

STEVEN HASSAN

« COMBATTING CULT MIND CONTROL »

The 1 best-selling Guide to protection, rescue, and recovery from  
destructive cults

Park Street Press 1990 ISBN 978-0-89281-311-7

*Ce livre est dédié à tous ceux qui, à travers le monde, ont déjà expérimenté la perte de leur liberté personnelle, dans l'espoir qu'il puisse les aider à soulager leur souffrance et leur apporter la guérison ainsi qu'à leurs proches.*

*Il est préfacé par Margaret SINGER, Professeur au département de psychologie de l'Université de Berkeley, Californie.*

Steven HASSAN est un ancien membre, et un ancien responsable de la secte MOON dans laquelle il a exercé des responsabilités, avant de la quitter, et de devenir lui-même consultant spécialisé pour aider les anciens adeptes des sectes à s'en sortir. C'est à ce titre qu'il a écrit ce livre sur lequel nous nous sommes essayés à la traduction de quelques *bonnes feuilles* choisies délibérément dans la partie consacrée aux moyens d'échapper à l'emprise sectaire. Même si l'équivalent français du texte d'origine est parfois discutable, nous avons tenté de rendre son sens dominant et sélectionné quelques extraits qui nous paraissent rejoindre le plus nos préoccupations.

En effet, dans cet ouvrage, Steven HASSAN décrit également l'emprise sectaire et ses mécanismes : sachant qu'il existe déjà une abondante littérature à ce sujet, l'intérêt de son message, dans l'ensemble excellent, nous a paru résider surtout dans la partie consacrée aux moyens de se protéger, et – si la protection n'a pas pu fonctionner – aux moyens de s'en sortir, ou d'aider d'autres personnes à s'en sortir. C'est en effet dans ces chapitres du livre qu'il nous fait profiter de façon très concrète de son expérience de Conseil auprès des personnes qui ont été comme lui et selon ses termes « *enslaved* », c'est-à-dire réduits en esclavage par un groupe qu'il désigne comme un « *culte destructif* » et auquel nous donnerons l'appellation de « secte » dans cette fiche de lecture.

## Poser des questions : la clé pour vous protéger des cultes destructifs

*Apprendre à être un consommateur éduqué peut vous aider à épargner du temps, de l'énergie et de l'argent. Dans le cas des cultes destructifs, être un consommateur éduqué peut vous aider à conserver sain et sauf votre esprit. S'il vous arrive d'être approché par quelqu'un qui essaie de vous tirer de l'information, ou vous invite à participer à un programme, vous pouvez poser quelques questions très spécifiques qui vous aideront à éviter neuf fois sur dix les recruteurs des sectes.*

*Ces questions marchent si vous les posez d'une manière très directe et toutefois amicale et si vous demandez des réponses très précises.*

**Depuis combien de temps avez-vous été vous-même (le recruteur) impliqué ? Etes-vous en train de me recruter pour me faire entrer dans un certain type d'organisation ?**

**Pouvez-vous me dire les noms de toutes les autres organisations qui sont affiliées à ce groupe ?**

**Qui est le principal leader ? Quels sont son background et sa qualification ? A-t-il déjà eu des ennuis judiciaires ?**

➤ Rappelez vous : un culte destructif essaie d'abord d'obtenir un engagement personnel, avant de dévoiler une information importante. Un groupe légitime donne toujours d'abord l'information, et demande l'engagement seulement quand la personne se sent prête.

**Quelles sont les croyances de votre groupe ? Croit-il que la fin justifie les moyens ? Est-ce que la duplicité est permise en certaines circonstances ?**

➤ N'importe quel groupe légitime doit être en mesure de résumer ses convictions centrales

**Qu'attend-on que fassent les membres une fois qu'ils vous rejoignent ? Aurai-je à quitter mon école, ou mon travail, à faire un don de mon argent, de mes biens, à couper les ponts avec les membres de ma famille et les amis qui pourraient s'opposer à mon engagement ?**

➤ Vérifiez le comportement non verbal du recruteur. Demandez lui ce qu'il a fait quand il a rencontré le groupe pour la première fois, et ce qu'il fait maintenant.

**Est-ce qu'il y a des gens qui jugent que votre groupe est sujet à controverse ? S'il y a des gens qui sont critiques vis-à-vis de votre groupe, quelles sont leurs principales objections ?**

➤ Si vous posez cette question poliment et avec un sourire, vous serez surpris du nombre de fois que vous entendrez : « *Oh il y a des gens qui pensent que nous sommes une secte et qu'on nous a tous lavé le cerveau ! N'est-ce pas stupide ? Est-ce que j'ai l'air de quelqu'un qui a subi un lavage de cerveau ?* ».

