LA BIBLIOTHÈQUE EBOOKABDL

Expliquer

Le Grand Ouvrage de Référence sur l'ABDL — honte, trauma, et les treize dimensions du Prisme

Édition de référence · 2026
ebookabdl.com

NAVIGATION

Sommaire

OUVERTURE

· Avant-propos 7

· Le Prisme EbookABDL des treize dimensions 8

· Itinéraires de lecture selon le profil du lecteur 10

LIVRE — LA HONTE

1 Honte et culpabilité : une distinction qui change tout 13

2 Le stigmate et l'identité gâtée 14

3 Pourquoi la honte s'accroche : la théorie du rang social 16

4 Le stress minoritaire et le poids du secret 18

5 Ce que les données montrent, spécifiquement, chez les personnes ABDL 20

6 Sortir de la honte : autocompassion et compassion 22

· Synthèse visuelle — Le Musée EbookABDL de la honte 26

LIVRE — LE TRAUMA

1 Qu'est-ce qu'un trauma, cliniquement ? 34

2 Le corps garde les comptes : l'approche somatique 35

CE QUE CONTIENT CE VOLUME

Cinq parties, deux usages

Ce volume se lit de deux façons, et il a été construit pour les deux.

Comme un livre. Les parties I à III forment un développement continu. Elles traitent la honte, puis le trauma, puis les grands modèles explicatifs, et construisent chemin faisant l'outil central de la collection : le Prisme des treize dimensions. Chaque livre se referme sur une synthèse visuelle — le Musée de la honte, le Pont, le Prisme complet.

Comme un instrument. Les parties IV et V ne se lisent pas d'un bout à l'autre. Ce sont deux tables d'orientation. La première rassemble les quarante-deux repères de la psychologie ABDL, un par chapitre du volume *Pourquoi je ressens cela* ?. La seconde rassemble cent dix repères qui changent d'échelle : les mots, les récits, les relations, les communautés, les plateformes, les institutions, les futurs possibles — chacun suivi de sa question ouverte.

Une règle tenue d'un bout à l'autre

Rien dans ce volume ne prétend expliquer pourquoi une personne devient ABDL. Le Prisme ne répond pas à cette question : il montre pourquoi elle est mal posée, et propose à la place treize dimensions dont chacune peut être présente, absente, intense ou silencieuse chez une même personne, et varier au cours d'une vie.

OUVERTURE

Avant-propos

Le Tome I a posé une méthode avant de poser un sujet. Il a montré comment on sait ce que l'on croit savoir, puis situé l'ABDL dans ce qu'un être humain, en général, recherche activement : la sécurité, le réconfort, l'habitude, le jeu. Ce second tome part d'une question que le premier a délibérément laissée ouverte, à la toute fin de sa postface : pourquoi devienton ABDL ?

Ce tome ne répond pas à cette question. Il montre pourquoi elle est mal posée.

Chercher LA théorie de l'ABDL, c'est chercher ce qu'aucun phénomène humain complexe n'a jamais offert à qui l'a cherché sérieusement : une explication unique, valable pour des centaines de milliers de personnes aux trajectoires de vie radicalement différentes. Ce tome propose autre chose. Il rassemble les dimensions psychologiques documentées qui, chez telle ou telle personne, à tel ou tel moment de sa vie, contribuent à son vécu ABDL — en proportions différentes, avec une intensité différente, jamais toutes en même temps chez la même personne. Une dimension n'est pas une cause. C'est une facette, parfois active, parfois silencieuse.

OUVERTURE

Le Prisme EbookABDL des treize dimensions

Voici l'outil que ce tome construit patiemment, livre après livre, chapitre après chapitre : le Prisme EbookABDL des treize dimensions.

Ce n'est pas une théorie. Une théorie explique — elle propose un mécanisme, une cause, une chaîne d'événements reliant un point de départ à un point d'arrivée. Le Prisme ne fait rien de tel. Il décrit. Il pose, côte à côte, treize dimensions psychologiques documentées dans la littérature scientifique — certaines profondément étudiées, d'autres seulement esquis- sées — et propose une idée simple, presque évidente une fois formulée, mais rarement appliquée avec rigueur dans les ouvrages consacrés à l'ABDL : chaque personne active certaines de ces dimensions, jamais toutes, jamais avec la même intensité, et cette combinaison peut elle-même évoluer au fil d'une vie.

Les treize dimensions se répartissent en quatre familles, pour rester lisibles :

Corps et régulation. Le réconfort et la régulation émotionnelle, la sensorialité et l'objet, le jeu et la créativité, le contrôle et le lâcher-prise — quatre dimensions déjà posées au Tome I, Livre II, et prolongées ici.

Self et régression. La régression comme mécanisme psychique et l'identité comme espace à plusieurs états — deux dimensions qui seront développées au Livre VII.

Lien et société. L'attachement et le caregiving, la sexualité et la non-sexualité, le secret et sa divulgation, la communauté et l'appartenance — quatre dimensions qui traversent aussi bien le Livre V que le Livre VII.

