

POURQUOI ET COMMENT SE FAIT-ON MANIPULER ?

par Sonya JOUGLA

« L'emprise sectaire est une forme très spécifique de manipulation mentale car tout est basé sur la croyance, donc sur ce qui n'est pas vérifiable. »

Se faire embrigader dans une secte peut-il arriver à tout le monde ?

Sonya Jougla : "Oui. Tout le monde peut tomber sous l'emprise d'une secte en fonction de ses propres attentes. Il est possible de distinguer trois attentes. Tout d'abord, il y a l'adepte "psychologiquement fragile". Il entre dans la secte pour éviter la confrontation avec le réel qui est souvent à l'origine de ses angoisses. Il trouvera dans la secte la possibilité de fuir la réalité en se réfugiant dans l'irrationnel. Il attend que la secte comble ses frustrations, son sentiment d'incomplétude, qu'elle le protège de toutes les agressions extérieures, qu'elle résolve tous ses conflits sociaux et familiaux. Il y entre aussi pour éviter des responsabilités trop écrasantes pour lui. Les choix étant faits à sa place par le gourou, l'adepte ne pourra plus se tromper. Ne plus décider lui rend la vie plus simple. Ensuite, il y a l'adepte qui recherche pouvoir et connaissance à travers la secte qui le comble et lui promet qu'il sera différent du commun des mortels. Ainsi il appartiendra à une élite et ne sera plus confondu dans la masse. Les connaissances qui lui seront révélées sont d'avant-garde et pas encore connues "ici-bas". Enfin, il y a l'adepte venu là simplement par hasard, avec un ami ou un proche qui lui a proposé une sortie ou une activité et qui se laisse peu à peu embrigader.

Deux tranches d'âge semblent être les plus vulnérables, celles des 18- 25 ans et des 45-60 ans. L'adhésion découle souvent de conflits sociaux ou familiaux (divorce, perte d'emploi, échecs professionnels, personnels ou scolaires, difficultés financières, rupture avec la famille au moment de l'adolescence). Le moment où il faut prendre des responsabilités (fin d'études, départ de chez les parents...) apparaît également comme un moment favorisant, de même que la mort d'un être cher."

De quelle manière les sectes parviennent-elles à assujettir un individu ?

Sonya Jougla : "A la différence de nombreuses autres victimes (agressions sexuelles, attentats...), les victimes de secte sont entrées tout doucement, en apparence de leur plein gré et avec "bonheur". La séduction et le bombardement de flatteries sont essentiels. Les gourous font en sorte de justifier votre présence et de vous faire sentir que vous êtes indispensable. Quand l'adepte a mordu à l'hameçon, la secte va commencer son travail de destruction mentale. La technique, c'est l'affaiblissement physique et psychologique. Le sommeil est réduit, l'alimentation est carencée et souvent la sexualité interdite. Enfin, la secte rompt tout lien avec l'extérieur (famille, proche, TV, livres, photos...). Très rapidement, la personne perd son esprit critique et n'a plus la possibilité d'avoir d'autres repères que le gourou. L'endoctrinement peut commencer. Le désarroi de l'adepte est compensé par la promesse de révélations à venir ou d'une promotion dans le groupe. L'emprise sectaire est une forme très spécifique de manipulation mentale car tout est basé sur la croyance, donc sur ce qui n'est pas vérifiable. Tout être humain a besoin d'avoir des repères. Une secte vous donne l'immortalité, le corps va mourir d'accord mais il n'y a pas de mort, c'est un transit, c'est pour cela qu'il y a des suicides collectifs."

Comment les sectes réussissent-elles à "garder" leurs adeptes ?

Sonya Jougla : "Un gourou tient ses adeptes par le "doute" et la "culpabilité". Si on doute, c'est que l'on n'est pas assez digne de respect. "Moi, le Gourou, je vais vous amener vers la vérité. Si vous doutez, vous ne l'atteindrez pas". L'adepte est heureux de pouvoir participer à ça, d'avoir les "miettes du pouvoir du gourou". Quant à la culpabilité, il y en a plusieurs. Si l'adepte ne suit pas à la lettre le mouvement, il ne va jamais être "élu", il est donc coupable. Coupable de placer le gourou dans l'échec et mettre en danger "l'entité supérieure". L'adepte, victime, se sent responsable, le gourou renverse la culpabilité comme dans la perversion."

Comment se "désemparer" d'une secte ?