A cette question, je réponds d'habitude : « *Oh, à quoi suppose-t-on qu'ils ressemblent, les gens qui ont subi un lavage de cerveau ?* ».

**Quel est votre sentiment au sujet des anciens membres de votre groupe ? Avez-vous déjà pris le temps de parler avec un ancien membre pour savoir pourquoi il avait quitté le groupe ? Si non, pourquoi pas ? Est-ce que votre groupe impose des restrictions aux communications avec les anciens membres ?**

➤ C'est une des séries de questions les plus révélatrices que vous puissiez poser au membre d'un culte. Toute organisation légitime ne découragera jamais la prise de contact avec d'anciens membres. En bonne logique, les groupes légitimes devraient soutenir la décision de n'importe quel membre de les quitter, même si cela ne leur plaît pas trop.

Les cultes destructifs, au contraire, n'acceptent aucune raison pour le départ de quelqu'un quel qu'en soit le motif. Les sectes font le nécessaire pour instiller la crainte parmi leurs membres, s'assurant ainsi qu'elles sont à l'abri des critiques des anciens membres.

Si un recruteur de secte expérimenté dit : « *C'est sûr, certains de mes meilleurs amis ont quitté* », vous pouvez découvrir s'il ment avec des questions telles que : « *Quelles sont les raisons précises pour lesquelles ils ont donné leur démission ?* » et « *Disent-ils qu'ils sont plus heureux maintenant qu'ils ont démissionné ?* ».

Alors le recruteur est d'habitude à cours de mots.

**Quelles sont les trois choses que vous aimez le moins dans le groupe et chez le leader ?**

➤ Regardez le visage de votre interlocuteur très attentivement. Quand il répondra, il dira vraisemblablement qu'il n'y a rien à quoi il puisse songer qui lui déplaît.

→ *Ne soyez pas trop confiant en vous-même. Trop de personnes ont été recrutées dans ces organisations parce qu'ils surestimaient leur capacité à se maîtriser, à manœuvrer, dans n'importe quelle situation. Curiosité et témérité ont causé la chute de bien des personnes. Se placer dans une situation potentiellement dangereuse, cela ne vaut pas la peine.*

## Les réponses inefficaces les plus classiques

Comme la plupart des gens ne comprennent pas ce que sont l'emprise mentale et les pratiques des cultes destructifs, il est facile pour eux de tomber dans des types de comportement inefficaces.

Le problème le plus commun typiquement est que les membres de la famille accumulent *un sentiment excessif de culpabilité et de honte*. Les gens semblent se blâmer eux-mêmes de façon consistante à cause de l'engagement d'un être cher dans une secte.

Un autre problème commun dû à l'émotion est que *les gens négligent leurs propres besoins*. Or la meilleure façon d'aider quelqu'un d'autre est sûrement de prendre soin de vos propres besoins (...).... La vie continue.

Une autre erreur est que les gens *sur-réagissent de façon émotionnelle* à l'engagement dans une secte. Ce peut être même plus dangereux que de ne rien faire.

Une erreur fréquente est que les proches essaient de sortir la personne de son engagement par la discussion, en utilisant une approche condescendante de type confrontation.

(...) J'ai découvert que la façon dont les gens sortent de sectes destructives est une conséquence naturelle du fait qu'ils *changent et grandissent*. (...)

Il est essentiel d'adopter l'attitude positive selon laquelle l'individu quittera le groupe. La seule question est de savoir si ce sera bientôt ou plus tard et si la transition sera facile et douce ou difficile et douloureuse.

## Préparer une intervention réussie

### **Prenez soin de vos besoins émotionnels (= de vous-même)**

#### **Consolidez vos ressources**

Contactez le clergé connu, les professionnels de la santé mentale, les anciens membres de la secte, les familles qui ont eu un problème de secte, et tous ceux qui sont susceptibles de vous offrir quelque assistance.

Coordination, travail d'équipe, et bonne communication, tout se combine pour la réussite.

#### **Organisez vous et faites un plan**

Une bonne préparation est la clé du succès. Etudiez « *l'ennemi* » (la secte spécifique) aussi bien que les cultes destructifs similaires. Apprenez comment ils pensent, comment ils opèrent.

Devenez connaisseur du contrôle mental (*de l'emprise*). Plus vous le comprendrez clairement, plus facilement vous pourrez l'expliquer aux autres – et particulièrement à la personne qui est dans la secte, le moment venu.

Tenez au courant tous ceux qui sont concernés régulièrement. Une communication consistante avec le membre de la secte est toujours meilleure qu'un contact sporadique.

