [sociale], puis très déconnecté de la plupart des gens qui travaillent ou qui sont dans la première réalité.

En ce sens, Julien avait un sentiment de honte qu'il éprouvait peu, mais auquel il essayait d'échapper en s'occupant notamment dans des activités et le contact avec un autre monde, constituait une autre échappatoire. À cela s'ajoutaient des épisodes dépressifs réguliers où Julien pouvait être actif dans différents projets pendant six mois, puis passer six mois à écouter des films et dormir de nombreuses heures par jour. C'est à l'âge de 25 ans que Julien subit une première hospitalisation et où il reçut un diagnostic de « schizo-affectif », le conduisant à obtenir aussi une contrainte reconnue à l'emploi. Malgré cela, ses cycles actifs et inactifs se sont poursuivis, jusqu'à une hospitalisation majeure à l'âge de trente ans où il reçut des électro-chocs.

Il entra donc, à la trentaine, dans un moment associé à des « symptômes négatifs » de la schizophrénie, c'est-à-dire à une moins grande activité et une perte d'intérêt, mais un plus grand contact avec la réalité. Pour Julien, cela lui a fait vivre des épisodes dépressifs plus sévères et lui fait éprouver une honte intense, dans la mesure où étant moins actif et moins en contact avec l'autre monde. En contrepartie, il a été accompagné par un travailleur social qui l'a mis en lien avec des organismes communautaires avec lesquels,

il a pu réaliser différents projets soit en lien avec le commerce équitable ou les droits et préjugés à l'aide sociale (au sujet desquels il a écrit un livre à la fois autobiographique et d'analyse sociale).

#### 4.2.1 Faire-honte

Julien a vécu très peu d'épisodes de faire-honte plus directs, si ce n'est autour de l'âge de vingt ans. En revanche, il a rencontré des malaises sociaux, des observations, non-dits et rejets qui l'ont amené dans la honte. Il raconte d'abord une interaction riche alors qu'il était considéré apte à l'emploi vers vingt ans.

T'sais, t'arrive [au CLE], je m'en souviens d'une affiche là. C'était comme « avec un petit peu d'aide, je vais enfin pouvoir retourner... travailler ». T'sais tu sentais.. « mon dieu, tu as pas honte d'être à l'aide sociale ».

Je rencontre une agente qui m'a traité avec colère et mépris. [Elle a dit] « sur le dos de la société ». Juste ces petits détails là, ça a fait « mon dieu », je me sentais encore plus coupable [...] Puis moi, j'ai rien répondu parce que j'étais là pour avoir mon chèque [...] En plus, la plupart du temps, j'étais vulnérable puis dépressif. Fait que je restais passif devant l'agressivité des gens. [...] si eux autres sont touchés dans leur orgueil, ils ont peut-être des manières de trouver le moyen pour que tu sois privé de ton chèque [...]

Les deux : paroles, regard. Tu voyais dans ses yeux noirs qui disaient « t'as pas honte là, t'es un minable », quelque chose comme ça.

On y observe un faire-honte direct, par les paroles et des formes indirectes qui sont interprétées comme du faire-honte, comme les regards et affiches dans un contexte où effectivement, les agent.e.s de l'aide sociale ont un rôle légitimé de défenseurs de cette norme. Mais cet épisode fut assez bref. Ce sont plutôt les non-dits, les malaises sociaux et le rejet qu'il percevait dans presque chaque interaction :

Tous les malaises dans toutes les occasions sociales là, qui te font réactiver la honte puis qui l'installent bien comme du monde en nous. Je pense que ça c'est le principal. Là tu sais à tous les jours, quand tu fais ta journée quand t'es à l'aide sociale. Que ce soit d'aller au CLE, pour une rencontre pour ton chèque, peu importe. Il faut toujours que tu dises que ce qu'ils vont penser à cause que je suis à l'aide social [...] J'ai pas toujours été malheureux à l'aide sociale, mais disons qu'il y avait souvent des silences malaisants, puis je me demandais si ça venait pas de ça.

Tous les non-dits que ce soit des personnes que tu rencontres à l'hôpital. Certains intervenantes, t'sais comme au CLSC dernièrement, j'ai comme demandé un autre suivi, puis l'intervenante que j'avais, elle m'a donné... j'ai senti qu'elle méprisait les assistés sociaux.

le rejet là... [...] Ça en est de la violence là. Fait que t'sais, tu vois les gens même dans le silence. Il y en a qui vont pas le dire. T'sais je dis pas, puis ça, on se fait beaucoup des idées dans la tête.

Face aux non-dits, la personne n'a d'autre choix que de combler le vide qui l'amène à anticiper avec méfiance les interactions futures et formuler des hypothèses plus pessimistes – à force de répétitions – sur la nature de ces non-dits qui peuvent constituer des moments de faire-honte.

Malgré tout cela, Julien a connu quelques interactions, en plus d'un support maternel important, qui l'ont aidé à contrer la honte, mais elles n'étaient pas suffisantes pour lui permettre de s'en dégager.

Au cours de ma vie.... je veux dire une personne qui m'a acheté un tableau et qui a commencé à parler [...] il a vécu une dépression, que ce soit dans les organismes où j'ai participé. Là aussi, j'ai rencontré d'autre monde. Certaines intervenantes qui me jugeaient pas [...] malgré tout la honte était comme là, pareille. Je pense que la personne impliquée là-dedans, c'est soi-même [...] t'sais toute vient aussi du sentiment là de honte, de culpabilité

#### **4.2.2 Sentiment de honte**

Puis là, la manière que je t'en parle, j'en parle ouvertement de ce sujet-là au niveau intellectuel parce qu'avant la seule émotion qui dominait. Tous les jours, ce qui dominaient le plus, c'est la honte, c'était la culpabilité. Au lieu d'avoir de la compréhension, de la honte qu'on vit, de pourquoi elle est là, c'est de la ressentir puis... pourquoi on la ressent, puis de quelle manière. C'est pas pareil là... ma réflexion est venue, on va dire autour des cinq dernières années.

La honte était l'émotion qui a dominé la vie adulte de Julien, qu'il ressentait viscéralement, jusqu'à ce qu'il puisse prendre une certaine distance et opérer un dégageant partiel pour en parler au niveau intellectuel. Dans la vingtaine, il l'a évitée de différentes façons, mais dans la trentaine après l'hospitalisation majeure, il l'a éprouvée de plein fouet. Dans la vingtaine, une stratégie qu'il a régulièrement employée était de s'occuper de différents projets pour se sentir être comme les autres, appartenir à la société.

J'ai comme décidé, « bon je vais être comme les autres, mais à l'aide sociale ». Je me suis discipliné, je mettais mon cadran à six heures pour être comme les autres [...]. Avoir des projets pendant un an, abandonné pendant un an, puis être passif. J'ai vraiment été dans des va-et-vient entre la honte et l'action pour m'impliquer dans la société.

En général, là, je me sentais malheureux pis honteux. Il y a eu plein de fois où que j'étais en projet que ce soient des tableaux ou de l'écriture où je me sentais connecté, je me sentais utile. Je me sentais heureux là.

Il associe son désir de correspondre à la norme, à un besoin de plaire aux attentes de la société et s'y sentir appartenir, qu'il décrit comme une sorte d'injonction paradoxale : il faut plaire aux autres et il ne le faut pas en même temps, il faut écouter ses propres désirs.

c'est la société, l'image que je pouvais avoir de la société est très importante, c'est mon goût de plaire aux gens. [...] Je pense que j'ai pas honoré cette valeur-là. Tu sais souvent, on dit que faut pas plaire aux autres. Je l'ai fait aussi, c'est un côté de moi qui était fort

Peu de personnes lui ont fait-honte directement, peut-être en raison de la reconnaissance de sa contrainte à l'emploi et de son diagnostic, mais il a plutôt ressenti différentes formes de malaises sociaux, de non-dits et de rejets répétitifs qui lui ont fait « installer la honte bien en dedans de lui ». Si s'occuper était une façon de gérer sa honte, il a aussi utilisé cette stratégie, mais à l'intérieur d'organismes communautaires dans des projets plus collectifs. En étant dans des environnements plus sécuritaires, il lui est venu l'idée d'écrire avec humour à propos de l'aide social et de fil en aiguille, cela a culminé par l'écriture d'un livre à la fois autobiographique et critique. Cela a certainement pu contribuer à prendre une distance pour analyser sa honte au niveau intellectuel, ce qui lui faisait honte et s'en dégager en partie. Actuellement, Julien vise à intégrer le marché de l'emploi pour se sortir véritablement de sa honte. Ce faisant, il continue d'adhérer et cherche à correspondre aux normes, malgré des conditions objectives difficiles.

### **4.3 Récit de Robert**

Robert est né en 1964, le dixième d'une famille paysanne de onze enfants en Chaudière-Appalaches. Son père est décédé alors qu'il avait deux ans et cela a forcé l'aîné à prendre le relais. L'ensemble de la famille s'est alors « serré les coudes » et Robert raconte avoir été élevé à l'entraide et à la solidarité, sous une division genrée fonctionnelle, où toutes et tous avaient une place, mais devaient travailler.

Ma famille, on a été élevé à l'entraide. Quand mon père est mort en 67, ma mère était seule pour nous élever. On avait une ferme, puis c'est mon frère plus vieux qui a pris la ferme. Mes frères ont aidé mon frère puis on a toujours été élevé à s'entraider. [...] Je faisais les tâches que j'avais à faire. Je m'occupais des affaires de la ferme, des tâches que j'avais à faire. Des fois, c'était plus long à faire.

S'il prenait plus de temps pour réaliser certaines tâches, c'est que Robert a été diagnostiqué d'un important handicap visuel à l'âge de douze ans qui s'est ensuite aggravé à vingt ans. Ce handicap lui causa des difficultés scolaires importantes et il finit par quitter l'école sans avoir terminé son secondaire cinq pour aller travailler à la ferme de sa famille.

Lorsque son handicap s'aggrava à l'âge de 20 ans, sa contrainte sévère à l'emploi fut acceptée sur le champ et il fut dirigé vers différents services communautaires et d'employabilité. Cela l'arrangea, car il avait envie de faire autre chose que le travail fermier, devenu difficile. Pendant près de 10 ans, il a occupé différents emplois subventionnés ou fait du bénévolat localement. Ensuite, il a décidé de déménager à Québec pour terminer ses études. Même si sa famille était d'abord réticente et inquiète, il était obstiné et les services de sa région l'ont mis en lien avec un ensemble de ressources institutionnelles et communautaires pour le soutenir. Ainsi, différent.e.s intervenant.e.s de Québec l'ont aidé à terminer ses études, trouver un HLM et trouver des organismes où s'impliquer et où sa contribution est reconnue et appréciée. Même s'il aimerait pouvoir trouver un emploi, il est assez satisfait et valorisé dans son bénévolat militant à l'intérieur de différents organismes communautaires et recherches participatives.

Partager mes connaissances, puis mes compétences, régler différents dossiers qu'on a. Un dossier d'embauche, je donne mon point de vue et on prend une décision ensemble, analyser la situation. Des fois, c'est pas facile de prendre une décision. Hier, j'avais un CA, au conseil citoyen. On avait un caucus pour les employés ça a changé et il y a un problème pour les tâches. Une bonne réunion hier soir pour ça.

#### **4.3.1 Faire-honte**

Robert mentionne n'avoir jamais vécu de faire-honte (ni de honte d'ailleurs). Au contraire, on voit plutôt qu'il a constamment été soutenu par sa famille, la communauté et les institutions. Paugam (2012) pourrait parler d'une continuité dans les liens sociaux : « compter pour » et « compter sur ». Il a doublement été soutenu au niveau matériel et au niveau émotif dans ses démarches, dans ce qu'il avait envie d'entreprendre (études, travail, bénévolat, militance). De sorte que Robert a toujours senti « avoir une place », malgré une déception toujours présente de ne pas avoir un emploi, alors qu'il s'en estime avoir les capacités.

Ainsi, Robert n'a pas subi de faire-honte de quelque façon pendant ses périodes de chômage. Il est probable que son handicap visuel et visible l'a inscrit dans la catégorie des « pauvres méritants », ce qui

l'a exonéré des formes de jugements. Par ailleurs, il était grandement protégé et soutenu par sa famille et les intervenantes communautaires ou institutionnelles.

#### **4.3.2 Sentiment de honte**

« J'peux pas faire des miracles, j'suis handicapé ». Cette phrase résume assez bien le rapport à la honte de Robert. Le fait d'avoir un handicap, être reconnu comme handicapé lui permet de construire un sens autour de ses capacités et possibilités à entrer sur le marché du travail actuel. Ce sens, il ne l'a certainement pas construit seul, ayant du soutien familial, communautaire et institutionnel depuis le début de l'âge de vingt ans, comme si un ensemble de ressources se mettaient à la disposition du citoyen lorsqu'il a un handicap et qu'il en fait la demande. Cette construction de sens, soutenue par une communauté favorable et concrète, semble expliquer pourquoi Robert ne se laisse pas affecter par différentes injonctions d'un cadre macrosocial qu'elles soient au niveau de l'autonomie, de la masculinité hégémonique (Desgagnés, 2016) ou la norme du travail salarié. Les liens sociaux concrets et le sens qu'il a pu développer, en plus d'être en couple avec une semblable (une femme ayant des limitations visuelles) le met dans une situation où il ne se sent pas différent des autres ou de la norme. Au contraire, il est dans la norme du milieu communautaire et militant où les personnes se soutiennent et où on respecte le rythme de chacun.

#### **4.4 Récit de Simone**

Simone est née en 1964 d'une famille de classe populaire en milieu rural. Son père travaillait dans un métier manuel et sa mère était au foyer. À 18 ans, elle fit sa première demande d'aide sociale après avoir été empêchée par son père de faire des études de cégep. Pour ce dernier, la ville était « un lieu de débauche » qui allait corrompre sa fille, défendant ainsi des valeurs traditionnelles. Pour Simone ce fut un choc inattendu où son rêve s'effondrait et qui témoignait, selon elle, de l'emprise émotionnelle que son père avait sur elle (j'y reviendrai). Fort heureusement, elle rencontrera une travailleuse sociale qui l'encouragera à participer à des activités communautaires. Avec les possibilités offertes par différentes subventions<sup>21</sup>, Simone se révéla être une meneuse, développant différents projets pour les jeunes dans sa communauté. Forte de ces réussites, la travailleuse sociale l'incita à s'inscrire directement à l'université

---

<sup>21</sup> Une époque où le gouvernement en place accordait des subventions massives pour les projets initiés par et pour les jeunes.

en travail social. Elle fut acceptée à la fois par l'université et son père : elle devenait la première de sa famille et de son village à aller à l'université. Études qu'elle réussira avec brio à l'âge de 25 ans.

La vie professionnelle de Simone sera ensuite marquée par des cycles répétitifs. Elle trouvera des emplois dans des organismes communautaires au sein de petites équipes ou comme seule employée. Dotée d'un « esprit de missionnaire », de dévotion, Simone se « poussait au max » jusqu'à l'épuisement professionnel, puis tombait sur le chômage et parfois ensuite, sur l'aide sociale. Après 4 ou 5 cycles de la sorte, Simone tomba dans un épuisement plus profond à l'âge de 52 ans, soit 7 ans avant que nous la rencontrions. Par ailleurs, il faut ajouter que cet épuisement n'est pas que professionnel : Simone accomplissait un ensemble de rôles sociaux en plus d'avoir fait face à de la violence conjugale. D'une part, son fils avait d'importants troubles d'apprentissage et d'intégration à l'école. Elle fuira un mari peu engagé après des épisodes de violence conjugale et constituera donc le principal soutien de son fils. D'autre part, elle a eu un troisième rôle (en plus de mère et travailleuse), celui de prendre soin de son père malade de cancer et de prendre en charge la détresse qui en résulta de sa mère. Elle se donna le devoir de maintenir à flot toutes ces personnes, elle était « LA personne de référence dans la famille », se disait « ne pas avoir le droit », ni le temps de tomber malade et pourtant, son corps la confrontait à ses limites lors des cycles d'épuisement.

#### **4.4.1 Faire-honte**

Simone a d'abord ressenti le faire-honte de la part de ses parents, en particulier sa mère.

J'avais de la valeur quand je travaillais. J'avais de la valeur quand j'étais mariée. Quand je me suis séparée, je peux pas dire que j'avais plus de valeur, mais c'était une honte. Fait que c'était la même chose par rapport au travail, puis l'aide sociale, c'est encore pire. Puis, c'était pas nécessairement de me le dire directement, mais si elle parlait de quelqu'un d'autre, d'une situation similaire que moi

J'ai fait des dépressions, des burn-out, ou la santé physique, pour elle, c'est toute pareil : « il faut que tu te lèves, que tu te bouges, let's go, tu peux pas être de même, le seigneur aime pas ça, il dit lève-toi et le ciel t'aidera ».

