

# Sortir d'une secte et se retrouver

... **Raphaël Broquet**, Genève  
Psychologue

La définition de ce qu'est une « secte » n'est pas aisée et le thème est très sensible. Aucun groupe ne l'accepte pour lui-même et on trouve des points de vue très différents et très opposés à son sujet. Dans nos sociétés démocratiques, la secte peut être vue comme « un îlot de régime totalitaire ».

Imaginons une échelle allant du plus sain au plus sectaire. Dans un groupe sain, on peut entrer et sortir librement et on accepte la pluralité des idées et des points de vue, à l'intérieur et avec l'extérieur. Dans le groupe sectaire, on érige des murs pour ne plus sortir, la critique et le dialogue sont découragés au profit d'une vérité unique. Un tel groupe ne peut naître que de la rencontre de deux psychismes complémentaires (adepte et gourou) : les deux partagent une « dépendance dogmatique » ou un « délire d'élection » qui s'apparente aux pathologies de dépendance (tel un refuge régressif face aux angoisses suscitées par le monde actuel). Quant aux groupes intermédiaires, ils se situent proches du fonctionnement sectaire : croyances et autorité fortes, mais sans véritable menace pour les « droits de l'homme » (et la liberté).

Le fonctionnement psychologique sectaire est en quelque sorte une exagération d'un fonctionnement psychologique normal (que nous avons tous et dont il est bon de prendre conscience). La psychanalyse part de l'idée que le psy-

chisme (le Moi) a besoin de « mécanismes de défense » pour faire face à l'angoisse résultant des conflits entre l'intérieur (les énergies, instincts, désirs) et l'extérieur (la réalité, frustration, contingence, différence).

## Position dépressive

Les concepts de « position schizo-paranoïde » et de « position dépressive » (de Mélanie Klein) nous aident à comprendre la dynamique sectaire. La position sectaire serait celle de la position schizo-paranoïde, basée sur le mécanisme de défense du clivage, qui sépare la perception de soi et de la réalité en deux pôles très distincts : le bien, l'idéal, qu'on s'approprie, et le mal, l'impur, l'inférieur, qu'on projette à l'extérieur.

Même si la perception de cette réalité est faussée, ce fonctionnement psychique a une vertu sécurisante (il réduit l'angoisse). Nous l'employons tous les jours mais à une dose normale, et il est essentiel à un certain moment du développement du très jeune enfant pour la construction de son entité psychique.

Ce mécanisme débouche sur une position dépressive où la perception de la réalité et de soi devient plus nuancée et où les éléments négatifs (une sorte d'énergie brute non-liée) projetés à l'extérieur doivent se réintégrer au psychisme pour le consolider et mieux

psychologie

*Quels sont les mécanismes psychologiques qui régissent le sentiment d'appartenance d'une personne à une secte ? Quels sont ceux qui accompagnent sa sortie d'un tel groupe, la réappropriation de sa propre histoire et la redécouverte de soi-même ? Essai d'analyse.*

**Tobie Nathan et J.-L. Swertvaegher,**  
*Sortir d'une secte.*  
Les Empêcheurs de penser en rond/Seuil,  
Paris 2003.

**Jean-Yves Roy,**  
*Le Syndrome du berger : essai sur les dogmatismes contemporains,* Boréal, 1998.

**L. M. Villerbu et C. Graziani,**  
*Les dangers du lien sectaire,* PUF, Paris 2000.

**Jean-Yves Leloup,**  
*Sectes, Églises et religions : éléments pour un discernement spirituel,* Albin Michel, Paris 1996.

**Thomas Lardeur,**  
*Les Sectes,* Presses de la Renaissance,  
Paris 2004.

l'adapter à la réalité (surtout celle des êtres complexes qui l'entourent). Cette phase a une tonalité dépressive (due au travail de deuil) ; et en tant qu'adultes, nous devons souvent l'affronter pour progresser et apprécier de plus en plus la complexité et la richesse du monde et des êtres (les pathologies de dépression peuvent être vues comme une position dépressive excessive ou bloquée).

Ces mécanismes peuvent être vécus au niveau de l'individu comme au niveau d'un groupe, qui prend en charge, en quelque sorte, les mécanismes de défense des individus. C'est ainsi que des troubles psychiques peuvent devenir moins graves au niveau individuel car ils sont reportés au niveau du groupe : un groupe, même chargé de difficultés psychiques, a la vertu de permettre une élaboration et une thérapeutique, qui entraînent à leur tour son évolution et celles des individus qui le composent. Mais à un certain niveau de délire, de dépendance ou encore de coupure face au reste du monde, on assiste plutôt à une régression dont les conséquences peuvent être parfois violentes (meurtre, suicide) si elle n'aboutit pas naturellement à la fin du groupe ou du mouvement.