## Comment aider le membre d'une secte à changer et grandir comme une personne

Tout en gardant l'objectif à long terme en tête, toute personne concernée par l'aide à apporter au membre d'une secte doit focaliser son attention sur trois principaux objectifs à court terme.

- Le premier est de construire un rapport confiant. (...)
- Le second est de rassembler de l'information, spécifiquement l'information sur ce que pense, ressent le membre de la secte, sa vision de la réalité.
- Le troisième objectif est d'utiliser des techniques et comportements spécifiques pour planter les semences du doute à propos de la secte et promouvoir une nouvelle perspective.

### Bâtir un rapport confiant

Une attitude de curiosité concernée est la posture la plus efficace pour quelqu'un en relation avec le membre d'une secte.

En posant des questions dépourvues de jugement, vous vous souciez de la personne, par conséquent vous voulez savoir ce qui est important pour elle.... (...) Montrez seulement une approbation conditionnelle de sa participation au groupe

(...) Demandez lui ce que vous pouvez faire pour rester plus près d'elle. (...) Si elle vous dit qu'elle veut que vous stoppez vos critiques du groupe, demandez lui comment vous pouvez communiquer vos questions, et inquiétudes sans qu'elle devienne défensive

### Rassemblez une information valide

Communiquez aussi régulièrement que possible. Si vous pouvez vous voir l'un l'autre, tâchez de le faire en face à face. (...) Dites à la personne que vous vous faites du souci pour elle et que vous lui faites confiance. (...) Vous voulez que ce soit *elle* qui vous explique toutes les choses...

### Développez des compétences spécifiques pour promouvoir une nouvelle perspective.

(..) Lui rappeler des expériences de vie antérieure positives est la manière la plus efficace de le faire. Quand vous communiquez, soyez sûr de vous concentrer sur juste un ou deux points à chaque fois. N'envoyez pas des articles critiques non sollicités. (...) Une telle information fait plus de mal que de bien. Ayez en mémoire de rester dans votre humeur normale.

(...) Le point important est celui-ci : *ne tardez pas.*



## DEVERROUILLER L'EMPRISE SECTAIRE

*Se rappelant que tous les adeptes des sectes sont en esclavage, Steven HASSAN propose un jeu de huit clés pour leur ouvrir les verrous.*



### **Clé numéro 1 : Construisez un rapport de confiance**

J'utilise un ton de voix non menaçant et une ligne de questions. J'évite tout jugement. Comme monter à vélo ou apprendre une langue étrangère, construire un rapport est une compétence que tout un chacun peut apprendre et développer.



### **Clé numéro 2 : Utilisez des communications orientées vers votre objectif**

Supposons que j'ai déjà défini un but (aider quelqu'un à quitter une secte) et que j'ai défini un plan d'action étape par étape. La première chose est de découvrir qui est celui que je vais essayer d'influencer. Pouvoir comprendre une personne « *de l'intérieur* » est d'une valeur incalculable. Avoir du doigté est faire ce qui marche. Si ce que vous êtes en train de faire ne marche pas, essayez une approche différente. Restez centré sur l'objectif.



### **Clé numéro 3 : Développez des modèles d'identité**

➤ *Le premier modèle* est **qui** la personne était avant de rejoindre la secte, - ce qu'elle pensait d'elle-même, du monde, ses relations, ses forces et ses faiblesses. C'est la façon dont elle percevait toutes ces choses. Cette information est mieux rassemblée à partir de ce qu'elle a écrit ou dit à ses amis et ses proches.

➤ *Le second modèle* est celui d'un adepte typique de ce groupe. Tout ancien adepte peut fournir un modèle générique de la façon dont un membre de la secte percevait « *la réalité* ». Les anciens adeptes peuvent servir de coaches, et vous enseigner comment on pense en tant que membre de la secte.

➤ *Le troisième modèle* est celui de la personne actuellement dans la secte. A chaque étape de son adhésion ce modèle changera quelque peu. (...) Rappelez vous que chaque adepte d'une secte est en guerre entre son identité sectaire et son identité réelle. A n'importe quel moment vous pouvez réellement constater que la personne bascule de façon visible en arrière et en avant.

Les trois modèles sont ceux que j'utilise effectivement dans le conseil pour s'en sortir.

Vraiment c'est l'identité réelle qui me montre comment déverrouiller les portes. Elle me montre quelles clés il est nécessaire d'utiliser, où, et dans quel ordre.

Pour chaque serrure il y a une clé. Ces clés pénètrent aux niveaux les plus intimes de la personne, et les changements qu'elles apportent peuvent être très profonds.