La mère joue un rôle de rappel des différentes normes ou ce qu'il faut faire pour « avoir de la valeur », être considérée ou suffisante pour elle. Ces normes touchent non seulement le travail, mais aussi au rôle de care attendu des femmes et en s'appuyant sur la « légitimité » des attentes sociales et religieuses. Plus encore, ce message est amplifié par la référence au père, décrit comme une sorte de héros dans le récit

familial. Le père, aîné de sa famille, a dû prendre en charge ses frères et sœurs lorsque son propre père s'est effondré au décès de sa femme, devenant alcoolique et chômeur. Le père de Simone a surmonté ces épreuves en plus d'avoir un travail, fondé une famille, et avoir été généreux « de tout bord tout côté » auprès de la famille élargie et de la communauté. Par comparaison, les enjeux de Simone apparaissent à chaque fois banaux. Cet écart est à la fois rappelé par sa mère, mais aussi intériorisé par Simone, sans en avoir eu pleinement conscience et tout au long de sa vie. Le père est donc une figure passive du faire-honte, mais présente, car constamment invoqué dans les interactions et sans être contesté. Enfin, ces injonctions sont d'autant plus puissantes qu'elles sont frappées d'un certain interdit chrétien de remettre en cause les parents (Miller, 2013). Ce qui ne va pas sans la tourmenter.

Il y a eu tout le temps un combat intérieur de « je dois respecter ma mère, je dois aimer ma mère »... Je peux pas lui dire « VA CHIER », je peux pas lui dire : « arrête, arrête de me faire mal, pourquoi tu fais ça ? Tu peux bien passer ton temps dans les églises à prier et puis toute ça, fuck you, Dieu a plus de cœur que toi » (sanglots).

Plus encore, elle vivra des pressions et démarches abusives d'une agente d'aide sociale. Elle décrit sa relation avec l'agente dans un rapport d'assujettissement qui la pousse à obéir par peur de jugements.

- [Une agente d'aide sociale], ça a été quelqu'un qui a hanté mon esprit énormément, quelqu'un qui... a fait des menaces, qui pouvaient te dénigrer à n'en plus finir, te demander de faire toutes sortes de démarches inutiles [...] J'ai pris l'emploi parce que je me disais que je ne pouvais pas dire non, sinon on va me juger que je refuse un emploi.  
- Ce qui ça le « on » ?  
- Le « on », c'est probablement le gros, comme si c'était une entité, [l'agente d'aide sociale]. Même si elle n'est plus là, tu sens que l'entité de l'aide sociale, le système va te juger parce que t'es à l'aide sociale : on t'offre une job, tu la prends.

Nous pourrions dire qu'il s'agit d'une socialisation par le faire-honte « réussie » d'une défenseuse légitime de la règle où le destinataire intériorise la figure d'autorité par angoisse de conséquences.

Enfin, Simone se dit consciente d'une sorte de trame de fond, de commentaires négatifs véhiculés dans les médias traditionnels ou sociaux par rapport aux personnes assistées sociales : « toute une gang de BS qui volent, qui achètent leurs caisses de bière et qui mangent du baloney ». Sans qu'elle soit visée directement, elle se sait appartenir à cette place sociale et redoute le jugement d'une société à l'apparence hostile.

#### 4.4.2 Sentiment de honte

Dans la situation de Simone, il est possible de voir un sentiment de honte intériorisé qui oriente son destin, la poussant au-delà de ses capacités pour répondre aux différentes injonctions.

Dès l'enfance, le père de Simone est décrit comme une sorte de héros dans le récit familial ayant su être généreux, malgré des conditions objectives difficiles, mais sans doute aussi avec le soutien de sa femme. Sa mère prend le rôle de lui rappeler de faire aussi bien que lui, tout en remplissant d'autres injonctions associées aux femmes, le rôle de soin notamment : un triple rôle. Le père est passif sans s'opposer au discours de la mère et donc, présent, malgré tout dans l'interaction et à l'insu de tous.

Je suis trop sauveuse, une sauveuse à l'extrême, mais je ne sais pas d'où ça vient. Mon père était quelqu'un qui donnait beaucoup moins, mais je ne pense pas que c'est comme ça que j'ai appris, qu'il m'a dit : « tu dois être comme ça, tu dois faire ça ». En tout cas, c'est plus que je l'ai vu : mon père a aidé tout le monde.

[L'épuisement] c'est un peu comme de sentir que je coule, mais il faut que je reste la tête hors de l'eau pour prendre soin de mon fils, pour être là pour prendre soin de ma mère, de mon père. Il faut toujours que je sois à la hauteur de... mais à la hauteur de quoi, des attentes que je m'imposais ?

Ce rôle de « sauveuse à l'extrême » ou « d'esprit de missionnaire », de dévotion orientera sa vie, en particulier dans un métier, le travail social qui accueille ce type de disposition. C'est vouloir se montrer et prouver digne de ces injonctions pour éviter d'éprouver la honte qui, malheureusement, la pousseront à ignorer son corps jusqu'à l'épuisement.

Je suis quelqu'un qui se pousse au max, qui va défendre les conditions de vie et de travail des autres, mais qui ne va pas prendre soin des siennes [...] J'ai travaillé beaucoup avec de la douleur comme je vivais à côté de mon corps là, « tu as pas le droit d'avoir de la douleur là ».

Pourquoi j'ai tant besoin que ça d'être reconnue là-dedans ? Ben oui, toute mon histoire, je viens d'en parler : Ma mère, le médecin, entre autres, c'est beaucoup ça.

Lorsque son corps ou son esprit flanche, elle n'obtiendra pas la reconnaissance des autorités médicales ou parentales (une mère jugeante, un père silencieux) qui aurait pu permettre une certaine externalisation. Simone se demande si ce refus de reconnaissance, ce refus de l'appuyer, ne contribue-t-il pas à exacerber cette honte en retournant la responsabilité chez elle.

le shaming ou la honte ou le préjugé, c'est intrinsèquement lié à ta condition physique. Parce qu'en plus la fibromyalgie là... si t'as pas un cancer, si t'as pas arthrite, c'est pas des gros mots qui sont comme reconnus. [...] Puis, je me faisais dire par des médecins, ça aussi là... le jugement, c'était lourd, puis ne pas... est-ce que c'est un jugement, de la honte, ne pas t'appuyer dans ta condition physique ?

L'ensemble de ces épreuves et interactions ont mené Simone, non seulement à l'épuisement, mais a aussi éprouvé plus directement la honte.

Je suis quelqu'un de bin sociable, j'en suis arrivée à m'isoler, à vouloir être dans ma tête, me cacher, de ne plus être vue. Autant vouloir être reconnue qu'à un moment donné, de plus vouloir parler jamais. Pas demander d'aide, plus jamais donné de nouvelles à des personnes qui se préoccupe de moi. De plus, dire que j'ai mal, que j'ai honte, que j'aurais besoin d'argent.

En terminant, si cette honte était enfouie, parler de ces événements au moment de l'entrevue l'a fait remonter à la surface provoquant deux choses : une réactivation de la spirale de honte et une certaine libération. Parler de son récit a produit ce qu'on pourrait appeler un regard rétrospectif de honte où elle a ressenti de la honte d'avoir été impuissante à des moments où elle aurait pu se libérer d'une certaine emprise ou prendre des décisions bénéfiques pour elle, mais aussi la honte d'avoir honte, de se juger :

Puis la honte de tous les choix, toutes les fois où je disais : « j'aurais pas dû faire ça, j'ai pas été capable de, ou j'ai pas fait ça ». Du jugement que j'ai sur moi : c'est une honte. Tu sais, c'est une honte. J'ai honte, puis en même temps, j'ai honte de me juger. Hé, ça commence à être intense hain, mon affaire.

En même temps, l'expression de ce récit, accueilli par un tiers bienveillant, lui a peut-être permis de s'autoriser un contre discours au discours intérieur plus dépréciatif ou exigeant qui tourne en boucle.

Mais je sais que quand je dis j'ai honte, c'est le sentiment. Puis si je le dis, c'est parce que je le vis, mais il y a quand même une voix qui dit : « Non, t'as pas à avoir honte ».

#### **4.5 Récit de Claudine**

Claudine est née en 1969 d'une famille de classe moyenne aisée dans les Cantons-de-l'Est et a deux frères.

À l'âge de 20 ans, elle fera sa première demande d'aide sociale au moment où elle venait de tomber enceinte, mais était motivée à « redonner à la société » en s'impliquant dans un groupe de jeunes mères. Quelques années plus tard, son conjoint se suicidera et elle sortit de l'aide sociale avec l'héritage reçu. Il

semble qu'elle ait rapidement traversé ces épreuves : il fallait se serrer les coudes ou les dents, sans trop ressentir pour faire face aux conditions d'existences difficiles. Pendant vingt ans, Claudine occupera différents emplois au bas de l'échelle, en cumulant souvent deux ou trois postes en même temps.

C'est après cette période que ces maux de dos ont commencé. Après cinq ans de douleur, dont deux épisodes de douleur aiguë, un médecin lui a annoncé que « son dos était fini ». Cela l'a fit sombrer et elle pensa au suicide : « J'ai connu le fond du baril et je l'ai même défoncé plusieurs fois ». Pour se ressaisir et essayer d'avoir un pouvoir sur la situation, elle se mit à s'entraîner et retournera travailler : demeurer passive n'était pas une option. Après un sursis, ces maux de dos se réactivèrent, ce qui diminua encore plus ses capacités à travailler.

Elle rencontra plusieurs obstacles lorsqu'elle voulut faire reconnaître sa contrainte à l'emploi. D'abord, sa médecin était réticente à accorder un diagnostic de contrainte sévère à l'emploi, argumentant qu'un mal de dos est un mal commun qui n'empêche pas le travail. Elle dut faire valoir son point en appel, auprès d'une instance de révision du Ministère, accompagnée d'une avocate, mais avec un dossier malheureusement faible en raison d'une absence de diagnostic. Elle fut rabrouée par le médecin-réviseur qui lui suggéra plutôt de perdre du poids. Elle vécut ce moment comme une humiliation, d'autant plus que son avocate ne l'a pas défendue sur le coup sur ce plan. Ce fut un moment marquant où elle a perdu confiance « envers les gens d'en haut », en autorité (médecins, avocats, le système) et se mit à développer différentes stratégies pour « s'en sortir par en bas » depuis près de douze ans.

#### **4.5.1 Faire-honte ou humiliation ?**

Claudine nous a parlé en particulier de trois types d'interactions qu'elle a vécu sous une réaction de colère, d'agressivité, menant à penser que Claudine a vécu une humiliation ressentie comme illégitime, une honte d'abord réactive. En premier lieu, elle a vécu un refus de reconnaissance de sa contrainte à l'emploi par un médecin (qui s'est permis de lui faire un commentaire qu'elle juge inapproprié), puis ce refus a été confirmé par un juge sans que la personne qui aurait dû la soutenir (son avocate) n'intervienne.

« M'écoutes-tu quand jte parle, m'écoutes-tu je te fais un appel à l'aide », [...] [La médecin], elle, vient me dire « [le mal de dos] ça ne m'empêche pas de travailler ». Euh, penses-tu que j'avais pas le goût de péter une *fuse*.

[le juge a dit que je devais] « perdre du poids ». Je suis sorti de là déçu et j'ai dit à l'avocate, « qu'est-ce que tu fous ? ». Tu comprends « qu'est-ce que tu fous, t'es supposée de me représenter » et vraiment, ça m'a tout pris pour vraiment pas péter une coche.

Elle mobilise son énergie pour refuser de prendre la faute et externaliser la responsabilité. Elle éprouvera moins de la honte qu'un sentiment d'humiliation, d'avoir été abusée par des autorités : ce qui permet une contestation. Ensuite et dans sa volonté de s'en sortir « par le bas », Claudine ouvrira un compte TikTok pour prodiguer des astuces pour s'en sortir lorsqu'on vit dans la pauvreté. Ce faisant, elle s'est exposée à des commentaires aussi humiliants. « On est étiqueté de gangs de BS, de grosses cochonnes qui se lavent pas. Je me suis fait traiter de ça sur TikTok parce que j'ai parlé à propos d'aider mon prochain ». L'impersonnalité des réseaux sociaux ouvre la voie à une violence anonyme renforçant les humiliations subies par Claudine. Donc, dans l'histoire de Claudine, il est en effet plus approprié de parler d'humiliation, en raison notamment de la façon dont elle a réagi et fait sens de ces situations, mais cela l'amène tout de même à croire en un monde hostile envers les hors-normes du travail salarié et à l'évitement.

#### **4.5.2 Sentiment de honte**

Claudine n'apparaît pas éprouver directement la honte, mais elle montre qu'elle agit très activement pour ne pas la ressentir pour qu'elle ne remonte pas à la surface.

Être constamment dans l'action apparaît être une stratégie majeure de Claudine, apprise assez tôt pour ne pas éprouver la honte ou un autre sentiment pénible. Que ce soit au suicide de son mari, lorsqu'elle a appris que « son dos était fini », au refus de la reconnaissance de sa contrainte à l'emploi, Claudine cherche à agir pour ne pas subir. Il est possible que d'avoir touché à des émotions l'amenant proche de suicide, la pousse justement, par survie à éviter de se retrouver dans un quelconque état proche.

Et là je me suis dit, « hey, je ne suis pas capable d'avoir mon invalidité », j'ai dit « faut que j'y aille devant » [...] Là j'accumule du stock, je fais un peu de couture [...] mon but c'est d'acheter un VR ou quelque chose comme ça pour le transformer en boutique mobile [...] vendre ma maison, m'en aller en campagne, élever des animaux [...] Là j'ai commencé à aller sur TikTok, je me suis dit à un moment donné, je vais avoir assez de TikToker [pour être] payée. Je dis moment donné, je vais m'en sortir

Parce que je suis orgueilleuse. T'sais, quand je suis de la marde chez nous, je me sens tellement coupable, tu as pas idée comment. Ça m'écoeure parce que c'est pas dans ma nature. [...] si tu viens d'une famille défavorisée [peut-être que tu ne penseras pas la même chose]

Claudine utilise ici plusieurs synonymes autour de la honte (Retzinger, 1995) en parlant de culpabilité, d'orgueil ou ne pas être « de nature » paresseuse, se référant à la norme dont elle cherche à prouver son appartenance. Elle cherche par tous les moyens à éviter de se faire étiqueter de paresseuse par les autres ou par son propre regard, qui inclut les figures intériorisées qui proviennent peut-être en partie de la famille de classe moyenne aisée, avec qui elle a coupé les ponts.

Moi tu vas me dire n'importe quoi, tu vas venir me juger sur mon poids là [...] Ce genre de choses-là me passe six pieds par-dessus la tête, mais combien de vrais me dire que je suis fainéante ? Hey là tu viens me [chercher comme c'est pas possible] [...] Oui, parce que c'est mon orgueil, tu comprends. J'ai toujours été quelqu'un qui travaille ou qui s'est débrouillée.

Quand tu te retrouves de même pu être capable de rien faire ça donne un coup dur. Donc, il faut à un moment donné te trouver un moyen de te valoriser, peu importe ce que c'est. C'est pour ça que je me suis mis à faire plein de petits projets

En revanche, ces stratégies l'amènent à survaloriser l'évitement de la honte au détriment des effets sur son corps. Conserver sa fierté devient plus important que conserver sa santé.

Étant donné que j'allais travailler au restaurant, je ne foutais presque plus rien le restant de la semaine parce que les deux jours où que je travaillais lundi, mardi, ça me prenait tout pour me remettre [...] j'ai remplacé un moment donné, ça a été trop, mon dos m'a lâché [une 4<sup>e</sup> fois]. Puis, j'ai repris du poids

D'autres stratégies employées par Claudine pour ne pas activer la honte concernent d'une part, un retournement de sens dans le discours qu'elle exprime face à des membres petits-bourgeois de sa famille : « moi la richesse, je ne suis pas intéressée ». Une façon de se remettre sur un pied d'égalité symbolique face aux normes dominantes et au potentiel jugement de sa famille.

En somme, ce qu'on observe, c'est une lutte active, voire acharnée du sujet au moment de l'entretien pour faire face aux sentiments désagréables (pouvant mener aux pensées suicidaires). L'absence de reconnaissance sociale de la contrainte à l'emploi l'oblige à trouver des façons d'obtenir une reconnaissance et augmenter ses revenus : un défi objectivement impossible lorsque la santé n'y est pas. Par ailleurs, cette lutte contre la honte apparaît s'être manifestée aussi dans l'entretien où Claudine a présenté à de nombreuses reprises des exemples de son éthique du travail et parlait à un rythme effréné. Lewis (1971, cité dans Scheff, 2003) nomme cela la « honte contournée » ou qui n'est pas éprouvée. C'est en effet, la peur de la honte qui provoque des réactions défensives en partie conscientes, mais aussi non

conscientes autour d'un sujet toujours dans l'action. Mais « tout ça, ça gruge de l'énergie », d'être sur la défensive et lorsque la honte n'est pas éprouvée, accueillie et soutenue.

