La porte rouge
CONSULTATION

Comparaison entre les principaux concepts

	Gêne	Honte	Culpabilité		Humiliation
			Destructrice	Constructive	
Concepts référents	Malaise découlant de certains faits qui sont plutôt communs	Avoir l'impression de ne pas être à la hauteur de normes sociales ou morales Crée une profonde détresse et un isolement	Lié à un comportement que nous jugeons comme allant à l'encontre de standards irréalistes	Sentiment d'inconfort après avoir fait quelque chose que nous jugeons objectivement mal	Atteinte à la fierté ou à la dignité Utilisé par des pairs comme moyen d'exclusion
Cause	Une situation commune, qui pourrait arriver à tout un chacun La situation peut être cocasse	Impression de ne pas être à la hauteur Standards sociaux inatteignables Désintégration de soi en contact avec la dysrégulation de l'autre	Un geste ou un comportement qui est lié à un standard biaisé, inatteignable ou irréaliste	Un geste ou un comportement qui transgresse la limite du bien versus du mal	L'utilisation de la honte comme moyen d'exclusion
Impacts et résultats	Passager, peut être cocasse ou non	Processus d'internalisation Altère certaines croyances fondamentales Favorise l'isolement	Négatifs Remords, tensions internes ou regrets	Potentiel positif Peut être un moteur vers le changement	Appauvrissement des ressources Possibilité d'exclusion sociale
Face au secret	Favorise le réconfort par les pairs	Favorise l'isolement	Favorise la divulgation (biais autoconfirmatoire)	Favorise la divulgation	Favorise le réconfort par les pairs