

Les problèmes consécutifs à la vie en communauté : point de vue d'un conseiller de sortie

Aux États Unis se sont développés le métier et la fonction d'exit-counselor que nous traduisons par « conseiller de sortie » : c'est l'activité d'une personne spécialisée qui comprend et décode les comportements dus à l'emprise mentale dans une communauté sectaire, qui en connaît les séquelles et est en mesure d'aider ceux qui ont vécu ce type d'expérience à s'en dégager progressivement que ce soit au moyen d'entretiens individuels ou par l'animation de séances de groupes de parole. Une telle activité est balbutiante en Europe et le fait qu'une personne soit psychologue diplômée n'est en aucune façon une garantie pour la victime qu'elle sera comprise et aidée. En effet les mécanismes de l'emprise mentale et leurs effets durables sont très rarement enseignés et analysés. Seules les associations spécialisées dans la lutte contre les dérives sont en mesure de recommander, dans leurs réseaux de relations, des « conseillers de sortie » bien informés de ces problèmes et dont l'intervention sera pertinente.

Compte tenu de ce contexte il nous a paru intéressant de vous livrer ci-dessous l'adaptation en français d'un article écrit par une « exit-counselor » renommée. Elle utilise de façon usuelle le terme anglo-saxon de « cult » que nous traduisons par « communauté sectaire », ou « communauté abusive », le terme de secte étant trop réducteur et ne rendant pas bien compte d'une réalité complexe.

Il existe plusieurs classifications des ex-membres, d'après la façon dont ils ont quitté la communauté sectaire. Les anciens membres sont habituellement classés de la façon suivante :

1. Ceux qui ont bénéficié d'interventions pour leur départ.
2. Ceux qui ont quitté de leur propre gré, ou pris la fuite en douce
3. Ceux qui ont été expulsés, ou sont des naufragés

Les fuyards en douce et les naufragés sont ceux qui ont le plus besoin d'aide pour appréhender leur processus de rétablissement. Les anciens membres qui ont été chassés d'une communauté sont particulièrement vulnérables, et souvent ils se sentent inadaptés, coupables, et ressentent de la colère.

La plupart des communautés répondent à toute critique qu'on leur fait d'être sectaires en renvoyant la critique sur la composante individuelle. Chaque fois que quelque chose est faux, ce n'est pas la faute de la direction ou de l'organisation, c'est celle de l'individu.

Ainsi, quand on dit d'une personne qu'elle quitte une secte, elle supporte une double charge de culpabilité et de honte. Parfois celles qui ont fui en douce véhiculent également un sentiment d'inadaptation. Souvent, elles peuvent réfléchir à ce qu'elles ressentent de façon intellectuelle, mais sur le plan émotionnel, elles sont très difficiles à gérer.

Les outils pour la reconstruction personnelle

Dans mon expérience, l'outil le plus utile pour la reconstruction d'anciens membres de la communauté est d'apprendre ce qu'est l'emprise mentale et comment elle a été utilisée de façon spécifique par leur communauté. Comprendre qu'il y a des effets résiduels d'un environnement d'emprise mentale et que ces effets sont souvent de nature passagère, cela aide à diluer l'angoisse. Les personnes concernées, en particulier les fuyards en douce et les naufragés, se sentent soulagés quand elles apprennent que, compte tenu de la situation, ce qu'elles vivent est normal et que les effets ne dureront pas éternellement.

Fait également partie intégrante du processus de récupération le développement d'une attitude compréhensive des points positifs qu'il y a à tirer de l'expérience communautaire. Quand les ex-membres découvrent ce qu'est le contrôle mental, ils peuvent utiliser cette compréhension

pour faire le tri dans leur expérience sectaire, pour voir comment ils en sont venus à changer leur comportement et leurs croyances en raison de cette emprise. Ils peuvent alors évaluer ce qui est bon et valable pour eux à retenir de cette expérience.

Lorsque d'anciens membres vivent dans une région où il y a une réunion d'un groupe de soutien actif, il est souvent utile pour eux d'y participer. Les réunions de groupes de soutien offrent un lieu sûr aux ex-membres pour discuter de leurs préoccupations avec d'autres qui sont aux prises avec des problèmes similaires. Dans ce contexte, personne ne les regarde comme s'ils avaient deux têtes.

Problèmes courants de la reconstruction consécutive à la vie en communauté sectaire

Certaines des questions de reconstruction personnelle qui présentent un caractère récurrent dans mon travail avec les ex-membres de communautés sont :

