

# De l'adepte au citoyen

FECRIS 2022

Sonya Jougla

## 1<sup>er</sup> le temps sectaire

---

- « *Maintenant que tu es sorti, tout va bien* »
- « *Oublie, tourne la page* »
- « *Pense à autre chose* »
- « *Mange, amuse-toi, la vie est belle* » etc
- « *C'est pour ton bien ce que je te dis ...* »

Ce sont des propos qu'entend généralement un adepte sorti d'une secte...  
Des conseils qui viennent de toutes personnes qui le côtoient, de son entourage, de ses amis, ou sa famille.

Son vécu est tout autre...

Bien que sorti de la secte, l'ex adepte reste longtemps encore **paralysé** par **l'aliénation sectaire** qui le maintient sous **emprise**.

Pour comprendre le traumatisme psychique vécu par l'adepte il est nécessaire d'aborder auparavant la réalité **de l'aliénation sectaire**.

### L'aliénation sectaire

**L'aliénation sectaire est une dépossession de soi**

L'espace mental de l'adepte sous emprise est complètement **envahi**.  
Il n'est plus maître de ses pensées, de son psychisme.

Il y a une **captation, une appropriation** de l'autre par lequel le gourou réduit l'adepte à une place d'**objet**.

**L'emprise sectaire a fait passer l'adepte de l'état de sujet à un état d'objet.**

## **A/ Les différentes sorties de sectes**

L'ex adepte sortira de différentes façons :

### **Exclusion par la justice**

- Lors du **démantèlement** de la secte
- Lors de l'**incarcération** du gourou

### **Exclusion par le gourou**

- Quand l'adepte se rebelle, quand il cherche à **dépasser** le gourou, il est automatiquement mis hors d'état de nuire par son exclusion.
- Lors de maladies, de troubles **psychiatriques** (ex : bouffées délirantes, hallucinations, délires etc.)
- Ou lors de des **troubles à l'ordre public**, qui peuvent focaliser un mauvais éclairage sur la secte ou sur le gourou.

### **Sortie consciente de l'adepte**

- Sortie par le **doute**, qui est un début de prise de **conscience**
- Par une rupture **décidée** par l'adepte, **lorsque son éthique personnelle dépasse son état de soumission**
- Par l'état **amoureux**, (amoureux d'une personne extérieure à la secte, ou « départ à deux » avec un adepte de la secte)

L'aliénation sectaire, va perdurer durant de **nombreuses années** bien après le départ de l'adepte.

**Ce n'est pas parce que l'adepte est sorti de la secte  
que l'emprise est sortie de lui**

- L'adepte a dû effectuer une très longue marche **pour sortir** du groupe sectaire
- Il lui faudra une aussi longue marche **pour entrer** dans la réalité de la vie.

## **B/Les différents comportements de l'adepte sortant**

L'adepte est resté emprisonné des années durant dans la secte où tout était normé, imposé, **décidé choisi par le gourou.**

En réponse à cet assujettissement, et **pour moins souffrir**, l'adepte va opter pour **différents comportements compensatoires :**

- 1<sup>er</sup> / **Oublier**, rester dans le **déni**, refuser de parler
- 2<sup>ème</sup>/ Entrer dans un autre groupe, être le gourou d'une autre secte, **dépasser le gourou**
- 3<sup>ème</sup>/ Vivre dans une **débauche** de tout ce qui a été interdit dans la secte, plaisirs, sexe, dormir, fumer, boire, vivre dans le plaisir de la **désobéissance**
- 4<sup>ème</sup>/ Vivre dans le désir d'une **vie illimitée**, tout entreprendre dans un débridage sans conscience des **limites de la réalité**
- 5<sup>ème</sup>/ Rentrer dans une **association**, ou fonder une association d'aide aux victimes de secte
- 6<sup>ème</sup>/ **La sublimation**, rester dans le **sacré** : danse sacrée, alchimie, chants sacrés, humanitaire etc.
- 7<sup>ème</sup>/ **Comprendre le processus de la manipulation**, plus **besoin d'être guidé**, besoin d'être protégé, plus besoin de manipuler, accès à **l'autonomie** de pensée et d'action
- 8<sup>ème</sup>/ **Porter plainte** contre le gourou

Lorsqu'un adepte sort de sa secte, sa **colère contre le gourou** peut l'amener à **désirer porter plainte.**

Et les personnes proches de la victime, qui ne sont **pas sous emprise**, (les associations, les professionnels, la famille, les amis) **ont tendance à croire** qu'un procès serait réparateur et **libérateur** pour la victime.