Sonya Jougla : «Il faut que l'adepte soit pris d'un doute. Certains ne l'auront jamais et finiront probablement dans la secte ou en hôpital psychiatrique. L'adepte vit une lutte intérieure dans laquelle s'affrontent deux forces contraires : d'une part son éthique personnelle et ses valeurs ; d'autre part, l'état de soumission dans lequel l'a progressivement embourbé la manipulation mentale sectaire. Lorsque les limites de la tolérance à la soumission sont atteintes et lorsque l'éthique personnelle de l'adepte est piétinée au-delà du tolérable, apparaît un embryon de refus de l'inacceptable. La conscience d'être victime se développe au fur et à mesure que s'amenuise l'état de soumission. Par exemple : une femme a accepté de coucher avec le gourou mais quand le gourou a voulu coucher avec sa fille, elle a eu un déclic."

Sommes-nous tous "potentiellement" des manipulateurs ?

Sonya Jougla : "Un peu car on tous envie de convaincre quelqu'un, mais attention, convaincre ce n'est pas manipuler car manipuler c'est amener quelqu'un à avoir une autre croyance que la sienne de manière insidieuse. Certains manipulent un flic pour ne pas avoir de PV ou les impôts pour en payer moins, mais ce type de manipulation n'a pas pour but de détruire."

Alors quel est le profil du "vrai" manipulateur ?

Sonya Jougla : "Il y a trois sortes de personnes qui pourraient devenir des gourous. Les maîtres à penser. Ce sont des chefs de file, ils n'ont pas véritablement besoin de pouvoir. Ensuite, les escrocs. "Je vais profiter de la crédulité des gens et prendre des sous". Soit, ils disjonctent car ils se rendent compte que cela peut leur apporter beaucoup d'argent et créent une secte, soit ils laissent tomber. Il y a enfin les grands malades et ceux qui vont développer leur maladie grâce aux adeptes. Ce sont les paranoïaques (la plupart des gourous), et les pervers narcissiques. Ils manipulent tout en ayant l'air d'être gentils, c'est plus fin que la paranoïa. Pour avoir un tel besoin de pouvoir, il faut être abîmé, ces manipulateurs n'ont pas su ou pas pu se construire. Le manipulateur ne peut exister que s'il trouve une victime. C'est un couple infernal car le manipulé renforce le manipulateur dans sa maladie. Le groupe amplifie la domination. Et comme il y a tout le poids de l'invisible, c'est invérifiable. Le manipulateur peut alors réaliser tous ses fantasmes, les plus pervers, au nom de cette croyance imaginaire."

Peut-on se reconstruire après avoir été manipulé ?

Sonya Jougla : "J'ai des patients qui ont passé trente ans dans une secte et qui arrivent à se reconstruire, d'autres y sont restés trois mois et sont cassés. Ils tombent dans le délire. La reconstruction, c'est par la psychothérapie et non pas par la psychanalyse. Il faut reconstruire leurs repères à eux, ressentir leurs propres corps. Il faut beaucoup de temps pour qu'ils commencent à comprendre ce qui s'est passé, il faut revivre la manipulation mentale dans son ensemble, déclencher de la colère envers le gourou, pour ensuite en arriver à la phase où les patients ne veulent plus parler de la secte. Ensuite, on engage une thérapie classique où l'on retrouve les problèmes de l'enfance. Ce qui est dangereux pour nous, c'est que les patients ont tendance à faire un transfert et à nous demander d'être leur gourou."

Que faut-il faire ou ne pas faire pour aider un proche à sortir d'une secte ?

Sonya Jougla : "Il ne faut absolument pas sortir de force un adepte. Le kidnapping est fréquemment pratiqué aux Etats-Unis, c'est un leurre car c'est la meilleure façon de l'encourager à y retourner. Il ne faut pas critiquer le gourou car celui-ci a très fortement endoctriné l'adepte sur ce sujet. Il faut faire réfléchir la personne sans arrêt sur elle-même: l'adepte ne va parler que des idées qu'il a reçues de la secte. "Comment tu ressens les choses toi, ce que tu penses toi et pas le gourou". Il est indispensable enfin de garder un lien affectif. Il faut accepter de donner de l'amour même si l'adepte le refuse, il faut développer le discernement et l'esprit critique."

Sonya Jougla est psychologue clinicienne, psychothérapeute et victimologue. Elle travaille depuis plus de vingt-cinq ans avec des victimes de secte ; elle s'est rendue elle-même dans des sectes pour décrypter les techniques de manipulation. Le 11 octobre 2000, elle a participé à l'émission « Ça se discute » (France 2) intitulée « Sectes, sentiments, travail : comment se fait-on manipuler ? ». Dans le cadre de la préparation à l'émission, elle a accordé cet entretien.