#### **4.6 Récit de Jean-Luc**

Jean-Luc est un homme né en 1960, le 11e d'une famille de classe moyenne de 13 enfants dans une région rurale..

Sportif émérite dès son jeune âge, il a eu la malchance de subir coup sur coup deux graves accidents à l'âge de 15 et 17 ans, frappé par une voiture alors qu'il s'entraînait sur la route. Dans les deux cas, il a subi de graves commotions cérébrales dont les symptômes ont refait surface plus tard à l'âge adulte. Grâce au soutien de sa famille, il réorienta ses énergies pour développer ses aptitudes à la guitare et entreprit des études en musique au cégep et à l'université, qu'il complètera par un diplôme en enseignement. Malgré quelques années d'essais, il se rendit compte qu'il ne « fonctionn[ait] pas dans un climat d'enseignement » et entreprit une longue démarche de remise en question professionnelle.

Il occupa différents emplois de service dans les institutions publiques (p.ex. entretien ménager), mais entraînait régulièrement en conflit avec les autres employés. Cela l'amena à vivre des situations déstabilisantes qui l'obligeaient à faire appel aux Programmes d'aide aux employés pour un soutien psychologique. Il développa une meilleure connaissance de lui dans ce cheminement. Cependant, au bout de quinze ans, il sentit qu'il avait « épuisé ses ressources » et ses alternatives. Il se retrouva à l'aide sociale en 2002, à l'âge de 42 ans et ce fut un choc pour lui. Malgré son avenir de sportif émérite, de musicien talentueux et d'avoir fait tant d'effort pour se trouver une place dans le monde du travail, il se retrouva à l'aide sociale.

Heureusement, une avocate le soutiendra pour faire reconnaître sa contrainte à l'emploi. Ses contacts fréquents avec les services de santé permirent de construire un dossier, appuyé par un diagnostic d'un neuropsychologue de traumatisme crânien et de Trouble obsessionnel compulsif. La reconnaissance de sa contrainte fut ainsi facilitée. Pour Jean-Luc, cette reconnaissance par les autorités médicales et de l'aide sociale a permis de construire un narratif cohérent qui externalise la responsabilité. C'est en raison des accidents malencontreux qu'il a rencontré des difficultés tout au long de sa vie. L'argent supplémentaire offert par le programme de la Solidarité sociale permet maintenant à Jean-Luc de reprendre son activité

artistique et de faire des activités sans se sentir exclusivement pris dans des activités de survie. Il se sent aussi investi d'une mission de « redonner aux autres, de redonner tout [ce qu'il a reçu] ».

#### **4.6.1 Faire-honte**

Jean-Luc mentionne ne pas avoir vécu de faire-honte tout au long de sa vie et non plus lors de la période de trois ans où il était au programme d'aide sociale, sans contrainte reconnue à l'emploi. Il l'a certes vécu très durement, mais les autres n'ont pas eu d'attitude du genre. Il a plutôt cherché et reçu un important soutien institutionnel et communautaire, comme il en a eu l'habitude lors de ses difficultés. En ce sens, il est aujourd'hui très reconnaissant de tout le support, en particulier professionnel et familial qu'il a reçu. Néanmoins, il se doit de rester discret, comme il me l'écrivait dans un courriel pour bonifier son récit.

Oui, le filet social québécois m'a grandement soutenu à ma « reprise en main », MAIS, je devais et dois toujours porter une grande attention pour ne pas que ça se sache. Là est toute la question : mon statut social DOIT demeurer le plus discret possible sinon, toute réussite se transforme en « cadeau » qui est sujet à la honte et jugements.

#### **4.6.2 Sentiment de honte**

Si Jean-Luc a vécu différentes émotions difficiles dans sa quête pour trouver une place (passer de sportif, à musicien, à enseignant, puis à concierge), c'est lorsqu'il a dû faire recours à l'aide sociale qu'il a senti la honte. Après avoir réussi dans tant de domaines, après tant d'efforts, il ne se retrouvait devant « rien ».

[À ce moment] tout était négatif. Le préjugé, envers moi-même, mon préjugé était négatif. C'était la détresse à ce moment-là, absolument [...] Mais c'était un échec inattendu. J'ai réussi un baccalauréat, j'ai réussi le marathon de Montréal. J'ai réussi à jouer beaucoup de spectacles, j'ai réussi...

Le jugement venait de lui-même, en fonction des idéaux intériorisés reliés à une certaine grandiosité : la chute étant d'autant plus terrible. Heureusement, il obtint rapidement du support d'intervenantes. Avec elles, il fit reconnaître sa contrainte sévère à l'emploi, processus facilité par le contact tout au long de sa vie avec le monde médical. Pour lui, cela lui permit de sortir de l'état de choc de se retrouver à l'aide sociale et de construire un narratif cohérent qui explique les difficultés qu'il a rencontrées tout au long de sa vie. Un narratif d'ailleurs que l'entretien avec l'étudiant-chercheur lui a permis de peaufiner :

Car esclave, esclave de ma maladie, esclave de mes blessures. Mais oui, j'ai travaillé [en étant] esclave. C'est la première fois que je prononce ce mot-là. J'étais inconscient ou esclave ? Mais je l'ai fait et je ne le savais pas. Voilà, je le dis souvent, je ne connaissais pas [les ressources communautaires]. J'ai commencé à consulter beaucoup de ressources, entre autres entre 2000 et 2008.

Jean-Luc réinterprète le narratif pour qu'il soit moins agissant dans le présent. Pour lui, ce récit peut désormais se résumer ainsi : il a été victime de deux accidents physiques malchanceux qui l'ont rendu malade psychologiquement toute sa vie. Malgré tout, il n'a jamais lâché et essayé d'intégrer le marché du travail : il a porté sa croix, fait sa part. Maintenant, il mérite de prendre sa retraite et réaliser des projets qui le nourrissent. Ce travail s'apparente à un travail d'historicité (de Gaulejac, 2020b) soutenu par des professionnel.le.s pour réinterpréter le passé, l'intégrer et se situer dans un équilibre temporaire satisfaisant qui n'est pas honteux.

Un autre élément qui ressort fort dans le récit de Jean-Luc est son rapport à la fierté qui semble agir comme protecteur par rapport à la honte. Jean-Luc est plutôt solitaire et alimente un riche dialogue intérieur plutôt valorisant. Il se rappelle ses fiertés, ses accomplissements. Il se sent « l'héritier de toutes ces générations fortes, généreuses, vaillantes et travaillantes [...] une grande fierté d'appartenir à une espèce de lignée de champion olympique [et de colon valeureux] ». Même s'il n'a pas une vie amicale remplie ou un support émotif extérieur important, il se garde à flot par un discours intérieur valorisant. En effet et contrairement à d'autres, ce qui est impressionnant dans l'histoire de Jean-Luc est que son discours intérieur ne soit pas négatif et marqué par l'intériorisation de figures représentant les normes dominantes. Il se pourrait que ce travail d'historicité, constamment réactualisé en se rappelant ses fiertés, en vivant dans un certain monde symbolique et imaginaire, lui permette de ne pas être trop affecté par ces injonctions sociales, même s'il en ressent toujours un risque.

#### **4.7 Conclusion**

En conclusion, les six récits représentent un rapport inégal à la honte et au faire-honte se situent dans une complexité et une certaine diversité. Un choix a été fait de les restituer de façon plus approfondie pour assurer une fidélité à la subjectivité et respecter la rigueur de l'exploration. Comme le sentiment de honte peut s'appuyer sur différentes sources ou caractéristiques communes (de Gaulejac, 2008), en laissant une parole plus libre et longue aux participant.e.s, certain.e.s ont fait part de ces associations pour nous aider à mieux comprendre le phénomène de co-construction ou de socialisation par la honte. En ce sens, cette

démarche exploratoire de type sociopsychologique m'a mené vers une généralisation plus limitée pour comprendre le phénomène en raison de sa complexité. Néanmoins, la première partie du prochain chapitre consiste à formuler quelques éléments communs soit par rapport au faire-honte ou au sentiment de honte.

## CHAPITRE 5

### ANALYSE TRANSVERSALE, PISTES D'APPROFONDISSEMENT ET D'INTERVENTION

Après avoir présenté les récits singuliers et diversifiés d'un point de vue biographique par rapport aux interactions de faire-honte et aux associations qui pouvaient contribuer au nœud sociopsychique de honte de chaque sujet, il conviendra dans un premier temps de procéder à une analyse transversale. C'est-à-dire d'observer quelques communs par rapport au faire-honte et au sentiment de honte et ainsi, d'analyser le phénomène social au-delà des cas singuliers. Ensuite, j'adopterai une posture de réflexivité par rapport à des perspectives d'approfondissements de la recherche et de l'intervention. Tel que mentionné dans le chapitre sur la méthodologie, j'ai fait face à deux thèmes émergents majeurs (les intersections entre genre, classe et handicap, mais aussi la non-conscience de la honte). À la suite de cette recherche, il apparaît pertinent de développer des outils pour encore mieux prendre en compte ces thèmes. Enfin et dans une perspective de travail social, la troisième section proposera différents repères pour l'intervention, selon les approches individuelles, de groupe et communautaire. Ce plan de discussion se trouve en cohérence avec les objectifs qui ont été fixés au début de la recherche, c'est-à-dire :

- 1- Identifier les interactions du faire-honte vécu en lien avec le statut social ;
- 2- Documenter l'évolution du sentiment de honte dans l'expérience de l'assistance sociale ;
- 3- Explorer les liens entre le faire-honte et le sentiment de honte
- 4- Évaluer la pertinence du cadre conceptuel et de la méthodologie par rapport à cette nouvelle façon d'appréhender l'objet d'étude.

#### 5.1 Analyse transversale

À travers les récits singuliers des sujets rencontrés, j'ai d'abord retracé certains traits communs du faire-honte, c'est-à-dire des acteurs et actrices qui l'utilisent et des modalités. Comme le faire-honte constitue des « attaques à l'identité » (de Gaulejac, 2008) – dans des conditions d'existences difficiles et face à un passé pouvait faire écho – les personnes ont dû faire face à un possible ressenti de honte. Certains éléments ont suscité l'activation de honte et les sujets ont déployé différentes stratégies pour gérer la honte, qu'elles soient plus conscientes ou inconscientes, notamment en raison de la possibilité de mobiliser des ressources pour se distancer de l'activation viscérale de l'émotion (Lyon et Rubin, 2021). Enfin et lorsque pertinent, le cadre conceptuel sera remobilisé pour expliquer certains des éléments découlant des résultats.

### 5.1.1 Les types d'acteurs et d'actrices du faire-honte

Les types d'acteurs et d'actrices du faire-honte font référence aux personnes qui dans l'expérience des personnes assistées sociales rencontrées ont, selon la définition proposée dans le cadre conceptuel visé à : socialiser les personnes « pour leur bien » (Miller, 2013) en cherchant, de façon plus ou moins consciente, à activer la honte chez elles comme moteur de changement pour rejoindre des normes dominantes.

**La famille** immédiate a constitué une actrice majeure du faire-honte pour les femmes rencontrées. Des pans du récit d'Angèle et de Simone illustrent deux types de rapports différents. Angèle est la troisième enfant de parents prestataires de l'aide sociale. Devenus travailleurs, ses frères lui faisaient subir du faire-honte explicite et implicite à propos de son rôle de proche aidante, non considéré comme un « vrai » travail :

« T'as rien que ça à faire là, pourquoi tu te lamentes ». Puis là, le 2e [frère] qui avait une bonne situation, qui travaillait. Il y avait la honte d'avoir... puis ça se sentait là. Il me le faisait ressentir devant tout le monde qu'il avait honte d'avoir une sœur sur l'aide sociale. Déjà qu'il avait eu des parents à l'aide sociale, imagine la sœur là.

Ses frères avaient honte de leur origine sociale et voulaient activer la honte chez Angèle pour la pousser à l'emploi, ce qui leur auraient permis de construire un narratif familial en phase avec les normes dominantes et ainsi, expier leur propre honte. On y observe alors un mouvement plutôt inconscient où les frères ont honte, font honte pour ne plus avoir honte : ainsi l'agir est orienté prioritairement autour du respect de la norme sociale (légitime ou non), plutôt qu'à la solidarité familiale.

Quant à Simone, elle a été contrainte de subir les reproches de sa mère pour qui elle n'en faisait jamais assez. Elle devait avoir à la fois une vie exemplaire comme le père et répondre aux injonctions relayées aux femmes, à propos du travail familial et des soins à prodiguer à autrui (Brown, 2006).

J'avais de la valeur quand je travaillais. J'avais de la valeur quand j'étais mariée. Quand je me suis séparée, je peux pas dire que j'avais plus de valeur, mais c'était une honte. Fait que c'était la même chose par rapport au travail, puis l'aide sociale, c'est encore pire. Puis, c'était pas nécessairement de me le dire directement, mais si [ma mère] parlait de quelqu'un d'autre, d'une situation similaire que moi.

Des pressions constantes de la mère lorsqu'elle s'écartait des normes, mais aussi des pressions plus subtiles, voire silencieuses et non dites du père (perçu comme une sorte de héros) pousseront Simone à aller au-delà de ses capacités pour éviter le faire-honte de ses parents ou celui qu'elle s'imposait et qui amenait à ressentir la honte.

Par la suite, **les agent.e.s de l'aide sociale** peuvent être qualifié.e.s de défenseur.e.s de la règle (Becker, 1963) légitimé.e.s par l'État dans la mesure où elles et ils ont le rôle d'accompagner et « mobiliser » les prestataires dans des démarches vers la norme du travail salarié. Elles et ils ont été décrits à la fois comme soutenant.e.s, en mettant par exemple les personnes en lien avec des organismes communautaires, mais aussi comme activant la honte.

Je m'en souviens d'une affiche. C'était comme « avec un petit peu d'aide, je vais enfin pouvoir retourner... travailler » ou retrouver ma dignité, je m'en rappelle plus. Je me sentais comme... « mon dieu, t'as pas honte d'être à l'aide sociale ».

J'ai rencontré une agente [...] qui m'a traité avec colère et mépris. [Elle a dit] « sur le dos de la société ». Là, juste ces détails là, ça a fait que je me sentais encore plus coupable [...] Tu voyais dans ses yeux noirs qui disaient « t'as pas honte là, t'es un minable ».

- [Une agente d'aide sociale], ça a été quelqu'un qui a hanté mon esprit énormément, quelqu'un qui... a fait des menaces, qui pouvaient te dénigrer à n'en plus finir, te demander de faire toutes sortes de démarches inutiles [...] J'ai pris l'emploi parce que je me disais que je ne pouvais pas dire non, sinon on va me juger.

- C'est qui ça le « on » ?

- Le « on », c'est comme si c'était une entité, [l'agente d'aide sociale]. Même si elle n'est plus là, tu sens que l'entité de l'aide sociale, le système va te juger parce que t'es à l'aide sociale : on t'offre une job, tu la prends.

Lorsqu'elles vivent un moment de fragilité et subissent des conditions d'existence difficiles, les personnes deviennent encore plus sensibles aux détails et possibles jugements des partenaires en situation d'autorité. Le troisième exemple, en revanche, illustre une intériorisation « réussie » des normes sociales à travers de pressions autoritaires d'une agente : elle devient un visage persistant dans l'imaginaire de la personne qui veille, qui juge et qu'elle redoute.

Plus encore, les personnes ont aussi rencontré du faire-honte **de l'entourage**, c'est-à-dire de la part de personnes plus ou moins connues où l'interaction est restée en mémoire et qu'elle est devenue significative. Ces interactions étaient assez nombreuses, sous des modalités plus implicites autour de

regards et de non-dits (qui seront exemplifiées dans la section modalité). La répétition de ces interactions a contribué à donner l'impression d'une société hostile à l'égard des hors de la norme du travail salarié. Cette impression de jugement généralisé, Girard (cité dans de Gaulejac, 2008 : p. 95) la nomme « violence réciproque », lorsque l'autrui se transforme en autrui généralisé en « Autre ». Cette impression d'hostilité a d'ailleurs été accentuée par des messages entendus dans les médias traditionnels ou dans des contenus partagés sur les médias sociaux. « Toute une gang de BS qui boivent, qui achètent leurs caisses de bière, qui mangent du baloné »; « on est étiquetés de gangs de BS, de grosses cochonnes qui se lavent pas. Je me suis fait traiter de ça sur TikTok ». L'impersonnalité et la distance des médias sociaux ou traditionnels ont ouvert la voie à une violence anonyme plutôt fulgurante.

### 5.1.2 Les modalités du faire-honte

Les modalités font référence aux façons dont est effectué le faire-honte qui peuvent être plus implicites ou plus explicites qui peuvent viser, plus ou moins consciemment l'activation de la honte chez les destinataires.

Les **non-dits sous forme de regards et de phrases incomplètes** ont été majeurs dans les interactions et ont contribué à créer une ambiance de malaise, une crainte et un doute.