Dans un groupe proche du fonctionnement sectaire, la position schizo-paranoïde est forte : « le bien chez nous, le mal dehors ». Dans une certaine mesure, ces fonctionnements sont normaux. Nous les vivons dans nos engagements politiques, nos « patriotismes », nos visions paradigmatiques scientifiques, notre regard sur le monde, etc. Nous faisons ces choix qui nous structurent sans avoir besoin de voir dans l'autre le mal incarné (ou rempli de mauvaises intentions).

Celui qui veut sortir de son groupe, qui désire prendre une distance par rapport à ses appartenances, doit passer

par une position dépressive. Celle-ci sera d'autant plus forte que le groupement est proche du phénomène sectaire (la personne qui cherche à s'en distancer aura l'impression d'avoir perdu ses sécurités et tous ses repères). Et pour celui qui sort d'un groupe proprement sectaire, tout le phénomène sera amplifié : la position schizo-paranoïde se présente dans une mesure excessive (telle une drogue) et la position dépressive, corollairement, est à haut risque ! Cette dernière phase s'apparente à un sevrage.

## Comprendre

Dans la secte, les liens avec la famille et la culture ont été coupés (on parle de « privation culturelle »). La tâche est donc ici de se réapproprier ces richesses (familiales, traditionnelles, symboliques) et de construire de nouveaux liens. Cette tâche peut prendre des années, avec l'aide de tous les acteurs en jeu : associations d'aide, psychologue si besoin, et surtout famille et anciennes relations. Il s'agit de donner à l'ex-adepte le sentiment d'être accepté de façon inconditionnelle (sans stigmatiser son « égarement » passé et sans reproduire si possible le contexte relationnel qui a contribué aussi à ce qu'il se coupe radicalement de ses racines). Si l'ex-adepte a besoin d'une aide psychologique, la première phase du travail consistera à considérer l'épisode sectaire comme un traumatisme. L'expérience vécue devra être décrite assez en détail et il s'agira d'essayer de comprendre comment la personne s'est laissée abuser et quelles ont été les stratégies et les intentions perverses des gourous ou des disciples agissant pour eux. Les ex-adeptes deviennent souvent des bons défenseurs de la cause des victimes de sectes, mais si la position dé-

pressive n'est pas suffisamment élaborée, il existe un risque d'inverser la position schizo-paranoïde (tout le mal dans l'ancienne secte). Ici intervient la tâche ultérieure d'un travail psychologique pour vivre la phase dépressive et en tirer profit (quel besoin avait mon psychisme pour me laisser séduire ainsi ?) et comprendre le plus objectivement possible les mécanismes qui entraînent en jeu, que ce soit chez la personne ou dans le mouvement sectaire.

La séduction sectaire joue sur le registre de la relation de transfert : l'adepte cherche une figure de maître qui peut répondre à ses besoins psychiques. L'expérience sectaire va rejouer en quelque sorte des scénarios qui ont posé problèmes dans le passé : peut-être des vécus traumatiques dans la famille, mais peut-être aussi des éléments transgénérationnels qui n'ont pas été élaborés dans celle-ci, etc. Dans la secte, la relation va être utilisée pour maintenir la personne dans un état de dépendance.

Suite au travail de reconnaissance de l'abus traumatique, l'ex-adepte aura besoin de relire les événements avec son regard propre. Il pourra ainsi mieux comprendre la situation de fragilité qui a précédé son entrée dans le groupe, notamment ses relations familiales et son enfance. Sorti de la secte, avec ce regard nouveau, il aura la possibilité de renouer des liens plus sains, d'autant plus sains qu'il aura traversé les deuils incontrournables de la position dépressive.

Dans le cadre d'une éventuelle thérapie, il aura forcément tendance à reproduire cette relation de dépendance qu'il avait jouée dans la secte, ce qui va réveiller ses peurs d'être manipulé à nouveau. Le thérapeute devra faire preuve de beaucoup de tact pour lui faire sentir que, cette fois-ci, il pourra en ressortir plus libre.

## Réappropriation

Si la psychanalyse freudienne est attentive aux reproductions d'éléments problématiques refoulés de l'inconscient, drainés notamment de la famille à la secte par la relation de transfert, l'approche jungienne implique la projection d'éléments inconscients d'un autre type, éléments non seulement refoulés et problématiques mais aussi potentiels de la personnalité : richesse de ce qui peut constituer le centre et l'essence de la personne, facilement projetés sur des contenus à caractère religieux (expérience du numineux qu'on retrouve dans les religions, les mysticismes ou autres initiations). La relation de transfert va permettre cette projection en vue d'une réintrojection des éléments propres à la personne (pour une personnalité plus riche et plus intégrée).