#### **Clé numéro 4 : Mettez la personne en contact avec son identité pré sectaire**

Quand une personne commence à se souvenir qui elle était avant de devenir un adepte de la secte, je suis capable de ré-ancrer ses points de référence personnels sur la réalité à une époque où il n'y avait pas d'identité sectaire et par conséquent pas d'emprise. Je rends la personne capable de repasser en revue ses pensées et ses sentiments à chaque étape du processus de recrutement. Presque toujours, la personne avait à cette époque des doutes significatifs ou des questions qui ont été depuis longtemps supprimés. ... C'est très courant que sous la pression de l'endoctrinement, les gens taisent leur voix intérieure, qui essaie de les avertir de garder leurs distances.

C'est à travers la personnalité pré-sectaire que je peux apprendre exactement ce qu'une personne a besoin de voir, entendre, ou ressentir afin de faire la démarche de sortie du groupe. Pour les uns le critère peut être de leur montrer leur mauvaise interprétation de la Bible, pour d'autres ce qu'ils apprennent à propos du passé judiciaire du leader, et des affaires judiciaires. D'autres ont besoin qu'on leur montre les contradictions spécifiques à l'intérieur de la doctrine.

Dès qu'un membre est en mesure de me dire ce dont il aurait besoin pour se décider à quitter la secte, je peux essayer de mon mieux de lui amener la preuve qu'il exige.

Si l'individu n'était pas heureux ou en bonne santé juste avant de rejoindre la secte, il est impératif de trouver un point de référence positif pour utiliser une ancre d'identité... L'imagination peut être utilisée pour créer quelques expériences positives. Par exemple, on pourrait répondre à des questions telles que : « si vous aviez eu une famille chaude et aimante, à quoi ressemblerait-elle » ou « Si votre père avait été tout ce que vous vouliez qu'il soit quand vous grandissiez, quelles qualités aurait-il du avoir et quelles sortes de choses voudriez-vous avoir fait ensemble ? »



#### **Clé numéro 5 : Amenez le membre de la secte à regarder la réalité à partir de différentes perspectives**

(..) Aider un membre à se rappeler son expérience du processus de recrutement dans la secte est une importante perspective pour lui.

Lui demander de verbaliser ce qu'il pensait et ressentait quand, pour la première fois, il a rencontré le recruteur peut l'aider à se rappeler certaines des questions et certains des doutes qu'il doit avoir eu alors. Dans d'autres interventions, il est important d'introduire des perspectives différentes. A chaque fois que le membre de la secte prend un point de vue différent, l'emprise du culte est d'une certaine façon affaiblie.

➤ Outre le fait de demander à la personne de se souvenir qui il était avant d'être dans le groupe, il peut être aussi pertinent de lui demander d'imaginer l'avenir. Que sera-t-il dans un an, dans deux ans, dans cinq ans, ou même dix ans ? De façon réaliste qu'est-ce qu'il se voit faire alors – vendre des fleurs au coin de la rue ? Si non, comment se sentirait-il s'il est incapable de faire autre chose que vendre des fleurs au coin de la rue, au bout de la ligne des dix ans ?

➤ Une autre perspective pertinente peut être aussi celle du leader de la secte. Vous demandez à quelqu'un « si vous étiez le Messie, vivriez-vous de la façon dont le Révérend Untel mène son existence ? » Chaque fois qu'un adepte est capable de sortir de ses « baskets » et d'aller dans les « baskets » d'une autre personne, que ce soit un membre d'un groupe différent, ou même ses parents ou son gourou – sa rigidité psychologique est en train de s'affaiblir.

(...) Le moyen de défaire une foi aveugle est d'introduire de nouvelles perspectives.



### **Clé numéro 6 : Biaisiez le processus de blocage de la pensée en donnant de l'information d'une façon indirecte.**

Toute personne qui est dans une secte a été programmée pour bloquer toutes les pensées « négatives » au sujet du leader, de la doctrine, ou de l'organisation, et a été également endoctrinée au point de croire que son groupe est supérieur à tous les autres groupes et différent d'eux.

Le processus de blocage de la pensée est déclenché à chaque fois qu'il y a une « attaque frontale », en d'autres termes, quand la personne perçoit que quelqu'un attaque la validité de son groupe. De cette façon, le blocage de la pensée agit comme un bouclier à brandir contre tout ennemi perçu.

Toutefois un adepte d'une secte n'emploie pas le blocage de sa pensée quand il n'y a pas perception de « danger ». Puisque l'adepte d'une secte pense qu'il n'est pas dans une secte, mais que les autres groupes sont des sectes, il est relativement facile d'avoir de longues conversations détaillées avec lui au sujet des autres sans qu'il ait jamais le sentiment que vous êtes en train d'attaquer son leader ou son groupe.... Par conséquent le moyen de communiquer avec l'adepte d'une secte existe à travers une approche indirecte.



