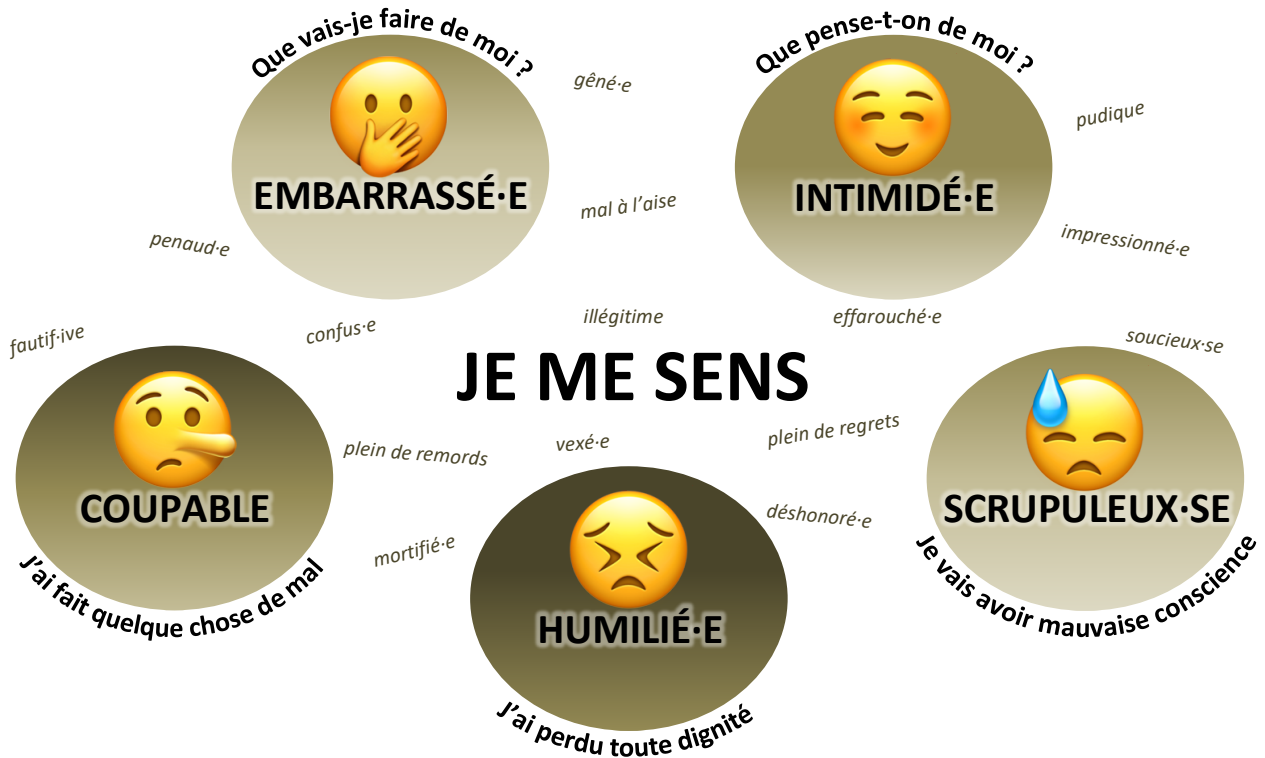


# LA HONTE

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.

