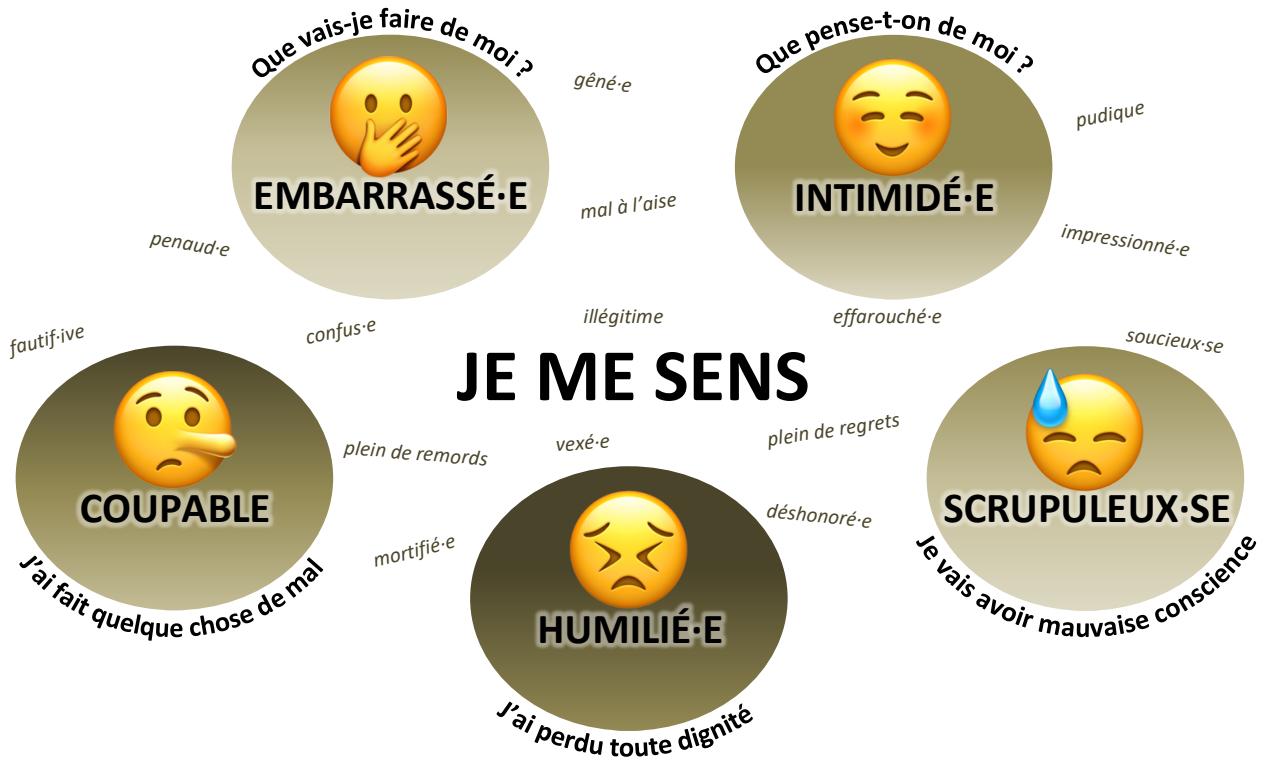


LA HONTE

La honte n'est ni bonne ni mauvaise. Elle existe, et on ne peut pas la supprimer. Ce n'est pas une question de volonté. La honte est une réponse automatique. Il est inutile de la juger. La honte est associée à des manifestations physiques, à des pensées et à des comportements variables. Quelle que soit son intensité, la honte finit toujours par s'atténuer.



CE QUE JE FAIS

La honte nous incite à réguler nos comportements en société en nous signalant, par exemple, les limites à ne pas dépasser.

INTROVERSION

EXTRAVERSION

JE RUMINE

Je me concentre sur ma honte, ses causes, sa signification et ses conséquences

JE FUIS

Je cherche à m'échapper de la situation qui me fait honte dans le but de ne plus en subir les conséquences

J'ÉVITE

Je cherche à ne pas me confronter à ce qui m'a fait honte ou à ce qui pourrait me faire honte à nouveau

J'AFFRONTÉ

Je cherche à faire face, à me confronter à ma honte en prenant des risques plus ou moins calculés

JE RÉPRIME

J'essaye de ne pas ressentir la honte, de ne pas l'extérioriser et de ne pas agir en fonction d'elle

JE (SOU)RIS

Je souris ou je ris, plus ou moins volontairement, plus ou moins ouvertement selon la situation

JE M'EXCUSE

Je demande pardon ou exprime mes regrets si je pense avoir fait quelque chose de mal