### **Clé numéro 7 : Faites percevoir un avenir heureux en dehors de la secte pour défaire l'endoctrinement de la peur**

L'endoctrinement phobique – peur de quitter à jamais le groupe – est d'habitude installé à un niveau inconscient. L'identité sectaire n'envisage jamais de quitter le groupe. Vraiment il est perpétuellement heureux, enthousiaste, et incroyablement obéissant à tous ses supérieurs. C'est le « Gros Jean » qui a été mis en esclavage.

(...) Pour débloquer l'endoctrinement de la peur, je demande à la personne de se visualiser une image de l'avenir qui lui ferait réellement plaisir – jouer de la musique, des amis, une femme, des enfants, être près de sa famille.. Puis je lui demande de sauter à pieds joints dans cette représentation et de prendre plaisir à cette expérience.

Dans d'autres cas, je demande souvent à l'adepte : « si vous n'aviez jamais rencontré ce groupe, et que vous soyez exactement en train de faire ce dont vous avez envie, qu'est ce que cela serait ? » (...) Je dois répéter la question plusieurs fois : « Réellement, imaginez justement, si vous étiez exactement en train de faire ce qui vous ferait plaisir, de sorte que vous soyez totalement heureux, spirituellement et personnellement comblé, que vous n'ayez jamais su même que le groupe existait, qu'est-ce que vous seriez en train de faire ? ».

Les réponses varient. Dès que la personne verbalise sa fantaisie, j'essaie de l'amener à plonger dans la perception de cette nouvelle vie et de l'encourager à s'y engager affectivement.

En passant cette étape, je suis capable de commencer à neutraliser les sentiments programmés chez l'adepte de rejet de faire quoi que ce soit d'autre qu'être un adepte. Une fois qu'un point de référence personnel positif est établi, l'image, générée par la secte, d'une vie désastreuse et sombre en dehors du groupe commence à s'altérer.

Quand une image positive est en place, une passerelle vers d'autres possibilités est ouverte; les gens en dehors de la secte peuvent être perçus également accueillants et aimables. Il y a quantité de choses intéressantes à faire en dehors de la secte.....Dès que le monde extérieur devient rempli d'expériences positives, la secte perd le plein contrôle sur le sens des réalités de son adepte.





**Clé numéro 8 : Apportez au membre de la secte des définitions concrètes de l'emprise (= du contrôle mental) et les caractéristiques d'un culte destructif**

*Nota : Sur cette clé Steven Hassan livre sa propre expérience comme adepte d'une secte et la façon dont il en est sorti. Il démontre ainsi que rien n'est meilleur que le témoignage de quelqu'un qui a vécu l'univers sectaire, qui en a subi l'emprise, et sait en parler et l'expliquer.*

Par le fait qu'on m'a donné des définitions claires de l'emprise mentale, j'ai été capable de voir clairement comment j'avais été victimisé et comment j'avais appris à victimiser d'autres personnes. (...) bien que j'aie investi tellement de moi-même dans le groupe, que je sois devenu un leader et que j'aie développé des liens étroits avec beaucoup d'adeptes, je devais m'éloigner. Je ne pouvais plus jamais redevenir un « vrai croyant ».

## Stratégies pour le Rétablissement

On quitte un culte de trois façons élémentaires : on fait la démarche de sortie, on s'en fait exclure (souvent en condition d'épuisement (burn-out) à la fois psychologique et physique, ou bien on se fait conseiller pour en sortir. Quoiqu'on ait de la chance de quitter le culte destructeur, les adaptations à la vie dans le « *monde réel* » peuvent être extrêmement difficiles. Si on n'obtient pas de bonnes informations et de bons conseils après le départ, les phobies induites par la secte, que les gens véhiculent avec eux, peuvent faire qu'ils marchent comme des « bombes à retardement ».

### Les départs volontaires

Sans nul doute le plus grand nombre des anciens adeptes tombe dans cette première catégorie. Ce sont les gens qui ont réussi à s'éloigner physiquement de la secte mais n'ont pas reçu de conseil de sortie du tout... Même après des années, ils ont toujours à faire face aux problèmes d'endoctrinement et d'emprise mentale. Leurs problèmes sont souvent aggravés par le fait que beaucoup de professionnels de la santé mentale de sont pas connaisseurs de l'emprise mentale et ne savent pas comment aider effectivement les gens qui souffrent du prolongement de ses effets secondaires.