Les contenus des croyances des mouvements religieux et l'idéal perçu de leurs relations se prêtent particulièrement à ce genre de projections. Mais le gourou ou l'organisation de la secte va s'identifier au Soi grandiose projeté (par les adeptes), tel un archétype d'un maître héroïque tout-puissant, sans que l'acceptation du deuil et la réintrojection ou réappropriation des richesses intérieures puissent se faire.

L'analyste jungien devra ne pas tomber dans cette tentation de l'inflation de son narcissisme induit par la projection de l'analysant ; il cherchera à se présenter de plus en plus comme un égal, travaillera ses propres zones de personnalité encore à guérir, à parfaire, pour que l'analysant puisse découvrir en lui le potentiel d'être le thérapeute de lui-même et finalement d'être lui-même.

La phase dépressive au sortir de la secte, même à haut risque, a donc le potentiel de tirer un bien des événements difficiles de l'épisode sectaire. Les per-

**Paul Denis et J. Schaeffer,**  
*Sectes*, PUF,  
Paris 1999.

**Thierry De Saussure et al.,**  
*Les miroirs du fanatisme : intégrisme, narcissisme et altérité*. Labor et Fides, Genève 1996.

**Nathalie Luca et F. Lenoir,**  
*Sectes : mensonges et idéaux*, Bayard,  
Paris 1998.

sonnes sorties des sectes, tout en étant déçues et très remontées face à leurs anciennes appartenances, remarquent souvent qu'il s'est passé quelque chose de positif, sans trop savoir quoi. C'est qu'il y a eu, dans la séduction, une projection vers l'extérieur d'une richesse intérieure personnelle. L'initiation - ou plutôt la révélation à soi-même pour offrir le meilleur de soi-même au monde - recherchée dans la secte ne se trouve pas dans la seule phase projective mais aussi, et surtout, dans la déception, la phase dépressive de l'après-secte pour la réappropriation de son histoire, ses souffrances, ses potentiels, ses richesses et la (re)découverte de soi-même.

### Jésus, un passeur

Nous avons tous, à un moment donné dans notre vie, besoin d'un maître pour nous faire traverser un passage difficile et crucial. Comment reconnaître le bon berger du mercenaire ? Pour le chrétien que je suis, Jésus nous donne les éléments et l'exemple de ce qui constitue un bon maître : il ne cherche pas son intérêt propre et il donne sa vie pour ses amis. Oui, il est bien le maître, mais il veut faire de ses disciples ses amis : une hétéronomie, oui, mais pour qu'elle aboutisse à une autonomie, une réalisation entière de l'homme, être un

« Christ » comme lui. Il est passé par la mort, pour la révélation de lui-même ; tel un archétype de position dépressive qui nous invite et nous aide à la passer, pour renaître à nous-même et à la révélation de l'autre dans la réalité de sa différence.

Sur la base de ce modèle, le groupe sain se reconnaîtra à l'amour que ses membres ont les uns pour les autres - où chacun veut être le serviteur de l'autre -, comme à l'amour « des ennemis », ceux du dehors. « La meilleure religion est celle qui vous rend meilleur » (réponse du dalaï-lama à Jean-Yves Leloup). On pourrait ajouter : celle qui vous rend toujours meilleur.

Face aux dérives et tentations sectaires, plusieurs préventions sont possibles : notre engagement de tous les jours pour l'idéal démocratique (pour des rapports humains excluant le pouvoir des uns sur d'autres) ; l'information en matière de sectes ; l'éducation en matière de religions. Non pas une éducation dogmatique ou autoritaire (à l'école ou, de façon plus ciblée, dans la communauté religieuse) mais ouverte pour transmettre un bagage culturel et laisser la liberté d'approfondir.

Après avoir été Sapiens (qui sait), puis Sapiens Sapiens (qui sait qu'il sait), l'homme est maintenant « Mysticus » (qui sait qu'à partir d'un certain point il ne sait plus) et a besoin de balises sur ce chemin infini entre l'origine (la sienne et de toutes choses) et l'aboutissement (le sien et de toutes choses), moins pour trouver des réponses que pour s'orienter un peu dans ses questionnements.

R. Br.

#### Sites Internet

- de services d'information : [www.cic-info.ch](http://www.cic-info.ch) (Genève) et [www.infosekta.ch](http://www.infosekta.ch) (Zurich)
- d'association d'aide aux victimes : [www.unadfi.org](http://www.unadfi.org).