Tu le vois dans le regard. Tu vas me dire que c'est pas perceptible, mais ça se sent ces choses-là. C'est beau de dire qu'on s'imagine ça, mais on le ressent [...] C'est le même regard que quand tu vois une pomme qui est toute dégueulasse, qui est pourrie. Ça te donne pas l'envie de la dévorer.

Tu le devines à travers les mots, à travers les phrases parce que c'est pas défini [...] une réponse toute étonnée, c'est dur de pas imaginer que derrière ce « ah oui »... il y a un étonnement, il y a un quelque chose. Peut-être que c'est pas le cas non plus là, peut-être que c'est moi qui se figure ça.

Tous les malaises dans les occasions sociales qui te font réactiver la honte puis qui l'installent bien comme du monde en nous. Là je pense que ça c'est le principal. [...] Il faut toujours que tu dises que ce qui vont penser à cause que je suis à l'aide sociale [...] J'ai pas toujours été malheureux à l'aide sociale, mais disons qu'il y avait souvent des silences malaisants, puis je me demandais si ça venait pas de ça. [...] Fait que t'sais, tu vois les gens même dans le silence. Il y en a qui vont pas le dire. Ça fait qu'on se fait beaucoup des idées dans la tête.

Malaises et doutes, qu'est-ce que l'autre a bien voulu dire ou se retenir de dire. Face à cette ambivalence, les personnes sont amenées à combler ce vide par des interprétations. Par ailleurs, la répétition donne aux sujets à penser à un faire-honte, plus ou moins conscient, plutôt implicite et peu avoué chez leurs partenaires. Comme le souligne Lewis (1992), cette modalité permet à la personne qui fait honte de nier l'avoir fait ou en avoir eu l'intention, car facilement dissimulable. C'est une porte de sortie commode en particulier dans le contexte actuel où les défenseur.e.s de la règle cherchent aussi à paraître comme de « bonnes personnes » (Castel, 2012), mais qui laisse les sujets dans l'incertitude. Or, l'incertitude va finir par fatiguer les sujets et il devient alors compréhensible et réconfortant de développer des certitudes, paradoxalement plus « réconfortantes » reliées à la honte (Coenen, 2009) telles que « c'est moi qui suis déficient et indigne » et que « la société est hostile ».

Une autre modalité implicite observée chez les participant.e.s a été celle de **l'évitement, l'exclusion et l'indifférence** : « Le rejet là... ça en est de la violence ». Le frère d'Angèle qui se distancie, Julien et Claudine qui se font plutôt ignorer, perçoivent les gens indifférents et se sentent appartenir à une classe d'indésirables. Cette modalité s'apparente au retrait d'amour de Lewis (1992) où le défenseur de la règle se retire tant que la personne n'aura pas répondu ou rejoint la règle. Modalité peut-être moins consciente, mais vécue comme réelle par les hors-normes, alors que dans une lutte des places, les sujets cherchent à augmenter leurs capitaux et évitent de fréquenter les personnes des classes sociales inférieures (Gaulejac, Blondel, Taboada-Leonetti, 2012).

La modalité plus explicite des **invectives et humiliations** a plus souvent été vécue dans la famille ou avec les agent.e.s de l'aide sociale. Les sujets ont senti que l'autre cherchait à leur faire ressentir la honte d'être assisté.e ou pour les femmes, de ne pas correspondre aussi à des normes associées aux soins ou au corps. Lorsqu'ils ont subi cette modalité de la part d'un proche (famille) ou d'une personne en position d'autorité, les sujets ont été abasourdis devant une expression frontale et se sont retrouvés plutôt dans l'impossibilité de répliquer, de peur de perdre leur amour, soutien ou encore des prestations (de Gaulejac, 2008). Ces invectives et humiliations ont aussi été exprimées de façon indirecte, face par exemple aux personnes assistées sociales en général ou par rapport à une personne ayant des caractéristiques similaires à la personne pour susciter la honte par comparaison comme par la mère de Simone.

### 5.1.3 Gérer le sentiment de honte malgré les épreuves et attaques à l'identité

Dans les différents récits, les sujets, en plus de se retrouver sans emploi et de rencontrer des jugements moraux, ont fait face à différentes épreuves<sup>22</sup> dont la résolution a aussi eu une incidence sur la construction du sentiment ou nœud sociopsychique de honte. À travers les récits qui ont été recueillis, il est possible de commenter sur certains points communs : 1- ce qui fait écho au sentiment de honte, 2- ce qui marque et pousse à l'intériorisation et ainsi, 3- gérer la honte par stratégies défensives ou parfois 4- déployer des mécanismes de dégageant.

#### 5.1.3.1 Ce qui fait écho au sentiment de honte

Le faire-honte vécu au moment de l'aide sociale a fait écho avec certaines expériences passées, accentuant la honte des participant.e.s.

Le récit de Simone montre l'influence du rôle actif de la mère dans le faire-honte et passif du père, décrit comme modèle exemplaire à suivre. Des conditions instaurées depuis l'enfance qui rendent difficile de se sentir « être suffisante », ce qu'elle cherchera à atteindre toute sa vie pour éviter la honte jusqu'à s'épuiser.

Je suis trop sauveuse, une sauveuse à l'extrême, mais je ne sais pas d'où ça vient. Mon père était quelqu'un qui donnait beaucoup moins, mais je ne pense pas qu'il m'a dit : « tu dois être comme ça, tu dois faire ça ». C'est plus que je l'ai vu : mon père a aidé tout le monde.

D'une situation différente, Angèle subira à la fois un traumatisme d'abandon dans l'enfance, les quolibets de ses camarades de classe en raison d'un physique féminin hors norme et des difficultés à l'école. Mis ensemble, Angèle se sentait avoir une faible estime qui l'amena à vouloir s'isoler pour se protéger.

Ma confiance en moi avait été minée dès mon enfance [et j'ai préféré] rester comme une sauvage à l'écart des autres. J'avais peur d'aller travailler parce que j'avais pas confiance en moi. Je me disais « j'ai pas l'intellectuel ». J'étais de la marde, j'étais rien. Dans ma tête à moi, j'étais capable de rien faire.

---

<sup>22</sup> Les épreuves sont des « défis historiques, socialement produits, inégalement distribués, que les individus sont contraints d'affronter. Et comme c'est le cas lors de toutes épreuves, les acteurs peuvent, en s'y mesurant, réussir ou échouer » (Martucelli, 2006, p.12, cité dans Charlebois, 2018 : p.45).

La honte et le faire-honte de l'histoire contemporaine de la personne résonnent sur ces expériences qui rappellent la déficience, l'indignité, l'infériorisation ou l'indésirabilité notamment.

### 5.1.3.2 Ce qui marque et pousse à l'intériorisation

Chez les personnes rencontrées et qui ont vécu la honte, ce qui fait honte a semblé provenir des **messages répétés** qu'ils soient explicites ou implicites provenant de différents acteurs et actrices et de différentes modalités qui donnent l'impression d'une société qui considère la personne ou sa place sociale comme honteuse ou indésirable. Ces résultats vont dans le sens de Lyon et Rubin (2023) qui nomment ces répétitions, des expériences de désaccordages (*attunement*, en anglais) insuffisamment réparées (qu'on pourrait aussi nommer « microagressions »), et qui contribuent à installer petit à petit la honte, à la différence d'un trauma qui est plutôt un choc aigu (*ibid.*). Les deux peuvent installer la honte, mais les récits témoignent plutôt de ces messages répétés.

Cette intériorisation est d'autant plus forcée que le sujet est souvent placé devant une **impossibilité de réplique** pour contrer le faire-honte et renverser la responsabilité, en raison d'une part, du rapport d'autorité qu'il a avec ses partenaires d'interaction. Julien le souligne ici : « J'ai rien répondu parce que j'étais là pour avoir mon chèque là [...] En plus, pour la plupart du temps, j'étais vulnérable puis dépressif là. Fait que je restais passif devant... l'agressivité des gens. [...] ». D'autre part, cette difficulté de réplique peut aussi être d'ordre affectif pour maintenir des liens familiaux (Miller, 2013) ou des liens d'une personne pouvant nous aider. Ces résultats appuient de Gaulejac (2008 : p. 71) pour qui « l'intériorisation se produit lorsque le sujet se trouve dans l'incapacité d'exprimer son agressivité face à la violence qui lui est faite [...] parce que [l'agresseur] est inattaquable ou que le désir de le détruire se bute sur une nécessité contraire ».

### 5.1.3.3 La gestion de la honte par des stratégies défensives

À l'instar de Gaulejac (2008 : p.230), il est pertinent de diviser la façon dont les sujets réagissent aux pressions normatives, entre stratégies défensives et mécanismes de dégageant.

Les [stratégies défensives] seraient essentiellement de l'ordre inconscient induisant une répétition du conflit; les mécanismes de dégageant permettraient au sujet de se libérer de la répétition en se dégageant du conflit (Lagache, 1956). Cette clarification permet de

distinguer ce qui est de l'ordre de la réaction du moi face au processus d'intériorisation de la honte, comment il apprend en quelque sorte à vivre avec, comment il tente de la rendre supportable malgré tout... et ce qui est de l'ordre du sujet qui élabore des réponses existentielles afin « d'extérioriser la honte », de dénouer les différents fils qui en constituent la trame et en définitive de s'en libérer.

Face à une honte viscérale et préconsciente (Fishkin, 2016), les sujets se sont retrouvés dans une situation où la mobilisation de ressources était plus compliquée et ont réagi, dans beaucoup de cas, de façon plus défensive.

**L'isolement** a été la stratégie défensive la plus employée et assez souvent sur de très longues périodes.

Je suis quelqu'un de bin sociable, j'en suis arrivée à m'isoler, à vouloir juste être dans ma tête, me cacher, de ne plus être vue. Autant que j'ai voulu être reconnu, autant que j'ai voulu plus jamais parler, plus demander d'aide, de plus dire jamais rien par rapport même à des personnes que je sais qui [se soucie de] moi. De ne plus dire que j'ai mal, que j'ai honte, que j'aurais besoin d'argent.

C'était vraiment fort la honte là. Je pense que j'ai jamais accepté d'être à l'aide sociale à cause de ce sentiment-là. Moi, qui trouve ça super important de plaire. J'ai [fait semblant] un peu... t'sais que ce soit socialement, mais je me suis isolé souvent.

Angèle s'isolera près de 14 ans, certes pour accomplir un rôle essentiel de proche aidante, mais aussi pour se protéger du monde et des humiliations qu'elle avait subi dans son jeune âge. Se retirer a été une façon de se protéger et de choisir les moments de plus grande force où elle se présenterait en public et être en meilleure posture pour se défendre, le cas échéant. Les personnes se retrouvaient alors isolées, avec leur scène intérieure et avec leurs figures intériorisées. Cela les a coupés à la fois d'un potentiel réseau de soutien et des pressions externes. À l'inverse, lorsqu'Angèle s'est avouée honteuse dans son entourage, celui-ci s'est activé pour faire un certain travail pour contrer la honte et la supporter.

De plus, les non-dits (voir ci-haut) ont amené les personnes à **développer un sens aigu de l'observation** pour faire sens, combler les vides et se protéger de potentiel.le.s agresseur.e.s. Les sujets se sont placés dans une posture défensive énergivore (combiné avec les conditions matérielles difficiles) face à l'ambiguïté. Cela s'est parfois traduit par une interprétation plus définitive et sans équivoque d'un monde hostile, une posture défensive plutôt radicale.

**Faire des projets pour se sentir appartenir à la société** a aussi été une stratégie partagée.

T'sais... la culpabilité, puis la honte là... t'sais je veux dire c'est LES sentiments que tu ressens dès que t'arrives à l'aide sociale. T'sais en plus, je pense que j'ai toujours voulu échapper à ce sentiment-là en m'occupant et en faisant des projets là. [...] Plein de fois où que j'étais en projet que ce soit par les tableaux ou par l'écriture, je me sentais connecté. J'ai vraiment été dans des va-et-vient entre la honte et l'action pour m'impliquer dans la société.

Je préfère trouver une autre façon de m'en sortir. J'accumule du stock, je fais un peu de couture [...] je veux acheter un VR le transformer en boutique mobile [...] vendre ma maison, m'en aller en campagne, élever des animaux [...] Là j'ai commencé à aller sur TikTok. Je dis à moment donné, je vais m'en sortir

Les personnes étaient isolées, mais cherchaient à se sentir appartenir à la société d'une façon transpersonnelle, à être comme les autres en s'activant dans différents projets. Ce réconfort « du travail accompli » s'est avéré essentiel pour les sujets, mais temporaire, car il y avait toujours adhésion et quête active pour rejoindre les normes dominantes.

#### 5.1.3.4 Quelques mécanismes de dégageant

Se dégager de la honte, en particulier lorsque les sujets se trouvent dans une société et des communautés qui emploient le faire-honte, qui risquent de réactiver la honte, demande aux sujets d'avoir accès et de mobiliser des ressources importantes (Lyon et Rubin, 2023). Certains récits de vie permettent de présenter trois éléments communs, parfois interreliés, qui ont permis un certain dégageant de la honte : l'appartenance, la reconnaissance et l'idéologisation. **L'appartenance** pourrait se référer soit aux liens sociaux (compter sur et compter pour, Paugam, 2009) soit de se trouver dans une communauté « plus sécuritaire » (Politics and care, 2017) ou moins hostile et jugeante. Les liens, qu'ils soient affectifs ou professionnels (ou les deux), ont permis aux sujets de se dégager petit à petit ou développer une certaine résilience, sachant qu'ils étaient appréciés et acceptés, malgré l'imperfection perçue d'être hors norme. Quant à la **reconnaissance**, elle a joué un rôle d'abord dans une reconnaissance formelle de la contrainte à l'emploi, fournissant un rationnel permettant de construire une histoire externalisant la responsabilité. Se sentir reconnu par des figures en autorité, que ce soit des intervenant.e.s ou des personnes perçues comme étant « dans les normes dominantes », a agi comme une sorte de reflet pour la personne et a confirmé sa valeur, malgré sa déficience perçue. Par ailleurs, ces personnes en autorité ont aussi joué un rôle important dans l'**idéologisation**, c'est-à-dire à amener la personne à croire ou à intégrer un message autre que celui que le sujet avait entendu. Par exemple, ça a été le cas avec Angèle qui avait fini par croire l'idée que le travail de proche aidante n'était pas un vrai travail : les messages répétés de l'intervenante

(en situation d'autorité) l'ont amenée à croire en une idée différente ou à tout le moins à lui proposer une nouvelle possibilité face aux idées dominantes intériorisées.

Tu te sens mal d'être là-dessus, jusqu'à temps que, encore là, c'est à force d'être [à l'organisme] que j'ai compris que c'est un droit fon-da-men-tal, d'avoir l'aide sociale. [...], mais j'ai encore de la misère à le comprendre que le travail, c'est pas juste la rémunération. Dans la tête du monde « tu es quelqu'un », bin pour ma famille en tout cas, « tu es quelqu'un si tu travailles ».

Enfin, et comme les sujets l'ont raconté, malgré ces stratégies pertinentes, la honte laisse des traces et le dégagement reste un combat constant pour les « hors des normes dominantes »

Mais il y a des fois encore, ça m'arrive. Je te dis pas que je suis une immunisée complètement. Veut, veut pas, le seul moyen de faire taire les gens, c'est de rire de soi-même. J'essaie de rire avec eux autres quand ils font des blagues sur mon physique ou tout ça tu sais, j'en ris. Mais il y a des moments-là, ça vient encore me chercher là, ce sentiment-là vient comme me chercher au plus profond de mon être. Je me choque pas parce que tu sais, j'ai évolué puis tout ça, mais ça me fait encore aussi mal. Ça remonte à mon enfance encore, puis à mes blessures.

Puis là, la manière que je t'en parle, je parle ouvertement de ce sujet-là au niveau intellectuel parce qu'avant la seule émotion qui dominait. Tous les jours, ce qui dominaient le plus, c'est la honte, c'était la culpabilité. Au lieu d'avoir de la compréhension, de la honte qu'on vit, de pourquoi elle est là, c'est de la ressentir puis... pourquoi on la ressent, puis de quelle manière. C'est pas pareil là... ma réflexion est venue, on va dire autour des cinq dernières années.

Mais je sais que quand je dis j'ai honte, c'est le sentiment. Puis si je le dis, c'est parce que je le vis, mais il y a quand même une voix qui dit : « Non, t'as pas à avoir honte ».

#### **5.1.4 Conclusion de l'analyse transversale**

La présentation sous forme de tableau (Tableau 5.1) permet de proposer de dernières conclusions par rapport aux résultats rencontrés.