... Il y a des gens qui ont claqué la porte de leur secte parce qu'ils ne pouvaient pas y rester plus longtemps, mais ils croient toujours dans le leader.... (...) Dans leur esprit, ils attendent le jour où la secte reformera sa politique pour pouvoir y retourner.

### Les exclus

Certaines personnes ont été exclues parce qu'elles débattaient le linge sale de l'autorité et posaient trop de questions. D'autres ont été abusées à un tel point qu'elles étaient épuisées, « grillées », et n'étaient plus « productives ».

De tous les anciens adeptes des sectes, les personnes qui ont été exclues sont toujours celles qui sont dans la plus mauvaise forme. Elles se sentent rejetées non seulement des membres du groupe, mais, dans le cas de sectes religieuses, de Dieu lui-même. La plupart d'entre eux avaient voué leurs vies entières au groupe, lui amenant les comptes en banque et le patrimoine quand ils adhéraient. On leur avait dit que le groupe était désormais leur « *famille* » qui prendrait soin d'eux pour le reste de leurs vies. Puis, des années plus tard, on leur a dit qu'ils ne coïncidaient pas aux standards de la secte et qu'ils devaient partir. Ces personnes, phobiques à l'égard du monde extérieur à leurs sectes, ont été balancées dans ce qu'ils perçoivent comme les ténèbres extérieures.

Pour beaucoup d'exclus, le suicide paraît une réelle alternative à leur souffrance. Personne ne sait combien de gens se sont tués à cause de leur engagement dans une secte destructive.

(...) Quand les gens qui ont quitté ou qui ont été exclus ne peuvent pas recevoir des conseils de sortie de secte, leur souffrance, d'habitude, se prolonge (...). Si ces personnes n'arrivent jamais à comprendre ce qu'est l'emprise mentale et comment elle a été utilisée pour les recruter et les endoctriner, elles ne seront jamais capables de vivre une vie aussi pleine que si elles avaient compris. Ces gens ont pu temporairement réussir à mettre au placard leur expérience de la secte et l'oublier. A un certain point, toutefois, elle peut revenir exploser dans leurs vies.

### Ceux qui ont reçu des conseils pour partir

Ces gens sont chanceux d'avoir obtenu l'aide et l'information dont ils avaient besoin.... Juste le fait qu'une personne ait été en dehors de la secte depuis des années, ne signifie pas qu'elle a réussi à tout évacuer. Rien ne saurait être plus loin de la réalité.

La rencontre d'anciens membres de son culte particulier et d'autres cultes, et le fait de parler avec eux, sont des aides très efficaces pour soi-même identifier et résoudre ces problèmes.

## Problèmes psychologiques des ex-adeptes d'une secte

Les anciens adeptes font état d'une variété de difficultés psychologiques après leur départ du culte. Probablement la plus commune est la dépression qu'ils ressentent durant les premiers mois consécutifs à leur départ. Il est difficile de décrire la douleur qu'il y a à vous rendre compte qu'on vous a menti, que vous avez été réduit en esclavage dans un culte qui pratique l'emprise mentale – quand vous le découvrez votre « rêve » est réellement un cauchemar.

Beaucoup des gens décrivent leur expérience comme le fait de tomber profondément amoureux, de donner chaque parcelle d'amour, de confiance et d'engagement à quelqu'un et puis de découvrir finalement que cette personne est un faux amant et se sert simplement d'eux. La douleur et le sentiment de trahison sont énormes.

D'autres décrivent ce qui s'est passé en termes plus crus : ressentant qu'ils ont été spirituellement et psychologiquement violés. La perception d'une violation de la personne est indescriptible.

(...) Il est essentiel que les anciens adeptes se rendent à l'évidence et travaillent sur leur douleur et traversent la nécessaire période de deuil. (...) Ce qui les aide, c'est de les encourager à placer leur expérience dans une perspective maîtrisable et encourageante. Il y a toujours des personnes dont l'expérience a été pire que la leur, et qui ont été capables, non seulement de survivre, mais de s'en sortir.

Un autre problème courant est une tendance dominante vers une *dépendance persistante* vis-à-vis des autres pour la direction et l'autorité. Dans les groupes où les adeptes partagent une vie commune, la plupart des décisions vitales étaient faites par les responsables. Les membres étaient encouragés à être falots et obéissants. Cette forme de dépendance crée une faible estime de soi et retarde le désir et la possibilité d'un développement individuel.

Une forme spécifique prise par cette dépendance est la *difficulté à prendre des décisions*.