Méconnaissant l'importance de l'aliénation sectaire, ils n'hésitent pas à l'encourager, à faire le maximum pour le décider à porter plainte.

Un procès prématuré, dès la sortie de la secte, représente **un grand danger** pour l'ex adepte.

## **Il est très important de ne pas « inciter » la victime à porter plainte**

- Porter plainte **ne peut se faire en sortant** de la secte sans mettre en **danger psychologiquement** l'adepte.
- Il nécessite auparavant un long temps **de déprise et de reconstruction**, aidé psychologiquement par un spécialiste de l'emprise
- D'autre part, l'aliénation sectaire ne peut être soignée par de **« bonnes paroles »** ou **« s'arranger avec le temps »**

## **2<sup>ème</sup>. Hors de la secte**

**L'ex adepte va être confronté à toute une kyrielle de forces existentielles qui s'opposent à sa décision de rupture.**

Tout d'abord

- **Des doutes**, des hésitations, des allers et retours concernant sa décision de quitter le gourou
- **Une culpabilité écrasante**,  
*« J'ai trahi le gourou et la mission, les Maitre invisibles  
Je suis Judas »*
- **La honte** d'avoir vécu toute cette humiliation, cette soumission sans se rebeller
- Et une avalanche **de peurs** qui l'envahissent en permanence

# Les croyances liées à la peur

## **Ne pas abandonner des victimes sorties de sectes seules dans la nature**

Sortir du monde protégé de la secte, se retrouver dehors, c'est pour la victime **plonger dans un vide abyssal, dans le chaos, dans le néant...**

Un certain nombre de **peurs paralysantes** tournent en boucle dans la tête de la victime entravant sa capacité à réfléchir et à agir :

### A/ Peurs venant du gourou

- Peur de l'enfer du **bannissement**
- De la condamnation **karmique** à vivre plusieurs vies d'**errance**
- Perte de l'**amour** du gourou,
- Le gourou **voit tout, sait tout**, il connaît toutes mes pensées
- Peur du « **pouvoir** » que le gourou « dit avoir »
- Peur des représailles du gourou
- Ils se sentent, longtemps après leur sortie, encore **reliés** énergétiquement au gourou
- Syndrome de Stockholm pour certains adeptes

### B/ Peur de l'Invisible,

- Peur des Maîtres Invisibles qui sont idolâtrés dans toutes les sectes
- Des Dieux d'une religion ou d'une autre présente dans la secte
- Peur des **représailles**
- Peur des **sanctions** de l'Invisible
- L'adepte se sent surveillé en continu par l'Invisible
- Les adeptes **sont traqués** par les injonctions du gourou et des Maîtres Invisibles qui reviennent en boucle et l'obsèdent

### C/ Peur des autres adeptes

- **Représailles**, harcèlement des autres adeptes restés dans la secte
- Rejet méprisant, humiliation, **sanction de l'isolement**

Les ex-adeptes sortis de la secte sont systématiquement montrés du doigt et étiquetés par les autres adeptes qui sont eux restés dans la secte :

- Ces ex-adeptes sont considérés comme des « brebis galeuses », des « pestiférés » que le gourou interdit de fréquenter sous peine d'exclusion
- Ils sont traités d'**apostats**
- De **renégats** qui ont renié leur « religion », leur foi

### D/ Les croyances

- Certains gardent la foi en leur dieu
- D'autres **ne croient plus**
- Tous se sentent être **des traîtres**  
**Tous disent : « je suis judas »**
  - selon les croyances du gourou leur trahison se porte sur des protagonistes différents :
    - « j'ai renié le Saint Esprit
    - j'ai trahi Jésus, la Vierge,
    - l'archange Melchisédech,
    - le Prophète etc. »
- Beaucoup se sentent **abandonnés, orphelins**
- Condamnés pour **l'éternité**
- Au ban de leur groupe

## **3<sup>ème</sup> plonger dans le monde extérieur**

La sortie est souvent très **brutale**

Tous les repères et les valeurs connus qui ont été donnés par la secte n'existent plus et **s'écroulent subitement**

L'ex-adepte a parfois une **aversion** pour ce monde extérieur et les êtres humains qui y habitent.