Tableau 5.1 Comparaison des acteurs et actrices du faire-honte et des modalités

<b>Formes Scènes</b>	<b>Invectives et humiliations</b>	<b>Regards, non-dits et malaises</b>	<b>Rejet, indifférence et exclusion</b>
<b>Famille</b>	Angèle, Simone	Angèle, Simone et Claudine	Angèle, Simone et Claudine
<b>Entourage</b>		Angèle, Julien et Claudine	Angèle, Julien, Simone, Claudine
<b>Aide sociale</b>	Angèle, Julien, Simone, Claudine	Julien	
<b>Médias</b>	Julien, Simone et Claudine		

Ce tableau a l'avantage de faire ressortir que ce sont chez la famille, les agent.e.s de l'aide sociale et les médias (sociaux ou traditionnels) que les personnes ont rencontrés un faire-honte plus explicite. Il se pourrait que le côté d'une proximité affective (pour la famille), d'un rapport d'autorité légitimé (du côté des agent.e.s de l'aide sociale) ou de l'anonymat (des médias) aient permis qu'un faire-honte plus explicite se déploie. Tandis que dans les interactions avec l'entourage où la proximité affective était moins grande, que le rapport d'autorité était moins clair ou qu'il n'y avait pas d'anonymat (car interaction physique), le faire-honte s'est plutôt déployé à un niveau implicite, moins clair. En ce sens, si on retrouve quelques manifestations plus explicites du faire-honte, qui se rapproche plus particulièrement de l'humiliation, la plus grande part du faire-honte rencontré s'est retrouvé autour d'un faire-honte plus implicite.

Ainsi, les résultats rejoignent d'assez près la modélisation de Lewis (1992) pourtant développée dans des cas de socialisation primaire, où les défenseurs de la règle ont mobilisé un faire-honte autour du 1- retrait d'amour (ou exclusion), 2- regards de mépris ou de dégoût (similaire dans les résultats) et 3- humiliations (ou invectives). Ces violences et ces modalités de socialisation ont été parfois humiliantes (Gaulejac, 2008), mais plus souvent, elles ont comporté souvent un caractère souvent ambigu autour de non-dits, de regards, d'exclusions et d'indifférences. C'est la répétition de ses interactions qu'on pourrait appeler désaccordages insuffisamment réparés à l'instar de Lyon et Rubin (2023) ou micro-agressions qui apparaissent avoir nourri une impression de jugement généralisé ou de « violence réciproque », lorsque

l'autrui se transforme en autrui généralisé (René Girard, cité dans de Gaulejac, 2008 : p. 95). Une impression que toute la société est hostile à leur égard et les plaçant dans une posture défensive parfois généralisée, mais effectivement appuyée par plusieurs interactions réelles vécues. Cela rejoint Lyon et Rubin (2023) qui différencient un sentiment de honte et une honte autour d'un événement traumatique, lors de violences extrêmes. C'est la répétition qui affaiblit les défenses des sujets, plutôt qu'un événement fort qui les détruit d'un coup.

Dans le contexte de l'injonction à l'autonomie (Castel, 2012; Ehrenberg, 2016; Scheff, 2003) et de l'expression subtile des préjugés (Herman, 2007), il semblerait que la notion de faire-honte permette une observation particulière de dynamiques de socialisation des personnes ou groupes hors des normes dominantes. En effet, la violence de la socialisation contemporaine pourrait être moins frontale, moins directe, ce qui la rend probablement plus difficile à observer ou la rend plus invisible et inconsciente. Elle pourrait aussi redevenir plus frontale, lors de poussées de « décivilisation » (Delzescaux, 2016) dans un rapport dynamique constant. Si la violence frontale est plus facilement observable et même racontable (puisque'il y a moins d'ambiguïté), les outils développés dans le cadre de cette recherche pourraient permettre de mieux prendre en compte les interactions plus subtiles et de saisir un peu mieux comment, par exemple, les micro-agressions contribuent à la violence réciproque, à condition de mieux prendre en compte certains éléments. C'est cette tâche que je propose de faire dans la prochaine section, c'est-à-dire proposer un regard réflexif sur la démarche pour l'améliorer.

## **5.2 Pistes d'approfondissement**

Dans les deux prochaines sections, je propose un regard réflexif à la fois sur la démarche de recherche et sur les perspectives d'intervention pour mieux prendre en compte la honte et le faire-honte. Dans cette première section, je vais retourner sur la démarche de recherche. En effet, la méthodologie a été conçue pour que les sujets fassent eux-mêmes certaines associations par rapport à d'autres moments ou d'autres lieux où ils ont vécu la honte et le faire-honte. Cela a permis de faire émerger deux thèmes plus importants qu'anticipés. Le premier est celui des intersections entre classe, genre et handicap et est celui de la non-conscience de la honte.

### 5.2.1 Intersections : classe, genre et handicap

Dans le cadre de cette recherche, un choix a été fait pour limiter la complexité et s'intéressant principalement aux rapports à la honte liés à la classe sociale. Ce choix s'appuyait aussi sur une littérature récente, plus abondante sur la question du lien entretenu entre la honte et le genre (Brown, Rondero Hernandez et Villareal, 2010; Brown, 2006), ou le handicap (Missonnier, 2012), qu'en lien avec la classe sociale<sup>23</sup> (de Gaulejac, 2008; Senneth et Cobb, 1972). Néanmoins, en laissant une latitude aux sujets de parler de ce qui leur a fait honte, les rapports intersectionnels de genre et d'handicap se sont imposés, mais ils ont été peu analysés, étant peu préparé conceptuellement. Ils constituent donc une première piste d'approfondissement, qui s'ajoute à la complexité à prendre en compte dans les rapports psychosociaux.

Les trois hommes qui ont été interrogés avaient une contrainte reconnue à l'emploi et les trois femmes n'en avaient pas, bien que deux en réclamaient. Si l'échantillon est petit, il permet malgré tout de formuler quelques remarques.

D'abord, les trois femmes ont vécu des effets de la socialisation des injonctions du care et du corps. Cela fait en sorte que d'autres sphères existentielles ont été touchées (de Gaulejac, 2020a). Chez Angèle ou Simone, le faire-honte sur ces aspects a eu pour effet de les pousser à l'aide sociale. Simone se voyait imposer des idéaux irréalistes qui l'ont menée à l'épuisement, tandis que Angèle a été rabaissée jusqu'à perdre confiance en elle, la poussant à s'isoler. Claudine s'est plutôt fait insulter par rapport à son poids après avoir été malade et à l'aide sociale. Dans les trois cas, les femmes ont rencontré des interactions du faire-honte par rapport au care et au corps qu'on pourrait relié à une co-construction de la honte, puisque pour éviter ce genre de pressions normatives, les sujets ont dû développer d'autres stratégies, que ce soit par exemple une poursuite acharnée de ces normes ou un retrait social. Au faire-honte lié à la classe sociale, s'ajoutait le faire-honte genré où une femme « doit faire tout et le faire parfaitement » (traduction libre, Brown, 2006). Entre des pressions normatives constantes, un potentiel de distanciation et des ressources pour contrer la honte, les sujets n'avaient pas les mêmes ressources pour s'en dégager.

Du côté des hommes, les trois personnes interrogées avaient une contrainte reconnue à l'emploi leur permettant une certaine externalisation de la responsabilité et leur facilitant la construction d'un narratif explicatif. Robert disait « je peux pas faire des miracles, je suis handicapé » et Jean-Luc se trouvait « esclave

---

<sup>23</sup> Rappelons que le livre de Gaulejac, « les sources de la honte » qui date de 2008, est la seconde édition, mais s'appuie majoritairement de mêmes cas empiriques que sa première édition en 1996.

de ma maladie, esclave de mes blessures ». C'est comme si l'implication dans les normes de socialisation de la masculinité hégémonique principalement autour du travail et du rôle de pourvoyeur (Desgagnés, 2016) se trouvait désamorcée par la reconnaissance institutionnelle du handicap. Dans les mots de Gaulejac (2008) cela constitue un travail d'historicité où le sujet revisite son passé, seul ou avec soutien, pour le réinterpréter, pour reconstruire un sens lui permettant de se dégager de l'emprise de la honte au présent. Il se pourrait que Robert et Jean-Luc, en ayant un fort support professionnel, aient pu non seulement effectuer un travail d'historicité, mais que ces intervenant.e.s en situation d'autorité aient pu effectuer un travail constant pour contrer la honte. Néanmoins, Julien, qui avait aussi une contrainte reconnue à l'emploi, a éprouvé et combat toujours la honte, même avec un certain travail, notamment intellectuel de distanciation. Pour lui, un dégagement de la honte ne se fera que par son intégration à l'emploi, démontrant qu'il adhère toujours aux normes de la masculinité hégémonique autour du travail (Desgagnés, 2016). Comme sa contrainte à l'emploi est reliée à des enjeux de santé mentale, il se pourrait aussi que ces enjeux soient toujours socialement honteux, contrairement à une contrainte physique, plus visible.

En dernier lieu, le fait que les hommes aient tous une contrainte reconnue à l'emploi, alors qu'une telle contrainte n'était pas reconnue pour les femmes, implique une différence majeure dans leur rapport à la honte, en particulier dans la construction d'une historicité, d'un narratif. Il se pourrait aussi qu'en cherchant des candidat.e.s ayant une certaine distance par rapport à la honte, nous n'ayons pas pu rencontrer des hommes plutôt envahis par la honte, près d'une « honte d'être » et que ceux-ci existent, mais sont peu disponibles à faire des entretiens. En effet, l'une des stratégies majeures pour les hommes qui vivent la honte est de s'isoler et donc, d'être plutôt difficiles à rejoindre pour l'intervention et la recherche (Desgagnés, 2016).

Ces pistes méritent que l'on s'y attarde davantage dans la mesure où la honte liée à la pauvreté, qui s'amplifie de hontes intersectionnelles, contribue à alimenter un sentiment ou un nœud sociopsychique de honte, favorisant à son tour la marginalité et l'exclusion sociale des sujets qui tentent de se protéger d'un monde hostile, de cette violence.

### 5.2.1 Mieux saisir l'invisibilité et l'inconscient avec des outils ciblés de la psychanalyse ?

Malgré les suggestions de Retzinger (1995), Lewis (1972, cité dans Scheff, 2003) et de Gaulejac (2008), les outils pour prendre en compte les aspects non conscients de la honte se sont avérés insuffisants dans certains cas. C'est face à ce problème, que j'ai revisité la littérature pour trouver des outils en particulier psychanalytiques pour mieux prendre en compte cet aspect et qui nous amène à présenter aussi certaines limites des recherches de Gaulejac (*ibid.*).

S'inscrire dans la complexité comme je l'ai fait en me référant à l'approche de la sociologie clinique, a permis d'avoir des repères pour mieux saisir l'invisible social ou l'inconscient. Or, ce triptyque autour de Bourdieu, Freud et Sartre (de la sociologie clinique), s'il permet d'avoir une vue plus complète de nœuds sociopsychiques potentiels, s'est avéré assez complexe à mobiliser de façon pertinente. Pour circonscrire le phénomène autour du faire-honte et de la honte, il semblerait que les travaux des psychanalystes Ciconne et Ferrant dans « Honte, Culpabilité et Traumatisme » (2023) pourraient permettre de centrer l'analyse autour de concepts plus circonscrits. Comme ce n'est qu'en fin de parcours et face à la difficulté de prendre en compte plus d'éléments non conscients, que j'ai découvert ce livre, il n'a pas été mobilisé dans l'analyse, mais il s'avérerait un complément pertinent à explorer pour trois raisons.

D'abord, les auteurs se sont intéressés à des populations en difficulté qui pourraient ressentir jusqu'à une forme de « honte d'être » ou « honte blanche » (Furtos et Laval, 1998, cité dans *ibid.*). De son côté, de Gaulejac (2008) a plutôt modélisé sa conception de « honte intériorisée » en prenant certes appui sur un corpus impressionnant de récits de vie dans le cadre d'interventions en sociologie clinique, mais aussi avec des biographies et autobiographies de personnalités qui sont nées dans la pauvreté, mais ayant connu une ascension sociale fulgurante comme Annie Ernaux, Didier Éribon et Jean-Paul Sartre notamment. Ces exemples offrent un matériel pour comprendre l'ascension de ces personnalités et entre autres, les enjeux autour de la névrose de classe (de Gaulejac, 2016) et qui ont opéré un dégagement plus important de la honte. Cette analyse plus généralisée s'écarte cependant des populations s'inscrivant toujours dans un vécu difficile, ayant possiblement une « honte d'être ».

Ensuite, plutôt que de s'inscrire dans la complexité pour saisir un phénomène autour des nœuds sociopsychiques, Ciconne et Ferrant (2023) recentrent leur modélisation autour de la honte en lien avec l'Idéal du moi lié à la socialisation par identification consciente et inconsciente à différents objets d'amour : des normes et des personnes, notamment. Les idéaux en tant que construction sociale constituent des

repères d'identification pour le sujet qui cherche à s'élever pour les atteindre. Ce sont des éléments externes qui sont investis d'un amour, puis intériorisés par le sujet d'une façon singulière et qui lui servent à mesurer sa valeur. Les idéaux sont un « patchwork d'identification » à des objets d'amour, personnes ou normes qui s'inter-influencent. Cela permet de comprendre et de conscientiser ce qui est significatif pour le sujet, ce qui l'affecte réellement et ce qui le rend plus sensible à éprouver la honte parce qu'il se situerait dans un certain opposé par rapport à ses idéaux (Brown, 2006; Walker, 2014). Ainsi, les personnes en parcours de démotivation ou en écart par rapport à des idéaux ou normes dominantes sont fortement à risque de ressentir la honte. Cette circonscription de la modélisation permet aussi de la situer proche de la sociologie des émotions de l'interactionniste Scheff (2003). En effet, comme les figures d'identification peuvent être associées aux figures intériorisées qui constituent une forme d'interaction intérieure (le Breton, 2012) qui s'ajoutent aux interactions sociales et amènent le sujet à juger de sa valeur ou de sa déficience et par conséquent, alimentent un sentiment de honte.

Ces repères poussent à chercher ce qui est significatif pour le sujet et à mieux renseigner sur la relation de socialisation et de pression normative concrètes, c'est-à-dire vécues par les sujets rencontrés dans la recherche. Ainsi, avec les idées de Ciconne et Ferrant (2023) je proposerais une modélisation modifiée (voir Tableau 5.2) à celle de Gaulejac (2008) qui serait intéressante d'explorer dans une recherche ultérieure. D'abord, ceux-ci nomment vergogne, le « sens de la honte » (Gaulejac, 2008; Scheff, 2003) où nous anticipons les réactions d'autrui. Il s'agit d'une honte ordinaire, qualifiée parfois de « saine » (Lyon et Rubin, 2023) qui constitue un signal d'alarme qu'il y a un risque réel ou imaginé de rupture de lien. Si le sujet a des défenses du Moi suffisantes, il les mobilise pour s'ajuster : il éprouve la honte, qui est plus près d'une boussole morale, une honte réactive, sans se laisser déborder. Ce concept de défense du moi apparaît tout à fait ajusté dans une approche compréhensive pour inclure à la fois les fragilités héritées du passé qui font écho dans le présent, mais aussi les conditions difficiles d'existence qui affaiblissent le sujet et le rendent moins en capacité de mobiliser ses défenses, et donc vivre la honte de façon plus viscérale avec moins de capacités pour la conscientiser ou la nuancer affectivement (Fishkin, 2016). La honte peut être éprouvée, mais gérée, sans qu'elle soit enfouie. L'enfouissement ou l'intériorisation répétée provoqueraient un plus grand degré de honte jusqu'à une « honte d'être ».

Tableau 5.2 « Niveaux » du sentiment de honte en lien avec la socialisation par la honte

Vergogne, sens de la honte, dialogue intérieur
Honte-signal d'alarme / honte réactive
Honte éprouvée -- Défenses du Moi --
Honte intériorisée
Honte d'être

Un dernier élément pour mieux observer les manifestations invisibles et inconscientes de cette co-construction de la honte pourrait être de raffiner ou adapter l'outil développé par Retzinger (1995) pour identifier les synonymes et manifestations non verbales de la honte. Il peut y avoir difficulté chez la ou le chercheur à entendre la honte, mais aussi en particulier de à la dire ou à en parler en raison de son caractère tabou (Scheff, 2003) et qu'une réaction plus viscérale et spontanée est de l'éviter et de l'enfourir. Les sujets sont alors plus tentés d'utiliser différents synonymes pour en parler et les professionnel.le.s de l'intervention ou de la recherche doivent avoir des outils et repères pour l'identifier dans le discours où elle est plus implicite.

### 5.3 Des repères pour l'intervention en travail social

Dans une perspective de travail social, l'expérience acquise au terme de ces entretiens, les résultats obtenus et la littérature consultée amènent à proposer quelques repères pour l'intervention. D'une part, il a été présenté que les personnes exclues du marché du travail font face à des conditions d'existence difficiles et à des jugements moraux qui s'inter-influencent. D'autre part, parce que les personnes sont souvent encore en situation, c'est-à-dire avec des risques de vivre d'autres interactions de faire-honte, il apparaît plus difficile d'envisager un dégagement important de la honte dans un premier temps. Puis, comme le faire-honte et la honte sont des phénomènes à la fois intimes et sociaux, il apparaît pertinent de situer l'intervention à trois niveaux classiques du travail social : individuel, au de groupe et au communautaire (dont l'approche sociopolitique).