### Le « flottement » : le traitement de l'identité sectaire après le départ

Un problème plus difficile dont les anciens membres de sectes font l'expérience est un phénomène connu comme « *flottement* ». Il peut être décrit comme une expérience dans laquelle l'ancien adepte soudain se met à revenir « flotter » dans l'époque de son engagement dans le groupe, et commence à penser à travers son ancienne identité.

(...) Si un ex-adepte se met à flotter, ce qu'il devrait faire est simplement mais fermement se rappeler que l'expérience a été juste déclenchée par un stimulus, que cela passera, et trouver quelqu'un qui comprend l'emprise sectaire et avec qui il puisse en parler de façon rationnelle. Rappelez-vous, le flottement est un sous-produit naturel de l'assujettissement au contrôle mental. Il va décroître avec le temps et il y a des techniques que l'on peut exercer pour le contrôler.

La technique la plus puissante et la plus efficace est d'identifier le déclencheur. Par exemple, ce pourrait être l'audition d'une chanson, la vue de quelqu'un qui ressemble à un adepte du groupe, ou un comportement d'une façon que l'on associe à celle d'un adepte. Une fois que l'on sait ce qui a provoqué le déclenchement, on peut de façon délibérée faire naître le stimulus, et cette fois faire une nouvelle association d'idées pour soi-même. Il faut faire ceci encore, et encore à nouveau jusqu'à ce que cela devienne une nouvelle *réponse apprise*.

Par exemple le mot « moon » (lune) pour un adepte de la secte « moon »...

## Venir à bout de la langue de bois<sup>1</sup>

Le « langage inculqués » du groupe a créé de petites caches dans ma mémoire, et quand j'étais un adepte, toute la réalité était filtrée à travers elles. Plus vite un ex-adepte récupère les mots et leur vraie signification, plus vite il guérit.

(...) L'erreur la plus commune commise par les ex-membres est de se dire qu'ils ne penseront plus avec le vocabulaire de la secte. L'esprit ne sait pas *comment ne pas penser* à quelque chose. Le langage est structuré de façon à ce que nous pensions en associations positives... Aussi, si vous êtes un ex-adepte, faites une nouvelle association d'idées, juste comme décrit ci-dessus pour le problème de « flottement ».

## La perte de capacités psychologiques

Un autre problème commun est la perte de concentration et de mémoire. (...) J'avais aussi besoin de regarder des photographies et que l'on me rappelle des gens que je connaissais et des choses que j'avais faites avant d'être dans la secte.

Heureusement l'esprit est comme un muscle. Quoiqu'il tende à s'atrophier par manque d'usage, avec un effort il peut être reconstruit à nouveau. Cela m'a pris presque une année complète pour revenir à mon niveau fonctionnel antérieur à la secte.

## Cauchemars, culpabilité, et autres problèmes émotionnels

Les cauchemars sont une bonne indication que l'ancien adepte a besoin de recevoir des conseils supplémentaires afin de travailler sur son expérience sectaire. Ces rêves désagréables viennent d'un inconscient qui lutte avec les résultats de l'engagement dans la secte. Certains cauchemars habituels comprennent le fait d'être bloqués quelque part, de percevoir que des gens sortent pour vous prendre, et d'être au milieu d'une tempête ou d'une guerre.

Un autre point clé pour les anciens adeptes est la mauvaise conscience à propos des choses qu'ils ont faites dans le groupe. Certains ont été entraînés dans des actes illégaux... (...) Heureusement la vaste majorité n'a pas été impliquée dans de telles choses. Toutefois, la plupart doivent soutenir la façon dont ils traitaient leurs famille et amis durant la période de leur adhésion à la secte. Par exemple, certaines personnes, quand leur père ou leur mère tomba malade, suivirent les ordres du leader de la secte et refusèrent de les visiter à l'hôpital. Dans certains cas les parents moururent et l'adepte n'obtint pas la permission d'assister aux funérailles. (...)

Hassan cite également son sentiment de culpabilité en sa qualité d'ancien leader. « Je me suis blâmé pour avoir menti à des centaines de personnes et les avoir manipulées ».

Un autre point concerne les sentiments envers les amis qui sont encore dans la secte. (..)

*Les (anciens adeptes) doivent réaliser qu'ils étaient des victimes et qu'ils ont fait ce qu'ils croyaient être bien à cette époque.*

## Harcèlement et menaces

Un autre point pour certains anciens adeptes concerne le harcèlement, les menaces, les cambriolages, les poursuites judiciaires, le chantage, et même le meurtre, particulièrement si la personne s'exprime publiquement ; Comme les sectes croient que quiconque les quitte est un ennemi, il y a toujours un risque que quelque chose de mal soit commis par un défecteur.