Charge et sens. La honte, le trauma — ou son absence, ce qui constitue en soi une donnée — et le sens que chaque personne construit autour de son propre vécu. Ces trois dimensions, parce qu'elles portent le poids affectif le plus lourd et concentrent l'essentiel des idées reçues sur l'ABDL, reçoivent chacune un traitement approfondi : la honte au Livre V, le trauma au Livre VI, le sens en clôture du Livre VII.

À retenir

Une théorie explique. Le Prisme décrit. Les théories présentées dans ce tome — attachement, psychodynamique, comportementale, sociale — ne sont jamais en concurrence pour expliquer « la » cause de l'ABDL : chacune est un projecteur qui éclaire une ou plusieurs facettes du Prisme, sans jamais l'épuiser entièrement. Retenir cette seule distinction change la façon de lire tout le reste de ce tome.

Ce modèle sera rappelé, complété, et présenté dans sa forme achevée au dernier chapitre du Livre VII — un chapitre qui referme ce tome sur l'idée qui le traverse depuis sa première page : pourquoi aucune théorie ne suffit.

OUVERTURE

Itinéraires de lecture selon le profil du lecteur

Pour la personne qui porte une honte liée à son vécu

ABDL. Le Livre V peut se lire en priorité, en particulier les chapitres 5 et 6, avant de revenir au reste de l'ouvrage.

Pour le partenaire qui s'interroge sur une possible orig-

ine traumatique. Le Livre VI répond directement, et avec la même prudence que l'ensemble de cet ouvrage, à cette question fréquente.

Pour le clinicien ou le chercheur. Le Livre VII, en partic-

ulier son chapitre d'ouverture et son chapitre de clôture, offre la synthèse théorique la plus dense de ce tome.

Pour le lecteur venu du Tome I. L'ordre de lecture linéaire

— Livre V, puis VI, puis VII — reste recommandé : chaque livre prépare le suivant, et le Prisme complet n'apparaît, dans sa forme achevée, qu'à la toute fin du Livre VII.

« Une théorie explique. Le Prisme décrit. »

« »

LIVRE V

La Honte

Ce livre parle de honte avant de parler d'ABDL. C'est un choix délibéré, dans la continuité directe de la méthode posée au Tome I~ : comprendre un mécanisme psychologique général avant de l'appliquer, avec toute la prudence requise, à un cas particulier. La honte n'appartient pas à l'ABDL. Elle appartient à l'expérience humaine ordinaire — et c'est précisément pour cette raison qu'elle mérite d'être comprise en elle-même avant d'être reconnue chez qui que ce soit.

« Je suis quelqu'un de mal », contre « j'ai fait quelque chose de mal ». Un mot, deux »

« mondes. »

LA HONTE

Chapitre 1 — Honte et culpabilité : une distinction qui change tout

La psychologue américaine Helen Block Lewis, dans son ouvrage *Shame and Guilt in Neurosis* (1971), fut l'une des premières cliniciennes à documenter systématiquement une distinction que le langage courant efface presque toujours : honte et culpabilité ne sont pas deux degrés d'une même émotion, mais deux émotions structurellement différentes, portant sur des objets différents. Lewis observe, à partir de l'analyse détaillée de séances de psychothérapie enregistrées, que la culpabilité porte sur un acte — *j'ai fait quelque chose de mal* — tandis que la honte porte sur l'identité entière de la personne — *je suis quelqu'un de mal* . Cette différence, en apparence subtile, a des conséquences psychologiques radicalement distinctes.

June Tangney, déjà présentée dans la bibliothèque des auteurs du Tome I, prolongera cette intuition clinique par un programme de recherche empirique de plusieurs décennies, culminant dans l'ouvrage coécrit avec Ronda Dearing,*Shame and Guilt* (2002), et dans le développement d'un instrument

de mesure validé, le TOSCA (Test of Self-Conscious Affect),

permettant de distinguer empiriquement la propension à la honte de la propension à la culpabilité chez un individu donné. Les résultats convergent, réplication après réplication : la culpabilité, focalisée sur un comportement précis et modifiable, s'accompagne généralement d'une volonté de réparation — s'excuser, corriger, faire amende honorable. La honte, focalisée sur l'identité globale et perçue comme largement immuable, s'accompagne plutôt d'un désir de disparaître, de se cacher, de fuir le regard d'autrui. Tangney montre, de façon particulièrement robuste à travers ses études longitudinales, que la honte prédit des issues psychologiques nettement plus défavorables que la culpabilité — dépression, colère mal régulée, difficultés relationnelles — alors même que les deux émotions sont fréquemment confondues dans le langage courant et même, parfois, dans la littérature clinique moins rigoureuse.

Pourquoi cette distinction compte pour la lecture de

ce livre. Une personne qui éprouve de la culpabilité au sujet d'un comportement peut, en théorie, changer ce comportement pour faire cesser la culpabilité. Une personne qui éprouve de la honte au sujet de qui elle est ne dispose d'aucune action correctrice équivalente — on ne « répare » pas une identité de la même façon qu'on répare un acte. C'est cette caractéristique précise qui rend la honte si difficile à travailler cliniquement, et c'est cette même caractéristique qui explique pourquoi tant de personnes ABDL, comme le montreront les chapitres suivants, rapportent une honte liée non pas à un comportement isolé mais à un sentiment plus diffus et plus englobant de différence fondamentale.

