

TEMOIGNAGE

« L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-même de ce qu'on a fait de nous. »

Je crois fortement à ces paroles d'un philosophe contemporain, Jean-Paul Sartre, car il m'a fait comprendre que nous sommes libres d'agir au présent maintenant, ici, pour façonner notre propre avenir. Personne d'autre que nous-mêmes est l'auteur de notre prochaine action et qu'il ne tient qu'à nous de transformer la possibilité en réalité. Chaque nouvelle seconde de notre vie nous met face à une infinité de choix possibles.

Me voici donc aujourd'hui venue porter ma petite brique à l'édifice, me voici ici pour avoir fait le choix de sortir de l'esclavage de l'emprise. Je réclame un simple choix mais qui en réalité est un droit : être moi ! Si, au départ, c'est une bataille privée et individuelle, cela devient très vite un combat universel, relié à toutes les victimes qui se battent sans relâche.

COMMENT SORTIR DE L'EMPRISE

Le monde des bisounours est terminé ! C'est le problème ! Car jusque-là je n'avais pas une seule seconde envisagée que les autres ou la communauté à laquelle j'appartenais pouvaient avoir une carte du monde nettement plus sombre et cruelle que celle que l'on m'a fait croire ; j'ai découvert cela pendant la pandémie car j'avais du temps pour moi et l'ennui peut-être a fait en sorte que, par hasard, je tombe sur des informations qui m'ont fait réfléchir et portées au réveil. Une tour s'écroule. Alors il faut tout simplement apprendre à distinguer les vrais bisounours des bisounours déguisés pour nous appâter car les manipulateurs excellent dans l'art du déguisement. Enfin après avoir compris que je suis victime d'un emprisonnement sectaire je me pose la question « Pourquoi ai-je mis tant de temps à ouvrir les yeux » ? Ce n'est pas si simple. Quand tu es sous emprise tu manques d'énergie et pour en sortir il en faut une sacrée dose. Il faut entre autres t'armer pour affronter tes peurs, la peur du regard de l'entourage et de la solitude. Alors, oui cela peut prendre du temps. J'ai décidé de me tourner vers l'avenir et tout ce qu'il me reste à y vivre. J'ai enfin ramassé mes morceaux et trouvé le courage de préparer mon départ. Pour moi le principal était de ne pas éveiller de soupçons et de ne pas montrer ma carte à l'adversaire, le Covid m'a permis de faire cela, j'ai donc écrit une lettre en leur disant clairement que je ne voulais plus appartenir à leur organisation et que ma décision était irrévocable. À la suite de cela, j'ai dû affronter la peur de la solitude et apprendre à vivre avec cet ostracisme au quotidien car dans le mouvement le contrôle social est leur clé de détention. Ils font de toi leur prisonnier en te menaçant et en t'intimidant de ne plus voir tes proches, ta famille et tes amis pour toujours. Quand tu sors du mouvement cela tu le sais, donc j'ai dû assumer mon choix en comptant sur mon entourage, en leur parlant de la situation, en ne m'isolant pas des collègues et des voisins et une prise en charge psychologique car il nous faut quelqu'un de solide qui ne sombrera pas dans la peur avec nous. Je suis consciente que la peur de la solitude est une peur inculquée en nous par les manipulateurs afin que vous n'ayez surtout pas l'idée de vous enfuir. J'ai décidé alors de faire de cette solitude une force car c'est une étape importante pour nous aider à sortir de cette relation d'emprise, c'est une occasion pour récupérer de l'espace mentale mais il ne faut pas confondre solitude et isolement car ce dernier est plus néfaste donc je me suis inscrite à des activités de groupe, de marche et autres. Avant d'entreprendre des grandes choses pour moi et mon avenir, il est capital après la sortie d'une secte de récupérer de l'énergie, cela est le début de la liberté, donc de la ressource oui ! J'ai dressé une liste d'activités de tout ce que j'aimerais faire et qu'il m'était interdit ou volé dans mon programme de temps. J'avais beaucoup besoin de dormir car je suis une enfant fatiguée. Il vient un moment après tout cela que tu te poses énormément de questions sur toi-même, je dirais peu importe la nature de ces questions, car elles sont un outil pour faire régulièrement une météo interne de soi. Pour sortir de l'emprise et se reconstruire il faut se reconnecter à soi, le chemin est comme un long voyage et donc je me donne le temps de guérir.

Première étape : reste celle que tu es, prend soin de tes valeurs. La reconstitution de ma colonne vertébrale c'est la récupération de mon identité. Pour revendiquer mes valeurs il a fallu que je fasse un choix d'identification et comprendre la notion de valeur et non celle d'une valeur inculquée ; je me suis donnée le temps de lire des livres, de suivre des émissions et de faire mes propres réflexions.

2) Je reste à l'écoute de mes besoins. Quand tu es dans une secte tu mets tes besoins en pause. Si je m'écoute je ne suis pas égoïste, je m'autorise symboliquement parlant de ne plus ignorer mes besoins par le pouvoir qui m'a été confié par moi-même, c'est celui-ci qui est libérateur, c'est moi qui décide maintenant.

3) Je donne de la couleur à mes rêves. Il est grand temps de me réapproprier de mes rêves, de moi de la femme qui est en moi et la personne que j'aurais voulu être. Chaque rêve que j'ai avorté à cause d'un discours manipulateur doit être accompli parce qu'il était fait pour moi, de toute manière désormais tout est permis. Je dépose ma culpabilité. On a installé en moi des logiciels depuis ma naissance et les sentiments de culpabilité, de peur, de catastrophe et de mort en sont les principaux. C'est assez paralysant car il suffit du moindre événement que ces peurs se redéclanchent, il faut les déprogrammer, et l'une des choses à faire et de prendre note de toutes les croyances limitantes que vous avez sur vous-même et les autres, sur cette même liste je peux déposer aussi toute ma culpabilité et m'interroger sur elle ; il faut y mettre le feu avec une ferme intention de reprendre le self-contrôle de ma vie. Si la colère est une étape indispensable, accepter ce que l'on a vécu l'est d'autant, pardonner nous libère de l'impact de ce que l'on a vécu.

Conclusion, la vie reprend ses couleurs, cela n'a pas été simple il a fallu passer par toute une série de deuils ; à mon départ de la secte j'ai senti comme une force puissante qui sortait de mon corps, je ne peux l'expliquer, la liberté que je ressens est que plus rien ni personne ne peut m'arrêter, la vie est plus belle, moins fatigante, chaque jour est une découverte comme un infini voyage. Tout commence par nous et c'est à moi de jouer maintenant.