Quelques un des groupes les plus grands et les plus agressifs, comme l'Eglise de Scientologie, on pour caractéristique d'attaquer en justice les critiques plutôt que de se défendre eux-mêmes. Ils ont engagé des centaines de procès contre d'anciens membres et critiques.

<sup>1</sup> Dans le texte d'origine « loaded language », mot à mot : « langage chargé », c'est-à-dire inculqué.

## Problèmes avec les proches

Certaines personnes ont vu dénier leur propre sexualité pendant si longtemps qu'ils éprouvent de la difficulté, même en dehors du groupe, à surmonter leurs inhibitions pour exprimer leur sexualité. Quelqu'un qui n'a pas vécu dans un environnement sectaire entouré par les adeptes, mais a été impliqué dans des cultes qui permettaient aux gens de vivre dans la société normale peut aussi trouver une nouvelle raison de vivre dans des liens de parenté personnels après avoir quitté le groupe.

## Les moyens de se guérir soi-même

Pour la plupart des personnes qui quittent un culte destructeur, la première étape devrait être d'obtenir un coup de main sur ce qui concerne leur expérience de la secte. Alors s'il y a d'autres points ou problèmes qui existaient avant leur intégration, ils peuvent aussi commencer à les résoudre.

(...) Le retour à la réalité est souvent plus difficile pour des adeptes de longue durée. Imaginez l'entrée dans un groupe à 18 ans et la sortie à l'âge de 30. L'individu a été privé d'une énorme somme d'expérience vitale. Ses années 20, typiquement réservées pour la découverte de soi et l'expérimentation, aussi bien que pour l'éducation, le développement des compétences professionnelles, et la construction d'une famille, ont été perdues.

(...) Les anciens adeptes ont besoin d'apprendre comment avoir confiance à nouveau en eux-mêmes. Ils doivent devenir leur propre meilleur ami, autant que leur propre meilleur thérapeute. Ils doivent se rendre compte qu'ils n'ont pas choisi qu'ont leur mente ou qu'on abuse d'eux. Ils ne sont pas fautifs. Finalement lorsqu'ils apprennent à se faire à eux-mêmes confiance, et à se fier à leur propre bon sens et à leur intuition, ils apprennent que c'est bien de commencer à croire les autres. Ils doivent réaliser que tous les groupes ne sont pas mauvais. En fait, le bon côté d'un engagement dans un groupe sain, qu'il soit religieux, social ou politique, est que l'on *peut* exercer un contrôle sur sa participation (...) Vous n'avez pas à rester assis silencieusement et à vous blâmer vous-même quand vous ne comprenez pas ce qui se dit ou ce qui se fait. Vous pouvez poser des questions, et encore des questions... Non seulement c'est tout à fait normal, mais c'est votre droit constitutionnel !

(...) Pour les adeptes de sectes leur principal regret en quittant est d'habitude de perdre contact avec les gens dont ils ont fait connaissance et dont ils ont pris soin dans le groupe. Cela devient particulièrement difficile quand un ancien adepte se rend compte que l'amitié qu'il pensait être si bonne était conditionnelle sous réserve que l'adhésion se prolonge. Un ancien adepte peut rapidement voir la force des liens de l'emprise quand son plus proche ami dans la secte refuse de le rencontrer à moins qu'il ne renouvelle son adhésion.

(...) Le premier travail auquel il faut s'atteler chez soi est de commencer à mettre par écrit l'intégralité de son expérience de la secte. C'est quelque chose que je recommande pour tout ex-membre comme un exercice en vue de remporter une perspective complète de l'expérience. (...) Je lui dis de commencer à mettre par écrit tout ce qu'il peut se rappeler qui était significatif pour lui - positif ou négatif. Je lui dis de ne pas se soucier s'il y a d'énormes trous dans la chronologie - finalement ils seront tous remplis (...) En l'aidant à reconstituer son expérience sectaire, je peux lui montrer qu'il a maintenant les ressources qu'il n'avait pas étant plus jeune, et qu'il n'est plus désormais la même personne que celle qui avait été piégée et endoctrinée dans la secte.

### Conclusion :

(...) Les gens qui sont sortis des sectes peuvent devenir forts, peut-être plus forts que la plupart. Ils ont eu une expérience de vie inhabituelle qui, avec une perspective de bon sens, nourrira certainement un goût plus profond pour la liberté.

(...) Les anciens adeptes de sectes destructives sont des *survivants*. Ils doivent prendre conscience de leur propre force et de leur pouvoir. S'ils ont pu passer à travers leurs expériences de secte, ils peuvent se tirer d'affaire de n'importe quelle situation.