À retenir

Culpabilité : « j'ai fait quelque chose de mal » — porte sur un acte, appelle la réparation. Honte : « je suis quelqu'un de mal » — porte sur l'identité entière, appelle la dissimulation. Cette distinction, établie par Lewis (1971) et validée empiriquement par Tangney et Dearing (2002), structure l'ensemble de ce livre.

LA HONTE

Chapitre 2 — Le stigmate et l'identité gâtée

Le sociologue canadien Erving Goffman publie en 1963 un ouvrage qui reste, plus de soixante ans plus tard, l'un des textes fondateurs de la sociologie de la déviance et de l'identité so-

ciale : Stigma : Notes on the Management of Spoiled Identity.

Goffman y définit le stigmate comme un attribut qui disqualifie une personne d'une pleine acceptation sociale — non pas nécessairement parce que cet attribut est objectivement nuisible, mais parce qu'il s'écarte d'une norme sociale attendue, souvent implicite. Sa contribution la plus durable pour ce livre tient à une distinction précise, directement applicable au vécu de nombreuses personnes ABDL : celle entre le stigmate *dis-*

crédité et le stigmate discréditable.

Portrait — Erving Goffman, 1922-1982

Sociologue canadien formé à Chicago puis Toronto, Goffman a passé une partie de sa carrière à observer, en immersion directe, des institutions totales — notamment un hôpital psychiatrique où il a travaillé incognito pendant un an pour documenter, de l'intérieur, la vie quotidienne des patients. Cette méthode d'observation participante, inhabituelle pour l'époque, a nourri l'ensemble de son œuvre, dont *Stigma* (1963) reste l'ouvrage le plus cité. Héritage : le vocabulaire goffmanien (mise en scène de soi, identité gâtée, passing) irrigue aujourd'hui la sociologie, la psychologie sociale et les études sur le handicap et les minorités bien au-delà de son champ d'origine.

Une personne porteuse d'un stigmate discrédité vit avec un attribut immédiatement visible par autrui — Goffman prend l'exemple d'un handicap physique apparent. La gestion sociale du stigmate consiste alors à composer avec un jugement déjà formé. Une personne porteuse d'un stigmate discréditable, en revanche, vit avec un attribut invisible tant qu'elle ne le révèle pas — Goffman évoque, dans le contexte des années 1960, l'orientation sexuelle non déclarée. La gestion sociale devient alors radicalement différente : elle consiste à contrôler activement, en permanence, l'information

disponible sur soi-même — ce que Goffman nomme le *passing* , littéralement le fait de « passer » pour une personne non porteuse de l'attribut stigmatisé, au prix d'une vigilance sociale constante et épuisante.

L'ABDL, dans l'immense majorité des cas documentés par les études communautaires déjà présentées au Tome I, relève structurellement du second type : un stigmate discréditable, non discrédité. Cette distinction n'est pas un détail théorique. Elle explique un phénomène concret que les données communautaires confirment indirectement : la détresse rapportée par les personnes ABDL ne provient que rarement d'un jugement social déjà exprimé — la plupart des proches, des collègues, des amis n'en savent tout simplement rien — mais d'un travail psychologique permanent de gestion de l'information, une vigilance de tous les instants qui, à elle seule, constitue une charge cognitive et émotionnelle mesurable, indépendamment de tout jugement réellement subi.

Ce que Goffman n'a pas pu anticiper. Écrivant en 1963,

Goffman analysait un monde sans anonymat numérique, sans communautés en ligne. L'apparition, documentée au Tome I, de communautés ABDL organisées dès le tournant des années 1990 constitue, dans le cadre conceptuel de Goffman lui-même, un phénomène qu'il aurait presque certainement reconnu : ce que Goffman nomme le groupe des « ses semblables » (*the own*), c'est-à-dire les autres porteurs du même stigmate, avec qui la gestion de l'identité devient temporairement inutile, offrant un espace de repos psychologique rare et précieux dans une vie par ailleurs organisée autour de la dissimulation.

Le saviez-vous?

Goffman distingue le stigmate discrédité (visible, déjà connu d'autrui) du stigmate discréditable (invisible, à gérer activement). La plupart des personnes ABDL vivent avec un stigmate du second type — une distinction qui explique pourquoi la charge psychologique associée provient davantage de la vigilance permanente que du jugement réellement subi.

FIN DE L'EXTRAIT

Vous venez de lire 12 pages sur 103.

L'ouvrage complet *Expliquer* compte **103 pages**, mises en page et composées avec le même soin que celles que vous venez de parcourir. Aucune page de remplissage, aucun contenu recyclé.

CE QUE VOUS OBTENEZ

- Le PDF complet, 103 pages, en français
- Téléchargement immédiat après paiement
- Lisible sur ordinateur, tablette, téléphone, liseuse
- Aucun envoi postal, aucun abonnement
- Achat possible sans créer de compte

35 €

ebookabdl.com/produit/expliquer-grand-ouvrage-de-reference-abdl/