

La honte est une émotion associée à la perception d'un jugement à propos de ta valeur personnelle.

# La honte

**DES MANIFESTATIONS PHYSIQUES OU COMPORTEMENTALES PEUVENT TE SERVIR D'INDICES POUR L'IDENTIFIER :**

*Je détourne la tête  
Je baisse le regard  
Je n'ose pas parler  
Je perds confiance en moi*

**PLUSIEURS EXPRESSIONS OU DES INTENTIONS PEUVENT ÊTRE UTILISÉES POUR DÉCRIRE LA HONTE RESSENTIE :**

*Je suis mal à l'aise  
Je vis de la honte  
Je me sens mal  
J'ai un malaise  
Je me sens inférieur aux autres  
J'ai envie de me cacher*

*Je me sens humilié  
J'aimerais être invisible  
Je me trouve nul  
Je me sens diminué  
Je crois être victime  
J'ai l'impression d'avoir déshonoré ma famille*

## DÉFI

Ton défi concernant la honte consiste à réfléchir à cette émotion, qui peut être nouvelle pour toi. Ne t'en fais pas : Il est rare que les gens parlent de cette émotion. Elle est souvent cachée, tenue secrète. Est-ce qu'il t'arrive parfois de ressentir de la honte? Si oui, dans quelle(s) situation(s)? Que fais-tu pour y remédier?

Lorsque tu ressens de la honte, il est important de te confier à quelqu'un en qui tu as confiance. N'hésite pas à aller chercher de l'aide. Après avoir partagé, tu te sentiras beaucoup mieux.