1. **Un sentiment d'inutilité**, de déconnexion. Ils ont quitté un groupe qui avait un objectif puissant et un pilotage intensif, il leur manque les expériences de pointe résultant de cette intensité et de la dynamique de groupe.
2. **La dépression.**
3. **La souffrance morale** pour les autres membres du groupe, le sentiment qu'ils ont gâché leur vie.
4. **La culpabilité.** Les anciens membres vont se sentir culpabilisés en premier lieu pour s'être laissé embrigader, pour avoir recruté des personnes dans le groupe, et pour les choses qu'ils ont faites tandis qu'ils s'y trouvaient.
5. **La colère.** Elle sera ressentie envers le groupe et/ou les dirigeants. Parfois cette colère est malheureusement dirigée contre eux-mêmes.
6. **L'aliénation.** Ils se sentiront étrangers au groupe, souvent aux vieux amis (c'est-à-dire ceux qui étaient amis avant leur participation à la Communauté), et parfois à leur famille.
7. **L'isolement.** Pour les ex-membres d'une communauté, personne « loin de tout ça » ne semble comprendre par quoi ils passent, en particulier leurs familles.
8. **La méfiance.** Elle s'étend à des situations de groupe, et souvent à la religion organisée (si elles étaient dans une secte religieuse) ou à des organisations en général (selon le type de communauté où ils se trouvaient). Il y a aussi un manque de confiance général vis-à-vis de leur propre capacité à discerner quand ou s'ils sont manipulés à nouveau. Cette méfiance se dissipe après qu'ils en aient appris plus sur l'emprise mentale et qu'ils commencent à nouveau à écouter leur propre voix intérieure.
9. **La peur de devenir fou.** Cela est particulièrement vrai après des expériences de « flottement » (voir point 18 ci-dessous pour une explication du flottement).
10. **La peur** qu'il ne leur arrive ce que la communauté a déclaré s'ils la quittaient effectivement.
11. La tendance à **tout voir en noir et blanc**, telle que la Communauté sectaire les a conditionnés. Ils ont besoin de pratiquer la recherche des zones grises.
12. **Le fait de tout spiritualiser.** Cette séquelle dure parfois pendant un bon moment. Les anciens membres doivent être encouragés à chercher les raisons logiques pour lesquelles les choses se produisent et à faire face à la réalité pour évacuer leur pensée magique.
13. **L'incapacité à prendre des décisions.** Cette caractéristique reflète la dépendance qui a été favorisée par la Communauté.
14. **La faible estime de soi.** Cela vient généralement de ces expériences communes à la plupart des communautés, où l'on dit aux membres à tout moment et où on leur répète qu'ils ne valent rien.
15. **L'embarras.** C'est l'expression de leur incapacité à parler de leur expérience, pour expliquer comment et pourquoi ils se sont engagés ou ce qu'ils ont fait pendant tout ce temps. Il se manifeste souvent par une sensation intense de mal-être à la fois dans des situations de

vie sociale et de travail. En outre, il y a souvent un sentiment d'être en décalage avec tout le monde, de passer par un choc de culture, d'avoir vécu dans un environnement fermé et d'avoir été privé de participation à la culture de tous les jours.

16. **L'emploi et/ou les problèmes de carrière.** Les anciens membres sont confrontés au dilemme de ce qu'il faut mettre sur un CV pour couvrir les années blanches de l'adhésion à la communauté sectaire.

17. **La dissociation.** Elle a également été entretenue par la Communauté sectaire. Soit active soit passive, c'est une période pendant laquelle ils ne sont pas en contact avec la réalité ou ceux qui les entourent, ils ont une incapacité à communiquer.

18. **Le « flottement ».** Ce sont des flash-back, des retours en arrière vers l'état d'esprit de la communauté. Il peut également prendre l'effet d'une réaction émotionnelle intense qui est inappropriée pour des stimuli particuliers.

19. **Les cauchemars.** Certaines personnes ont aussi des hallucinations ou entendent des voix. Un petit pourcentage d'anciens membres a besoin d'hospitalisation en raison de ce type de séquelle.

20. **Les problèmes familiaux.**

21. **Les problèmes de dépendance.**

22. **Les questions de sexualité.**

23. **Les questions spirituelles** (ou philosophiques). Les anciens membres sont souvent confrontés à des questions difficiles : Où puis-je aller pour satisfaire mes besoins spirituels (ou mes croyances) ? À quoi est-ce que je crois maintenant ? En quoi peut-on croire, en qui faire confiance ?

24. **L'incapacité à se concentrer,** la perte de mémoire à court terme.

25. **La réémergence de problèmes** émotionnels ou psychologiques antérieurs à la vie en communauté

26. **L'impatience** envers le processus de guérison.

D'après mon expérience, il n'y a pas de différence dans les séquelles subies par les personnes qui ont bénéficié d'interventions de la famille ou celles qui se sont enfuies ou ont été expulsées d'une communauté abusive. La plupart des ex-membres d'une secte — peu importe la façon dont ils l'ont quittée — ont vécu tout ou partie de ces problèmes résiduels. La différence vient de ce que les personnes qui ont bénéficié d'interventions sont mieux disposées à y faire face, et en particulier celles qui sont allées à un centre de réadaptation.

Il est important de noter et de porter à l'attention de l'ex-membre d'une communauté sectaire que le processus de récupération est différent pour chaque individu et qu'il n'existe pas un « Comment faire pour récupérer à partir d'une expérience sectaire ». En fait, le désir d'une reconstruction personnelle rapide et facile peut être en lui-même un effet résiduel de la communauté.

Extraits de "Post-cult Problems : An Exit Counselor's Perspective" by Carol Giambalvo, in « Recovery from Cults : Help for Victims of Psychological and Spiritual Abuse », edited by Michael D. Langone (1993. W.W. Norton & Company.)

Extrait de " problèmes consécutifs à la vie en communauté : le point de vue d'un conseiller de sortie " par Carol Giambalvo, dans « La récupération après les communautés : Aide aux victimes de la violence psychologique et spirituelle », édité par Michael D. Langone (1993 W.W. Norton & Company). Adaptation en français par l'AVREF.