Dans un premier temps, il est important d'envisager l'intervention comme réponse à la situation des personnes. Plusieurs personnes assistées sociales feraient face à une société hostile, un faire-honte explicite ou implicite et où elles s'isolent pour se protéger. Elles se trouvent aussi dans un rapport de

pouvoir défavorable, face à une norme souvent désirée et où l'interaction est ambiguë, semant le doute : ce qui rend la réplique doublement ou triplement difficile et peut les amener à intérioriser la honte. S'il est improbable de protéger les personnes d'un monde hostile cherchant à les socialiser par la honte, il est possible de prendre un recul réflexif pour réexaminer ces situations, peut-être en groupe, c'est-à-dire les réinterpréter pour construire un sens différent. Suivant Lyon et Rubin (2023), il est d'abord possible de proposer un sens positionné d'allié en apportant, par exemple, un contre-discours sur ces « préjugés ». Des milieux « plus sécuritaires », de « contre-culture » ou de « communautés résilientes » (Brown, 2006) sont à construire pour favoriser un premier dégagement autour de l'appartenance, la reconnaissance et l'idéologisation. Cela permet de reconstruire des moments, des souvenirs « d'accordage positif » (*attunement*) qui sont un autre inverse de la honte (Lyon et Rubin, 2023) en s'appuyant sur le développement d'une relation affective accueillante et non-jugeante. La honte étant une sorte de certitude réconfortante (Coenen, 2009), « je suis déficient.e et indigne », suggérer une autre certitude liée à une contre-culture peut offrir une alternative pertinente, mais permet moins de dégager en finesse les enchevêtrements du nœud sociopsychique de la honte.

Le développement d'une tolérance au doute, à l'impuissance et à l'embarras, trois « capacités négatives » est suggéré par Philips (2009) pour une analyse dans la complexité jusqu'à pouvoir dénouer certains nœuds sociopsychiques (de Gaulejac, 2020b) et envisager un certain dégagement. La technique du pendule pour éviter une spirale de honte, alterner entre implication et « recherche » (ou distanciation-analyse) demeure essentielle pour déconstruire et reconstruire un sens autour des situations ayant provoqué la honte. Lyon et Rubin (2023) suggèrent par ailleurs de partir d'événements plus récents, puis remonter dans le passé jusqu'à peut-être éventuellement retourner aux sources de la honte (de Gaulejac, 2008) et même à des sources infantiles. Aller si loin est peu probable dans la majorité des cadres où se déploie le travail social, car cela prend du temps, mais comme les personnes se trouvent en situation, il apparaît pertinent d'instaurer des lieux et moments où les situations contemporaines sont réinterprétées. Elle permet aussi de saisir plus finement les oppressions vécues et pouvant favoriser un certain renouvellement de l'approche de conscientisation (Ampleman, Denis et Desgagnés, 2012; Freire, 1974) ou d'éducation populaire dans la vie des personnes. Néanmoins, cette étape plus complexe suggère la présence d'un « tiers spécialisé » pour aider les personnes, qui est dans un certain rapport de pouvoir, mais qui permet un certain dégagement de la honte par la validation d'une personne « d'en haut ». Ce type de rapport peut entrer en contradiction avec les rapports horizontaux promus dans certains milieux militants. En prendre compte permet toutefois d'avoir une conception plus réaliste des rapports

réellement à l'œuvre comme cela est promu dans l'approche de conscientisation (Ampleman, Denis et Desgagnés, 2012). En se situant plus souvent dans la honte, en en parlant, en l'expiant, en développant une tolérance (Philips, 2009) cela pourrait amener à réinstaurer un rapport plus sain à une honte davantage « signal d'alarme » plutôt qu'enfouie et viscérale. En revanche, cela peut être éprouvant d'où l'importance de tenir en compte la fatigue de la personne.

Ces interventions pourraient permettre d'aller jusqu'à développer une communauté plus résiliente à la honte (Brown, 2006) et entreprendre des actions sociopolitiques visant l'amélioration des conditions de vie ou plus « culturel-politique » (Freire, 1971), de « lutte pour la reconnaissance » (Honneth, 1992), d'actions pour transformer les normes (Becker, 1963) ou encore de changer ce qui est considéré comme honteux, à l'image de ce qu'on fait les mouvements queers par exemple (Rand, 2012). L'intervention sociopolitique (traduction libre de Wyers, 1991, cité dans Cook et Comeau, 2006) peut être décrite comme :

Une approche de l'organisation communautaire par laquelle on cherche à renforcer les capacités d'une communauté à exprimer ses frustrations et ses désirs, à les traduire en droits, à codifier ceux-ci dans des normes, des règles, des politiques et des coutumes – c'est-à-dire des institutions au sens sociologique du terme –, à faire respecter ces droits et à procéder aux changements permettant d'atteindre ces fins.

Les résultats ont montré d'une façon exploratoire quelques types d'acteurs et actrices qui contribuent activement soit à mobiliser le faire-honte dans leurs interventions soit à contribuer à alimenter le sentiment de honte. En écoutant les personnes exprimer concrètement les lieux ou « arènes » (Chase et Walker, 2013) où se déroule le faire-honte et où cela engendre la honte, les intervenantes auront des cibles plus précises pour développer des stratégies. Cela nécessite de continuer à agir aux différents niveaux du travail social, en individuel, en groupe et en communauté pour construire des communautés plus résilientes à la honte, mais aussi de développer une « communication dialogique » (Freire, 1971) pour adapter les cibles, les stratégies et les moyens aux situations concrètes vécues par les sujets sociohistoriques.

## CONCLUSION

Les personnes exclues du marché du travail, prestataires de l'aide sociale, vivent à la fois dans la précarité financière, mais courent également le risque de vivre des jugements moraux, un deuxième fardeau de la pauvreté comme le nomme Renault (cité dans Warrin, 2011). Si ce phénomène des jugements moraux a plus souvent été analysé au moyen des concepts de préjugés, stigmatisation ou discrimination, cette recherche s'est inspirée des théories développées par Scheff (2003) et Walker (2014) pour situer le phénomène dans un certain cadre macrosocial contemporain. Ces derniers suggèrent qu'une co-construction de la honte (Chase et Walker, 2013) jouerait un rôle central dans la socialisation contemporaine, en particulier des populations hors des normes dominantes. Cela aurait pour effet notamment que les jugements moraux ou préjugés s'exprimeraient d'une façon plus subtile (Herman, 2007) et moins frontale qu'auparavant.

Cette hypothèse est apparue pertinente à suivre d'abord en raison du contexte d'injonction à l'autonomie. Les travaux d'Elias (Delzescaux, 2016), Ehrenberg (2016) et Castel (2012) suggèrent une lente, mais constante transformation de la socialisation qui ferait de plus en plus appel à la honte comme mécanisme de contrôle social ou pour faire société, ou en terme psychanalytique, une transformation de l'économie psychique dans la façon d'être et de faire société. Plus encore, il se pourrait que la notion de faire-honte ait été moins mobilisée dans les recherches francophones parce que le mot n'existe pas, comme il existe en anglais avec *shaming*. En effet, Scheff (2003) souligne que des langues comme l'anglais, le français et l'allemand ont toutes une difficulté à conceptualiser la honte d'un point de vue sociologique. Il apparaissait donc pertinent d'observer et d'analyser ce phénomène récurrent, mais sous un angle nouveau, peu exploité.

Pour ce faire, j'ai fait des emprunts à différentes disciplines pour modéliser l'hypothèse de Scheff (2003) et Walker (2014), et se donner alors des repères pour observer empiriquement les deux faces de cette co-construction de la honte : le faire-honte et le sentiment de honte (voir Tableau 6.1). La socialisation par la honte s'appuie d'abord sur un « sens de la honte » où les sujets sont amenés à intérioriser les normes sociales dominantes et à anticiper la réaction d'autrui pour moduler leur comportement. Si le sujet s'en écarte, il est attendu qu'il exhibe une honte pour démontrer à la fois la reconnaissance de sa faute, son appartenance à la communauté ou à la société et son adhésion aux normes (Gaulejac, 2008). À défaut, les défenseurs de la règle (Becker, 1963) peuvent faire appel à différentes modalités de rappel de la règle

comme l’argumentation logique, le rapport autoritaire ou le faire-honte (Lewis, 1992). Or, dans le contexte contemporain, il semblerait que le faire-honte implicite soit la modalité la plus déployée (Scheff, 2003, 2000; Walker, 2014), étant donné que les jugements moraux sont exprimés de façon plus subtile aujourd’hui (Herman, 2007). Les travaux de Lewis (1992), ont permis de se doter de trois modalités comme repères de faire-honte dans la socialisation : le retrait d’amour, les regards de dégoût et de mépris et l’humiliation. En somme, le faire-honte vise à socialiser les personnes « pour leur bien » (Miller, 2013) en cherchant, de façon plus ou moins consciente, à activer la honte chez elles comme moteur de changement pour rejoindre des normes dominantes.

Tableau 6.1 Modélisation du faire-honte

Le sujet	Vergogne, sens de la honte	Anticipation
L’entrepreneur.e de morale	Regards de dégoût ou de mépris	D’implicite
	Retrait d’amour	À
	Humiliation	Explicite

Quant au sentiment de honte, il a d’abord distingué d’une émotion de honte, plus proche de « l’attaque de honte » (Fishkin, 2016) et d’une « honte signal d’alarme » (Ciconne et Ferrant, 2023), qui informe le sujet d’un écart à la norme et du fait qu’il risque de perdre le soutien de ses semblables : cette dernière étant parfois qualifiée de honte saine (Lyon et Rubin, 2023). C’est dans *Les sources de la honte* de Gaulejac (2008) que les repères les plus pertinents ont été retenus pour parler d’une honte qui s’accumule jusqu’à ce que le sujet se sente envahi par la honte. De Gaulejac (2008) parle d’une honte réactive où l’attaque à l’identité, subie par une forme de violence humiliante par exemple, permet au sujet de mobiliser des ressources pour défendre sa dignité. À défaut de pouvoir se défendre dans une situation sociale qui le prend en défaut, la honte, au sens de sentiment d’indignité, risque d’être intériorisée et d’être renforcée par d’autres expériences passées. De Gaulejac (2008) nomme ces amalgames et associations d’expériences passées « nœuds sociopsychiques ». Si chaque nœud est singulier, comportant des éléments particuliers pour chaque personne, le sociologue clinicien a fourni des caractéristiques communes pertinentes qui ont servi de repères dans cette étude.

Avec ces repères, six personnes exclues du marché du travail ont été interviewées, trois hommes et trois femmes. Chaque personne a été rencontrée deux fois pour permettre de développer un meilleur lien de

confiance, puisque les entrevues visaient à aborder un sujet à la fois social et profondément intime, mais aussi parce que la méthodologie avait une visée de co-analyse du phénomène avec les sujets pour comprendre ce qui est significatif pour eux, ce qui les a affectés dans leur expérience. Comme il s'agissait d'un sujet sensible, touchant à une émotion difficile et vulnérabilisant, je me suis doté d'importantes précautions éthiques pour trouver un équilibre entre implication et distanciation (de Gaulejac, 2020). En effet, j'ai cherché cet équilibre pour me situer à la fois au plus près du vécu, mais assurer un grand respect de la fatigue de la personne ou d'un état émotif difficile. En particulier et en plus des repères du cadre conceptuel, je me suis référé aux expressions non verbales de la honte par Retzinger (1995) pour mieux saisir l'aspect invisible et inconscient de la honte sans creuser trop les situations les plus difficiles.

Dans la section résultat, en plus du récit biographique des personnes, leur rapport plutôt singulier au faire-honte et à la honte ont été présentés. La richesse et la diversité du rapport à la honte des sujets ont amenés à privilégier une présentation et une analyse approfondie des récits singuliers, comme étape importante d'une recherche exploratoire observant un phénomène sous un angle nouveau. Les six récits ont été construits à partir d'une structure commune pour présenter d'abord, les événements significatifs de l'histoire des personnes, c'est-à-dire en lien avec le sentiment de honte et selon les associations de la personne dans la perspective de co-analyse. Ensuite, les interactions de faire-honte vécues par les personnes ont été présentées. Puis, à la fin du récit, les éléments qui pouvait alimenter le sentiment de honte chez les personnes ou au contraire, ce qui pouvait avoir contribué à leur permettre de se dégager de la honte, ont été rassemblés.

Cette analyse approfondie des récits a amené à présenter quelques éléments d'une analyse transversale des deux faces du rapport à la honte : le faire-honte et le sentiment de honte. D'une part, le faire-honte a été induit par différents types d'acteurs et sous-différentes modalités. On remarque que les modalités plus explicites ont davantage été mises de l'avant par la famille, les agent.e.s de l'aide sociale, mais aussi dans des discours véhiculés dans les médias, alors que les modalités plus implicites, mais plus nombreuses ont été mises de l'avant par l'entourage. Cela a créé une forme de « violence réciproque » (René Girard, cité dans de Gaulejac, 2008) ou a donné l'impression d'une société hostile qui cherchait à leur faire-honte et dont il fallait se défendre. Ces résultats ont amené à voir une socialisation plus invisible et inconsciente qui peut alimenter le nœud sociopsychique de honte.

Au niveau du sentiment de honte, différents éléments ont été identifiés qui ont 1- favorisé l'installation du sentiment de honte, ainsi que 2- certaines stratégies pour gérer la honte (qu'elles soient du ressort de stratégies défensives ou de mécanismes de dégageant). Le sentiment de honte peut s'alimenter de racines de l'enfance et d'expériences passées, rendant plus difficile pour les sujets concernés de prendre de la distance face aux attaques à l'identité vécues dans le présent et face à une réaction viscérale. Si le sentiment peut avoir différentes sources, les résultats ont montré qu'à la fois des interactions de faire-honte plus explicites, mais aussi la répétition d'interactions implicites, ont favorisé le développement du sentiment. Particulièrement, la récurrence et le doute autour d'interactions implicites ont alimenté l'idée de se sentir déficient et indigne de connexion (Brown, 2006). Lorsque la honte était activée de façon plus viscérale en raison d'une difficulté à s'en distancer, les sujets étaient plus à risque que l'expérience vient alimenter le sentiment de honte déjà présent, mais pouvait parfois développer quelques stratégies défensives pour en atténuer les effets immédiats. Ces stratégies défensives démontrent la résilience des personnes, mais aussi une difficulté de développer un dégageant plus durable de la honte en raison notamment de pressions toujours actuelles. En effet, la honte demeurait un combat encore présent pour la plupart des sujets affectés qui devaient développer des moyens pour la gérer.

Enfin, ces quelques résultats transversaux ont amené à suggérer quelques pistes d'approfondissement pour mieux prendre en compte deux thèmes importants émergents des résultats : les intersections de classe, genre et handicap, mais aussi la non-conscience de la honte. D'abord, les résultats ont confirmé l'importance d'ajouter un niveau de complexité en intégrant l'analyse intersectionnelle dans l'analyse de la honte et du faire-honte, car la honte est vécue de façon significativement différente selon le genre et le rapport au handicap, notamment. De plus, un cadrage plus circonscrit de concepts de la psychanalyse rassemblés par Ciconne et Ferrant (2023) pourrait constituer des repères plus précis dans l'étude de cette hypothèse de la co-construction de la honte auprès de populations plus à risque d'être « envahie par la honte », tout en permettant de mieux prendre en compte certains aspects non-conscients de la honte.

Puis, les résultats, la littérature consultée et l'expérience de cette recherche m'incitent à suggérer des repères pour l'intervention en travail social selon les trois approches (individuelle, groupe et organisation communautaire) étant donné qu'il s'agit d'une émotion à la fois profondément intime, mais dont la genèse est sociale (de Gaulejac, 2008). Certaines mesures peuvent être mises en place pour atténuer la possible honte éprouvée lors d'interactions sociales hostiles et créer un environnement plus sécuritaire et éventuellement, mettre en place d'autres dispositifs pour amener vers un certain dégageant de la honte.

Les repères de la « résilience communautaire » de Brown (2006) apparaissent intéressants pour contribuer au développement de communautés ou de groupes qui pourront s'engager dans des actions sociopolitiques et viser les instances qui déploient le faire-honte ou encore celles qui contribuent à faire de l'identité « d'assisté social », une chose honteuse.