Il en a parfois même **du dégoût...**

L'ex adepte est en proie à la souffrance :

- D'une **désorientation**, d'une **confusion mentale**
- Il a une incompréhension de ce monde **inconnu**
- Le dehors lui fait **peur**
  
- Il a une incapacité à faire des **choix**
- Et une incapacité à prendre des **décisions**
  
- **L'ex adepte n'a pas de désir,**
- **Il ne « sait pas ce qu'il doit faire » sans consigne**

Cette incapacité est d'autant plus marquante lorsqu'il s'agit de victimes **nés dans la secte**

Ce sont des personnes

- qui n'ont aucune autonomie
- **aucune expérience de vie**
- et qui ne peuvent agir **seules** les actes de la vie quotidienne

## **L'état psychologique**

**A/ L'ex adepte est dans l'impossibilité de parler de son vécu sectaire :**

- Il est enfermé dans une **méfiance exacerbée**
- Il n'a **aucune confiance** dans les autres qui sont tous **mauvais** (dixit le gourou)
  
- Avec un déficit de la **confiance en soi**
- Et une **mésestime de soi**
  
- Il a des difficultés à récupérer son **sens critique, à réfléchir**

- Il a une incapacité à **discerner**
- Sa vie n'a pas de **sens**, il est dans le **vide, et l'inutilité**
- **Il est emmuré dans un isolement qui rend fou**

## **B / Apparitions d'obsessions, phobies, de tocs**

- Émergence de cauchemars répétitifs
- **D'hallucinations**
- **De délires mystiques**
- D'obsessions envahissantes
- De stratégies d'**évitement**
- De **troubles obsessionnels compulsifs**

## **C/ L'ex-adepte se retrouve face à tout ce à quoi il a cru échapper en entrant dans la secte**

- Il retrouve tous **les évitements de ses problèmes antérieurs** liés à ce monde extérieur qu'il a voulu fuir
- Et face à face avec des prises de conscience **actuelles et douloureuses** de son cheminement dans la secte :
  - « *Je me croyais libre, je me croyais un initié, faisant partie des élus* » « *j'avais une si belle mission* »
  - « *J'ai gâché 30 ans de ma vie* »
  - « *Comment j'ai pu croire toutes ces fadaïses...* »
- Apparaissent alors **la colère envers lui-même, et la honte,**

La souffrance est souvent intolérable, comment ne plus souffrir ?



**Le plus simple... est de retourner dans la secte...  
d'aller dans une autre secte...  
de fonder une autre secte...  
ou de se suicider...**

## **3<sup>ème</sup> / aider un sortant de secte**

Tout d'abord quelques pièges à éviter :

### **Ne pas chercher à relier l'ex-adepte à sa famille**

- **Ne pas chercher à convaincre l'ex-adepte, ne pas le raisonner**
- **Ne pas critiquer le gourou, la doctrine, ou la secte**
- **Ne pas vouloir à la place de l'adepte**
- **Ne pas chercher à remettre l'adepte dans un nouveau « moule »**

**A/ L'ex adepte a un certain nombre de besoins existentiels et vitaux**

- Il a besoin de temps : le **temps** de l'ex adepte est différent du temps du **monde réel**
- **Il a besoin d'humanité**
- Il a besoin de **trouver son humanité**
- Il a besoin d'être **écouté**, entendu et **cru**,
- Besoin d'une écoute **sans jugement**
- Il a besoin d'un **réceptacle soutenant**
  - à sa parole muselée
  - à ses émotions
  - à ses ressentis
- Il a besoin **d'être contenu**

## **B/ Il a besoin de retrouver du sens**

Le traumatisme sectaire est une expérience **de non-sens** :

