

## La honte

### OBJECTIFS

---

Les élèves seront amenés à :

- faire la lecture d'un texte présentant une situation philosophique ;
- dégager les questions pertinentes et chercher en commun des réponses ;
- distinguer les termes proches et établir des liens entre les notions philosophiques ;
- raisonner et exprimer des opinions articulées ;
- faire une recherche sur une notion et présenter à l'écrit leur réflexion.

### COMPÉTENCES

---

Français :

- lire un texte et apprendre à l'analyser
- écrire un texte argumentatif

Éthique et culture religieuse :

- raisonner sur une notion importante en éthique et sur des enjeux éthiques

### MISE EN CONTEXTE

---

Invitez les élèves à lire la chronique « **Pourquoi on a honte ?** » à la page **33**.

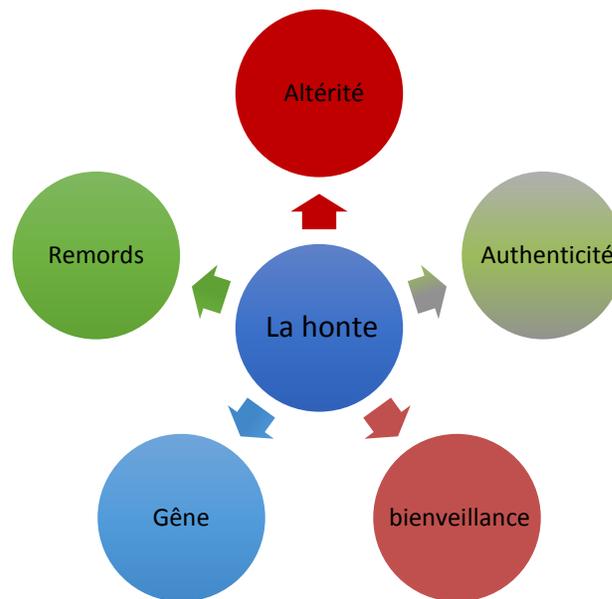
En grand groupe, demandez-leur s'ils se reconnaissent dans l'un des personnages ou s'ils ont déjà vécu une situation semblable.

Comme question de départ, vous pouvez aussi leur demander de penser à une bonne ou une mauvaise blague qu'ils ont fait ou dont ils ont été victime.

### PRÉPARATION DE L'ATELIER DE RÉFLEXION

---

#### A. Carte conceptuelle



## B. Notions et questions

Pour vous aider à initier la discussion philosophique, à la relancer ou à la rediriger, vous pouvez vous appuyer sur les questions suivantes, selon la couleur de la discussion et en les formulant selon la compréhension de vos élèves :

### Altérité

- Pourquoi est-ce que c'est dérangeant de faire une gaffe devant les autres ?
- Est-ce que ce que pensent les autres de toi est important pour toi ?
- Est-ce que ce que tes amis pensent de toi est plus important que "les adultes" ?
- Portes-tu souvent attention à ce que les autres pensent de toi ?
- Est-ce que les autres sont meilleurs que toi pour juger si tu es une "bonne personne" ?
- Utilises-tu la colère dirigée envers les autres pour surmonter la honte ?

Le concept d'altérité désigne "les autres". Dans ce cas-ci ce sont les ami.es, mais on peut aussi penser à la famille, aux camarades de classe ou au personnel enseignant d'une école.

### Authenticité

- Penses-tu toujours avant d'agir ou de parler ?
- As-tu peur de te montrer réellement comme tu es (défauts, qualités) devant tes ami.es ?
- As-tu l'impression de cacher des choses à tes amies ?
- Es-tu gêné.e de certains traits de ta personnalité

La honte est en lien avec l'authenticité, car souvent on a honte parce qu'on n'a pas contrôlé ce que l'on faisait. La honte est liée avec des moments où l'on "perd le contrôle", comme lorsque l'enfant chute. En ce sens, elle nous ramène à qui l'on est réellement.

par moment ?

### Gêne

- 
- Penses-tu à une situation où tu as été particulièrement gêné.e ?
- Pourquoi pense-t-on à vouloir se cacher quand on est gêné?
- Qu'est-ce qu'on veut cacher ? Qu'est-ce qu'on veut que les autres ne voient pas ?
- Que fais-tu pour surmonter la gêne ?

Le sentiment de honte est très proche de celui de la gêne. Il peut être intéressant d'explorer ces deux émotions en parallèle.

### Bienveillance

- Quand tu vis des émotions négatives (colère, peur, peine), comment fais-tu pour te reconforter ?
- Es-tu capable de te reconforter seul.e ou tu as souvent besoin de quelqu'un d'autre ?
- Pour surmonter la honte, il faut être capable de s'excuser soi-même. Est-ce qu'il y a des moments où tu fais cela ?
- Est-ce que c'est difficile pour toi d'accepter que tu as fait des choses bizarres, inacceptables ou désagréables ?

Une bonne façon de surmonter la honte est d'être bienveillant à son égard, c'est-à-dire de se pardonner ses maladresses et de s'accepter.

### Remords

- Es-tu capable de penser à un geste ou des paroles que tu regrettes ?
- Quels gestes (bousculade ? insulte ? égoïsme ? chicane ?) te donnent l'impression d'avoir mal agi ?
- Que fais-tu pour te "débarrasser" des regrets ?
- Est-ce que ça t'arrive de dire "je ne peux rien changer à ce que j'ai fait" pour te reconforter ?

La honte est souvent générée ou ressentie par le biais des remords, c'est-à-dire des pensées qui nous font regretter nos agissements. Les remords viennent avec l'impression qu'on a mal agi, dans le passé ou parfois sur le moment même.

## ACTIVITÉS D'ÉCRITURE ET DE RECHERCHE

---

### Exercice de réflexion écrite

*Inviter les élèves à réfléchir à une situation où ils ont vécu de la honte. Suggérer d'y inclure, dans leur réflexion les concepts explorés précédemment et analyser avec eux "le dénouement". Ont-ils encore honte ? Qu'ont-ils fait pour se débarrasser de leur honte ?*

### Exercice de recherche (en bibliothèque ou sur internet)

*Il pourrait être intéressant de faire une recherche sur le personnage de Socrate (élève de Platon). Ce dernier utilisait la honte dans son processus philosophique.*

## POUR ALLER PLUS LOIN

---

Envisager une discussion sur le rejet, l'intimidation en lien avec le sentiment de honte. Voir en quoi cette émotion peut intervenir dans les conflits (et à la fois en générer puisque par moment elle se transforme en colère).