Enfin, si la dimension interactionniste de la socialisation contemporaine est plus subtile, invisible et inconsciente, il pourrait être intéressant d'explorer comment se réalise la régulation des conduites dans différentes communautés : du rôle de la honte et du faire-honte, en particulier implicite. Cela pourrait s'envisager à l'intérieur de communautés aux valeurs et normes alternatives comme les milieux militants ou certaines organisations communautaires par exemple. Une autre piste pourrait être de mobiliser et perfectionner les outils qui ont été modélisés dans cette recherche pour mieux comprendre le rôle interactionniste de la honte dans les oppressions subtiles ou microagressions. Dans des sociétés égalitaristes, le racisme par exemple s'exprime entre autres de façon moins frontale, permettant aux défenseur.e.s de la règle de nier leurs intentions sous un regard de faire-honte qui sera qualifié de mal interprété (Lewis, 1992). Si le ou la défenseure est exposée, cela peut déclencher ce qui est nommé « fragilité blanche » (Pierre, 2016), mais qui a certainement des liens avec une émotion de honte qui la mortifie (elle se voit alors comme une « mauvaise personne » et l'empêche de prendre ses responsabilités). En somme, ces pistes autour de la honte et du faire-honte permettent de regarder la socialisation de populations hors des normes dominantes (au niveau social ou communautaire) sous un angle profondément intime et toujours essentiellement social.

## ANNEXE A

### Canevas d'entretien

**Objectif général** : co-construire un narratif de l'expérience à l'aide sociale et de la fluctuation du sentiment de honte.

**Objectifs spécifiques :**

- 1) identifier les épisodes de shaming et de soutien vécus pendant les interactions avec les proches;
- 2) évaluer le degré de sentiment de honte aux différentes étapes de la carrière morale;
- 3) Explorer les liens entre shaming, soutien et sentiment de honte

---

L'entretien se déroulera davantage sous la forme d'une conversation inspirée de l'entretien compréhensif de Kaufmann (2014). Les questions sont ouvertes et flexibles, la formulation et l'ordre pourront varier selon l'échange avec le ou la répondante. De plus, dans une perspective de co-analyse, le second entretien servira à valider une analyse préliminaire du premier entretien, approfondir certaines réponses et poursuivre les questions.

Une attention particulière sera nécessaire pour faire appel aux ressources de la personne (internes et externes), dont les fiertés pour créer un effet de pendule pour aider à se maintenir dans une distance optimale (Annexe C, Lyon et Rubin, 2011) par rapport à la honte dans une dynamique de recherche et non de thérapie.

---

## Présentation

Présenter la recherche, des objectifs et du plan de la discussion. Répondre aux questions. Signature du formulaire de consentement. Parler de la confidentialité, du droit de retrait et du risque modéré des émotions difficiles. Initier une relation de confiance, d'alliance et de co-analyse dans la recherche.

## Partie 1 : Introduction

Comment ça s'est passé la première fois que vous avez été à l'aide sociale ?

- a) Qu'est-ce qui se passait dans votre vie ?
- b) Comment vos proches ont-ils réagi ? Vous ont-ils soutenu ? Jugé ? Rejeté ?
- c) Pouvez-vous me donner un exemple précis d'interaction ?
  - a. Pour creuser les interactions : qui était la personne ? Qu'est-ce qu'elle a dit ? Comment avez-vous réagi ? Comment vous êtes-vous senti.e ? Étiez-vous proche d'elle ?
- d) Répétitions occasionnelles : Comment avez-vous vécu ça ? Quelles émotions avez-vous vécues ?

## Partie 2 : Les fluctuations de la honte, l'attitude des proches et les émotions vécues

- a) Y a-t-il eu des moments où c'était plus difficile ?
  - a. Qu'est-ce qui se passait dans votre vie ?
  - b. Comment viviez-vous cela ?
  - c. Comment vos proches ont-ils réagi ? Vous ont-ils soutenu ? Jugé ? Rejeté ?
  - d. Pouvez-vous me donner un exemple précis d'interaction ?
    - i. Pour creuser les interactions : qui était la personne ? Qu'est-ce qu'elle a dit ? Comment avez-vous réagi ? Comment vous êtes-vous senti.e ? Étiez-vous proche d'elle ?
- b) Y a-t-il eu des moments où ça allait mieux ?
  - a. Qu'est-ce qui se passait dans votre vie ?
  - b. Comment viviez-vous cela ?
  - c. Comment vos proches ont-ils réagi ? Vous ont-ils soutenu ? Jugé ? Rejeté ?
  - d. Pouvez-vous me donner un exemple précis ?
    - i. Pour creuser les interactions : qui était la personne ? Qu'est-ce qu'elle a dit ? Comment avez-vous réagi ? Comment vous êtes-vous senti.e ? Étiez-vous proche d'elle ?

### Partie 3 : Co-analyse sur la question du *shaming* et de la honte

- a) Diriez-vous que dans votre parcours à l'aide sociale, il y a des gens qui ont **voulu vous faire sentir mal d'être à l'aide sociale** ? Ont voulu que vous ressentiez la honte ?
  - a. Avez-vous un exemple où cela vous a affecté ? Est-ce que ça vous en a fait vivre ?
  - b. Avez-vous un exemple où cela ne vous a pas affecté ?
  - c. Pour creuser les interactions : qui était la personne ? Qu'est-ce qu'elle a dit ? Comment avez-vous réagi ? Comment vous êtes-vous senti.e ? Étiez-vous proche d'elle ?
  
- b) Puis, de votre côté, y a-t-il des moments où vous avez ressenti de la honte ?
  - a. Qu'est-ce qui se passait dans votre vie ?
  - b. Comment vos proches ont-ils réagi ? Vous ont-ils soutenu ? Jugé ? Rejeté ?
  - c. Y a-t-il des moments où vous avez ressenti une honte plus généralisée, c'est-à-dire que vous la ressentiez souvent et qu'elle se déclenchait facilement ?
  - d. Comment avez-vous fait pour vous en libérer, vous en détacher ?

### Partie 4 : Résonances du passé du sentiment de honte

Si la personne fait référence à des moments marquants de sa vie avant son arrivée à l'aide sociale ou de son enfance, lui demander d'élaborer un peu plus. L'utiliser juste après la première demande ?

- a) Faites-vous des liens entre votre situation et la façon de réagir en ce moment à l'aide sociale ?
  - a. (L'amener à développer quelque chose, puis relancer avec un pourquoi)
  
- b) Comment étaient vos parents par rapport à vous ? Vous ont-ils soutenu ? Jugé ? Rejeté ?
  - a. Et vos autres proches ? Ou personnes que vous aimiez ?
  - b. Pouvez-vous vous rappeler de moments qui vous ont fait (école, famille, travail...) :
    - i. Perdre confiance en vous
    - ii. Prendre confiance en vous
    - iii. Pour creuser les interactions : qui était la personne ? Qu'est-ce qu'elle a dit ? Comment avez-vous réagi ? Comment vous êtes-vous senti.e ? Étiez-vous proche d'elle ?

### Partie 5 : Conclusion

- a) Des derniers éléments que vous voudriez mentionner par rapport à votre expérience à l'aide sociale ? Que ce soit au niveau des jugements, du soutien ou des émotions vécues ?
  
- b) Remerciements. Explication de la suite du deuxième entretien.

## ANNEXE B

### Résumé de l'histoire d'Angèle, présenté au sujet avant le deuxième entretien

#### *Récit d'Angèle*

- 1974 : naissance
- 1986 à 12 ans : mère enquêtée par l'aide sociale, cela forcera les parents à divorcer
- 1992 à 18 ans : majorité, des problèmes avec l'aide sociale et entrée à l'aide sociale
- 2008 à 34 ans : début du bénévolat dans un organisme
- 2020 à 46 ans : la mère décède, Angèle déménage et commence à travailler dans l'organisme
- 2022 à 48 ans : aujourd'hui

1. Le récit d'Angèle montre un réel cheminement de la confiance en soi. Bien qu'ayant des parents qui l'aimaient beaucoup, sa confiance en elle était minée depuis son enfance. À l'école, un ou des professeurs lui ont dit des choses humiliantes comme « c'est toi qui baisser la moyenne de la classe ». Elle a aussi eu d'autres difficultés à l'école sans être diagnostiquée d'un trouble d'attention, mais les autres élèves riaient d'elle à cause de ses difficultés. Plus encore, le fait d'avoir un « physique ingrat » lui a aussi attiré des plaisanteries des autres élèves. En même temps, les parents « c'était pas du genre à encourager concernant les études » qui lui ont donné l'impression d'avoir manqué « des bonnes bases à l'enfance », malgré un amour évident. On pourrait se demander s'il n'y a pas eu une sorte de résignation très tôt des parents, un lâcher-prise, où Roger sera celui qui va réussir et d'Angèle, on lui assigne la place de celle qui va prendre soin de sa mère.

De plus, l'enquête de l'aide sociale, alors que Angèle avait 12 ans, apparaît avoir été très marquante. Alors que le père travaillait en Ontario sans envoyer de l'argent à la famille, car « il buvait ses payes », la mère a été enquêtée par l'aide sociale. Résultat : les parents ont dû divorcer pour éviter les pénalités à l'aide sociale. Angèle raconte un élément qui semble très marquant : « par l'entremise de ma mère, j'ai tout ressenti [...] la pression [...] la peur qu'ils mettaient dans la tête à mère [...] j'ai ressenti les mêmes émotions ». Il est à se demander si la mère ne s'est pas effondrée à ce moment-là, faisant peur à Angèle que celle-ci ne soit plus en mesure de s'en occuper. À 12 ans, c'est le début de l'adolescence et des moments difficiles à l'école. Angèle parle alors de son désir de passer directement à l'âge adulte, d'être avec les adultes, qu'elle a voulu être responsable et même qu'elle « est devenue adulte avant le temps ». Cette période-là apparaît

particulièrement difficile, en particulier parce qu'Angèle arrive à l'âge de 18 ans avec une très faible confiance en soi. Elle est persuadée qu'elle n'a pas l'intellectuel, qu'elle n'est rien, « qu'elle est de la marde ».

On comprend alors assez bien qu'à 18 ans, Angèle a comme un handicap de confiance en soi qui s'explique par son histoire difficile. L'une de ses réactions est alors de vivre plus en retrait du monde et de s'engager dans la vie familiale et de prendre soin de sa mère. Au départ, sa mère n'avait pas nécessairement besoin d'elle, mais plusieurs choses la faisaient rester à la maison : sa confiance en soi minée, une place assignée par sa famille de « bâton de vieillesse », peut-être un « chantage » de sa mère qui ne lui demandait pas directement. Angèle dit « qu'elle aurait pu se débrouiller », mais il y avait de réels obstacles. Il est aussi à noter qu'à ce moment, les bureaux de l'aide sociale sont aussi particulièrement insistants pour faire pression sur Angèle à entreprendre différentes démarches d'emploi, quitte à avoir des propos moralisateurs et irrespectueux. On y reviendra plus loin.

À 34 ans, Angèle accepte une proposition du CLE d'aller dans un organisme pour postuler à un emploi. Elle n'aura pas l'emploi, mais décidera de faire du bénévolat à l'invitation de la coordonnatrice, Sylvie. Pour Angèle, c'est le vraiment le début de tout un travail pour retrouver ou plutôt bâtir sa confiance en soi : « j'ai appris énormément dans cet organisme », « ils voyaient des possibilités en moi que je ne voyais pas ». Ça a aussi été un moment pour défaire des idées préconçues et comprendre que l'aide sociale est un droit et son engagement auprès de sa mère est un travail utile et nécessaire à la société. De sorte que son implication dans un organisme, qui se continue encore aujourd'hui, l'a vraiment amené aujourd'hui, à ce que les préjugés l'affectent beaucoup moins, « ils coulent comme sur le dos d'un canard » et qu'elle sent un devoir de témoigner pour aider ses semblables. Aujourd'hui, Angèle travaille depuis deux ans dans un organisme DCD comme conseillère en défense des droits. Un travail qu'elle a commencé juste après le décès de sa mère et son déménagement.

À travers ce récit, il y a des thèmes majeurs qu'on pourrait décrire comme la honte qui circule dans la famille, la moralisation du CLE et les autres personnes qui jugent ou qui rassurent.

2. On pourrait peut-être parler d'une honte qui circule dans la famille. Angèle est la 3<sup>e</sup> d'une famille de trois enfants où les parents ont été à l'aide sociale une bonne partie de leur vie (même si le père a eu des emplois manuels à différents endroits). Les trois enfants ont été élevés autour des idéaux ou de la valeur de la « réussite », c'est important de réussir et de se sortir de l'aide sociale, « être quelqu'un », « avoir une

situation ». Un idéal assez partagé en société, mais aussi une sorte d'espoir que les enfants allaient « faire mieux » que les parents. Peut-être dans le but de la protéger, « la résignation vaut mieux qu'un espoir déçu », les parents ont assigné Angèle à celle qui allait prendre soin de sa mère. Un acte qui a fait très mal à Angèle et avec raison. En même temps, son frère Roger, le plus vieux, en vient à développer une honte d'être avec des personnes à l'aide sociale et cherche à éviter sa famille ou en d'autres mots, à retirer son amour. Lui, comme l'autre frère, se permettront à plusieurs reprises à passer des commentaires irrespectueux ou moralisateurs « pour piquer l'orgueil ». Cela semble correspondre à la définition de « shaming » où on vise à susciter la honte chez l'autre pour l'amener à changer. La mère en sera affectée et Angèle, près d'elle, le ressentira aussi. Donc, on pourrait peut-être dire que les frères ont honte de leur famille et ils font honte à leur famille pour eux-mêmes ne plus avoir honte. Angèle restera un peu paralysée face à cela jusqu'à tant qu'elle regagne confiance en elle, change ses préjugés intériorisés et même change de statut social. Tout cela lui permettra d'avoir une relation différente à ses frères. Notons quand même que l'autre frère ayant rencontré des difficultés a laissé tomber cette dureté et s'est plutôt rapproché de sa sœur.

3. Un autre élément important est tout le « travail » du CLE pour moraliser les personnes assistées sociales. Angèle a bien ressenti cette pression dès le début à 18 ans : « il faut que vous preniez vos responsabilités », « les bras croisés "qu'est-ce que vous pensez que vous allez faire de votre vie" », « tu es jeune, pourquoi tu resterais à l'aide sociale ». Ces pressions-là semblent aussi avoir fait très mal à Angèle. Il est à se demander si ce sont ces jugements qui ont fait plus mal ou encore les jugements de sa famille ? Est-ce l'idée de ne pas correspondre aux objectifs du CLE (ou peut-être aux objectifs sociaux) ou encore de « faire honte » sa famille qui fait le plus mal ?

4. Plus encore, Angèle a parlé d'une relation à d'autres, des personnes dans son cercle de connaissance. Ce cercle pouvait être à la fois des amis qui venaient à la maison, des gens rencontrés dans les organismes communautaires ou encore des gens sur Facebook. Ces personnes ont eu une attitude différente par rapport à Angèle, mais ceux-ci restent assez marquants. Certains la jugeaient et d'autres, au contraire, lui « ont fait comprendre » que son travail comme proche aidante était un travail essentiel à la société. En termes de liens, ces personnes ne sont pas nécessairement significatives (~~elle ne les a pas connus beaucoup~~), mais elles ont été importantes dans justement ce cheminement vers la confiance en soi.

5. En terminant, la honte et le « shaming » apparaissent comme quelque chose d'ambigu. Observatrice de caractère, Angèle a régulièrement parlé du regard des autres, « tu le vois dans leur regard », mais en même temps d'avoir un doute, « c'est peut-être moi qui se figure ça ». Cette idée de « shaming », de transmettre la honte peut être très subtile et se passer justement dans les impressions, dans les regards et on peut penser s'imaginer ou interpréter des choses. Quand les personnes ont vécu les préjugés, le shaming, elles peuvent devenir justement « observatrice » pour essayer de comprendre le vide, ~~le secret~~. Cette subtilité est compliquée et face à ces non-dits, les personnes n'ont pas d'autres choix que d'imaginer de combler le vide, voire d'anticiper la réaction des autres.

Pour susciter la honte, le psychologue Michael Lewis dit que les personnes « utilisent » plus ou moins consciemment des regards de dégoût ou de mépris, de situations d'humiliation ou de retrait d'amour de personnes significatives ou d'idéaux significatifs. On semble voir cela dans le récit de Angèle. On dirait qu'il y a du « shaming », mais ce n'est jamais évident pour la personne qui le subit. Il reste une question importante à aborder, c'est-à-dire la question de la honte en tant que telle. On a peut-être abordé des synonymes, c'est-à-dire le peu de confiance en soi, les humiliations, mais on n'a pas encore parlé de la honte en tant que telle.