- Besoin de trouver du sens au **ressenti** de son vécu lorsqu'il était dans la secte
- Trouver le sens par la **compréhension** du processus de l'emprise
- Et trouver du sens à sa vie **en dehors** de la secte

## **C/ L'ex adepte se vit comme complètement apatride**

- 1<sup>er</sup>/ Il a été **expatrié** de son pays de naissance par le gourou et **coupé** de son monde d'appartenance
- 2<sup>ème</sup>/**Emmuré** dans le **monde doctrinal** de la secte
- 3<sup>ème</sup>/**Précipité** hors de la secte dans un monde qui lui est complètement **étranger**

## **D/ Reprendre contact avec la pratique des gestes de la vie quotidienne**

Les **adeptes nés dans la secte**, plus que tout autre adepte, nécessitent une aide **fondamentale** pour l'apprentissage des **gestes simples du quotidien** qu'ils ne connaissent pas.

Des actions banales dont ils n'ont même parfois jamais entendu parler ou jamais expérimenter durant leur vie :

- Faire un chèque
- Téléphoner
- Utiliser internet
- Faire de la cuisine
- Faire des démarches ou des papiers administratifs etc.
- Beaucoup n'ont pas de S.S., de C.I.
- Conduire une voiture, prendre le train etc.

## **E/ Des aides administratives et financières sont vitales**

- Une aide leur est nécessaire pour effectuer toutes les démarches administratives incompréhensibles pour les adeptes
- Beaucoup d'adeptes n'ont pas de sécurité sociale
- N'ont pas de carte vitale
- Et n'ont jamais eu de feuille de paie
  
- Comment trouver un appartement ?
- Du travail ?
- Et même des vêtements ?
- Ou de la nourriture ?

## **F/ Difficulté à reprendre contact avec lui-même**

Mais la difficulté la plus **la plus angoissante**, la plus **paniquante** même, et qui reste très longtemps **encore douloureuse et terrorisante**, reste pour l'adepte sa **difficulté à se reconnecter avec lui-même** :

- La difficulté à se **reconnaitre** comme un être **humain** à part entière
- À reconnaître son corps, l'image de lui-même
- À retrouver son **estime** de soi
- À briser le silence et le carcan de la **soumission**
- À se vivre autonome, responsable
- À **reprendre le lien avec ses émotions**
  
- **À s'appartenir à nouveau**

**Sans la reconnaissance de sa souffrance par la société  
et sans avoir été reconnu victime d'emprise sectaire**

**l'ex adepte ne peut retrouver  
son identité  
et ne peut se projeter dans un futur possible**

## G/ Apprendre à tenir compte des limites

- Tenir compte des limites de la **réalité**, des limites de la **vie humaine**
- Et apprendre à connaître ses **propres limites**

## H/ Reprendre le fil de sa vie au-delà du trauma

- En s'appuyant sur le passé **d'avant le temps dans la secte**
- Et en réactualisant ce passé là
- **En incorporant** le traumatisme sectaire pour qu'il ne soit plus un **corps étranger**
- Et en reprenant le fil de sa vie **au-delà du trauma**

## I/ Reprendre sa place dans son histoire personnelle

Se réinscrire dans l'histoire de sa vie personnelle :

- Dans son histoire **affective** : renouer avec ses anciens amis, avec ses **amours**
- Se réinscrire dans son histoire **familiale**
- Et dans sa **généalogie** ascendante et descendante

## J/ Trouver sa place dans la société

- En tant que personne, **adulte, autonome, responsable**
- **Exister** parmi les **hommes dans la société**
- Se réinscrire dans le contrat social
- Avoir des **valeurs démocratiques**, respecter la **liberté** d'autrui
- **Exister** en tant que **citoyen**
- **Être citoyen, faire partie d'un pays et du monde**

**K/ La capacité à faire face au gourou**

**L'ex-adepte est définitivement sorti de l'emprise sectaire  
lorsqu'il se tient debout,**

**lorsqu'il est une personne à part entière, et un  
citoyen libre et autonome,**

**et qu'il peut faire face au gourou**