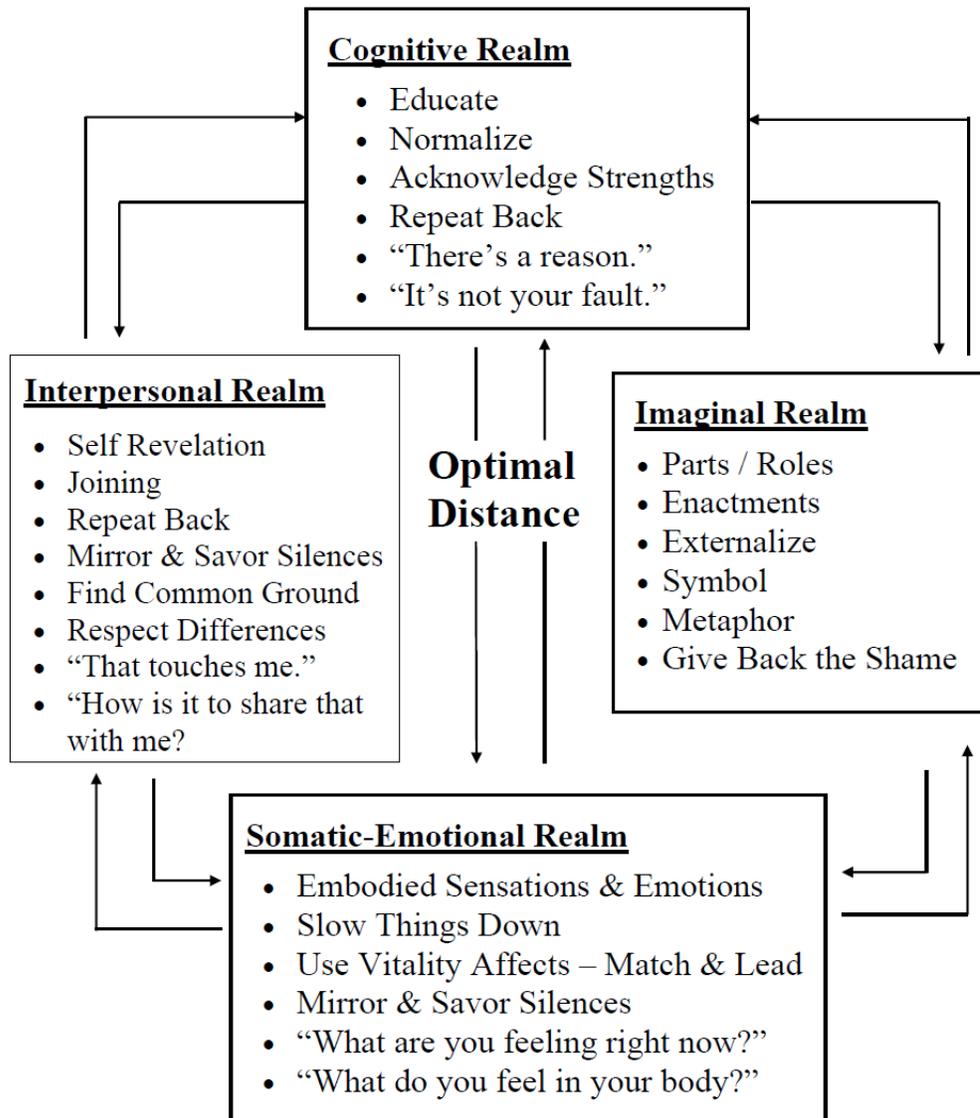
À suivre...

## ANNEXE C

### « La juste distance » par rapport à la honte

#### Guiding the Client's Attention Through Different Realms of Experience to Create the Optimal Distance

Attachment – Attunement - Resourcing



Copyright © 2011 Healing Shame – Bret Lyon and Sheila Rubin

## RÉFÉRENCES

- Ahmed, S. (2004). *The cultural politics of emotion*. Edinburg University Press.
- Ampleman, G., Denis, L. et J.-Y. Desgagnés (2012). *Théorie et pratique de conscientisation au Québec*. Presses de l'Université du Québec.
- Asselin, M.-N. et A. Fontaine (2018). *Entre le « eux » et le « nous » : la stigmatisation des personnes en situation de pauvreté et d'assistance sociale*. [Rapport de recherche]. Collectif pour un Québec sans pauvreté. <https://www.pauvrete.qc.ca/document/stigmatisation-assistance-sociale/>
- Baillargeron, E. (2022). *Le vécu des personnes assistées sociales au sujet du processus de reconnaissance des contraintes sévères à l'emploi* [Mémoire de maîtrise, Université Laval]
- Becker, H. (1963). *Outsiders*. Free Press of Glencoe.
- Belhadj-Ziane, K. (2017). Quelle place pour la honte dans les pratiques d'intervention sociale, *Pensée plurielle*, 1(44), 47-57
- Bertaux, D. (2016). *Le récit de vie*. Armand Colin.
- Bolzman, C. Gakuba, T.-O. et M. Amalaman (2017). Honte et migration : une relation complexe à saisir, *Pensée plurielle*, 1(44), 129-138
- Boucher, M., Desbiens, A., Dupuis, M.-J., Gagné, D. et Y. Noiseux (2020). *Pourquoi les personnes assistées sociales dites « sans contraintes à l'emploi » ne travaillent-elles pas ?* [Rapport]. GIREPS. <https://www.gireps.org/publications/pourquoi-les-personnes-assistees-sociales-considerees-sans-contraintes-a-lemploi-ne-travaillent-elles-pas/>
- Bray R., De Laat M., Godinot X., Ugarte A. et R. Walker (2019) *Les dimensions cachées de la pauvreté*. Éditions Quart Monde. <https://www.atd-quartmonde.org/nos-actions/penser-agir-ensemble/recherches-participatives/dimensions-cachees-pauvrete/>
- Brown, B., Hernandez, V. R. et Y. Villareal (2011). Connections : A 12-session psychoeducational shame resilience curriculum [Chapitre de livre]. Dans Dearing et Tangney (dir.), *Shame in the therapy hour*. American Psychological Association.
- Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52
- Burke, T. et B. Brown (2022). *You are your best thing: vulnerability, shame resilience, and the black experience*. Random House.
- Castel, P.-H. (2012). *La Fin des coupables, suivi du cas Paramord*. Ithaque éditions.
- Centre d'étude sur la pauvreté et l'exclusion (2021). *Les préjugés : un obstacle majeur à la lutte contre la pauvreté* [Avis]. Gouvernement du Québec.

- Charlebois, F.-X. (2018). *Construction identitaire de jeunes adultes en situation de pauvreté dans un contexte de raccrochage scolaire : voies d'émancipation ?* [Thèse de doctorat, Université du Québec à Montréal].
- Chase, E. et R. Walker (2013). The Co-construction of shame in the context of poverty: beyond a threat to the social bond. *Sociology*, 1(4), 739-754
- Ciconne, A. et A. Ferrant (2023). *Honte, culpabilité et traumatisme*. Dunod
- Coenen, M. (2009). Honte sur moi, *Le Bulletin Freudien*, 53, 1-6
- Collectif pour un Québec sans pauvreté [@collectif.quebecsanspauvrete] (2024). *Voici le montant des prestations d'assistance sociale pour 2024* [Message]. Facebook. <https://www.facebook.com/collectif.quebecsanspauvrete/posts/pfbid0HUtomREuJLZtKyMya7RfSuYUSeebboxMfQTWAKwNyNRaSbFwHmpyASU7wJBrmAvkl>
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse Québec (2024). *Charte des et libertés de la personne simplifiée* [Document]. [https://www.cdpdj.qc.ca/Publications/Charte\\_simplifiee.pdf](https://www.cdpdj.qc.ca/Publications/Charte_simplifiee.pdf)
- Cook, M. et Y. Comeau (2006). Les stratégies d'intervention sociopolitique en organisation communautaire : une illustration empirique. *Service social*, 52(1), 1-16
- Couturier, E.-L., Dufour, M., Labrie, V. et S. Tremblay-Pepin (2024). Indice panier et autres données sur les inégalités de revenu pouvant être compilées à partir de la MPC. IRIS. <https://iris-recherche.qc.ca/blogue/inegalites/mesure-panier-consommation/>
- Delzescaux, S. (2016). *Norbert Élias : Distinction, conscience et violence*. Armand Colin.
- Demazière, D. (2011). L'entretien biographique et la saisie des interactions avec autrui, *Recherches qualitatives*, 30(1), 61-82
- Deneault, A. (2022). *L'économie psychique*. Lux éditeur.
- Deniger, M.-A. (2012). *Le B.S. mythes et réalités : guide de conscientisation* (2<sup>e</sup> édition). Front commun des personnes assistées sociales et Collectif pour un Québec sans pauvreté. <https://www.pauvrete.qc.ca/document/le-b-s-mythes-et-realites/>
- Desgagnés, J.-Y. (2016). *La pauvreté au masculin de l'autoréalisation de soi à la « vie nue »* [Thèse de doctorat, Université Laval].
- Desmarais, D. (2021). L'approche (auto)biographique : finalités plurielles, enjeux actuels [Chapitre de livre]. Dans I. Bourgeois (dir.). *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données* (7<sup>e</sup> éd.). Presses de l'Université du Québec.
- Desmarais, D. (2018). Approche clinique et centralité des rapports sociaux dans la méthodologie de recherche [Chapitre de livre]. Dans I. Fortier, S. Hamisultane, I. Ruelland, J. Rhéaume et S. Beghdadi (dir.). *Clinique en sciences sociales. Sens et pratiques alternatives*. Presses de l'Université du Québec.

- Ducharme, O. (2018). *Travaux forcés*. Écosociété.
- Duvoux, N. (2009). *L'autonomie des assistés : sociologie des politiques d'insertion*. Presses universitaires de France.
- Ehrenberg, A. (2016). L'autonomie au cœur du malaise de la société française, *Pratiques en santé mentale*, 3, 4-10
- Freire, P. (1974). *Pédagogie des opprimés, suivi de Conscientisation et révolution*. Maspéro.
- Fishkin, G. (2016). *The science of shame and its treatment*. Parkhursts brothers.
- Frost, L. (2016). Exploring the concepts of recognition and shame for social work. *Journal of Social Work*, 30(4), 431-446
- Gaudet, S. et D. Robert (2018). *L'aventure de la recherche qualitative*. Les Presses de l'Université d'Ottawa
- Gaulejac, V. de (2008). *Les sources de la honte* (2<sup>e</sup> édition). Desclée de Brouwer.
- Gaulejac, V. de, Blondel, F. et I. Taboada-Leonetti (2012). *La lutte des places*. Desclée de Brouwer.
- Gaulejac, V. de (2016). *La névrose de classe* (2<sup>e</sup> édition). Payot.
- Gaulejac, V. de (2020a). La honte : un nœud sociopsychique, *Tiers*, 27, 9-23
- Gaulejac, V. de (2020b). *Dénouer les nœuds sociopsychiques*. Odile Jacob.
- Gonin, A. (2015). Le projet de société du Front commun des personnes assistées sociales du Québec : Garder le cap malgré les offensives contre l'aide sociale, *Nouvelles pratiques sociales*, 27(2), 7-18
- Herman, G. (2007). *Travail, chômage et stigmatisation*. De Boeck Supérieur.
- Honneth, A. (1992). *La lutte pour la reconnaissance*. Édition du Cerf.
- Javaid, A. (2019). The haunting of shame: autoethnography and the multivalent stigma of being queer, muslim and single, *Symbolic Interaction*, 43(1), 72-101
- Labrie, V. (2017). *100 000 personnes sortant de la pauvreté : attention aux pièges*. Institut de recherche et d'information socioéconomique. <https://iris-recherche.qc.ca/blogue/travail-et-emploi/100-000-personnes-sortant-de-la-pauvrete-attention-aux-pieges/>
- Lamoureux, D. (2003). *Conceptualiser la pauvreté : un enjeu stratégique*. Actes du Colloque L'accès des femmes à l'heure de l'intégration des Amériques : quelles économies
- Landry, N., Blanchet, A., Rocheleau, S., Gagné, A.-M., Caidor, P. et C. Caneva (2021). Représentations médiatiques et opinion publique de l'assistance sociale au Québec. *Nouvelles pratiques sociales*, 32(1), 84-112

- Lanteigne, I., Savoie, L., Albert, H. et C. Roy-Comeau (2019). Face cachée de la pauvreté au Nouveau-Brunswick : donner voix aux femmes pour comprendre la souffrance. *Reflets*, 25(1), 154-175
- Le Breton, D. (2012). *L'interactionnisme symbolique*. Presses Universitaires de France.
- Lewis, M. (1992). *Shame: the exposed self*. Free press.
- Lignier, W. (2023). *La société est en nous : Comment le monde social engendre les individus*. Seuil.
- Lyon, B. et S. Rubin (2023). *Embracing shame: how to stop resisting shame & turn it into a powerful ally*. Sounds True.
- Mendel, G. (1992). *La société n'est pas une famille*. La Découverte.
- Miller, A. (2013). *Le drame de l'enfant doué*. Presses Universitaires de France.
- Ministère du travail, de l'emploi et de la solidarité sociale (2017). *Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale 2017-2023* [Plan d'action]. Gouvernement du Québec. [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/emploi-solidarite-sociale/publications-adm/plan-strategique/PLA\\_inclusion-economique\\_2017-2023.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/emploi-solidarite-sociale/publications-adm/plan-strategique/PLA_inclusion-economique_2017-2023.pdf)
- Missonnier, S. (2012). *Honte et culpabilité dans la clinique du handicap*. Érès.
- Mouvement action-chômage de Montréal. (2024). Conseils pratiques aux chômeurs et chômeuses [Guide]. <https://macmtl.qc.ca/wp-content/uploads/2024/02/Conseils-pratiques-aux-chomeurs-et-chomeuses-2024.pdf>
- Niewiadomski, C. (2019). Récit de vie. *Vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique*, 136-139
- Noreau, P., Bernheim, E., Cotnoir, P.-A., Dufour, P., Guay, J.-H. et S. Van Praagh (2016). *Droits de la personne et diversité. Rapport de recherche remis à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse*. Montréal : Centre de recherche en droit public. <https://www.cdpdj.qc.ca/fr/nos-positions/enjeux/sondage-droits-de-la-personne-et-diversite>
- Paillé, P. et A. Mucchielli (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin.
- Parazelli, M. (2000). L'imaginaire familialiste et l'intervention sociale auprès des jeunes de la rue : une piste d'intervention collective à Montréal. *Santé mentale au Québec*, 25(2), 40-66
- Paugam, S. (2009). *La disqualification sociale*. Presses Universitaires de France.
- Paugam, S. (2008). *Le lien social*. Presses Universitaires de France.
- Phillips, A. (2009). *Trois capacités négatives*. Éditions de l'Olivier.
- Pierre, A. (2016). *Le racisme systémique... Parlons-en !* [Revue]. La ligue des droits et libertés. [https://liguedesdroits.ca/wp-content/fichiers/2022/07/brochure\\_racisme\\_systemique\\_edition\\_2022.pdf](https://liguedesdroits.ca/wp-content/fichiers/2022/07/brochure_racisme_systemique_edition_2022.pdf)

- Plessis-Bélaïr, M.-C. (2018). *La non-demande à l'aide sociale du Québec et ses explications. Étude exploratoire* [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal].
- Poirel, M.-L., Weiss, B., Khoury, E. et M. Clément (2015). Entre pressions normatives et résistance : l'intégration dans la collectivité des personnes vivant avec un problème de santé mentale. *Normativités, marginalités sociales et intervention*, 27(2), 193-207
- Politics and Care. (2017). *Espaces bienveillants, plus sécuritaire* [Dépliant].  
[https://politicsandcare.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/10/politics-et-care-espace-plus-securitaire-safer-spaces-fr\\_layout-pamphlet\\_8.5x14.pdf](https://politicsandcare.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/10/politics-et-care-espace-plus-securitaire-safer-spaces-fr_layout-pamphlet_8.5x14.pdf)
- Rand, E. J. (2012). Gay pride and its queer discontents: ACT UP and the political deployment of affect, *Quarterly Journal of Speech*, 98(1), 75-80
- Retzinger, S. (1995). Identifying shame and anger in discourse. *American behavioral scientist*, 38(8), 1104-1113
- Scheff, T. (2003). Shame in self and society. *Symbolic Interaction*, 26(2), 239-262
- Scheff, T. (2000). Shame and the social bond: A sociological theory. *Sociological Theory*, 18(1), 84-99
- Senneth, R. et J. Cobb (1972). *Hidden injuries of class*. Knopf.
- Tisseron, S. (1992). *Psychanalyse d'un lien social*. Dunod.
- Trudel, L., Simard, C. et N. Vonarx (2007). *La recherche qualitative est-elle nécessairement exploratoire ?* Actes du Colloque Recherche qualitative. [http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors\\_serie/hors\\_serie\\_v5/trudel.pdf](http://www.recherche-qualitative.qc.ca/documents/files/revue/hors_serie/hors_serie_v5/trudel.pdf)
- Van Campenhout, L., Marquet, J. et R. Quivy (2017). *Manuel de recherche en sciences sociales* (5<sup>e</sup> édition). Dunod.
- Walker, R. (2014). *The Shame of Poverty*. Oxford University Press.
- Warrin, P. (2011). Le non-recours par désaccord : welfare stigma et la catégorie du non-recours [Chapitre de livre]. Dans M. Jaeger (dir.). *Usagers ou citoyens ?* Dunod.