

L'EMPLOI DE TECHNIQUES HYPNOTIQUES COMME MÉTHODE DE MANIPULATION

par **Marie JOLY**

«L'hypnose pratiquée par n'importe qui ouvre la voie à bien des risques qui vont de l'intrusion dans le psychisme d'autrui à la manipulation des idées, des affects et des comportements, et soulève bien des questions»

« L'hypnose et l'auto-hypnose, qui sont pratiquées de manière excessive dans les sectes, aboutissent à altérer les contrôles de base du système nerveux central et entraînent des dommages à long terme et parfois permanents des capacités intellectuelles »

SOMMAIRE

1. L'explication
2. Quelques notions sur l'hypnose
3. L'utilisation de l'hypnose par les sectes
 - A) Conditions et mise en situation
 - B) L'hypnose déguisée
 - les leurres
 - les détournements
 - C) Les dangers de l'utilisation de l'hypnose sans garde-fous
 - D) La drogue mentale. Du conscient à la folie.

I. L'EXPLICATION

Il est étonnant de constater avec quelle relative facilité des gens intelligents, autonomes, expérimentés, qui ont parfois de lourdes responsabilités familiales ou professionnelles, seront subitement transformés en des êtres dépendants d'un nouveau système de valeurs et de croyances qui modèlent tout leur mode de vie. Devenus des êtres différents, sans même qu'ils le reconnaissent eux-mêmes, ils étonnent leurs proches et s'en éloignent, un peu comme si une barrière était tombée entre eux ou qu'ils appartenait à un autre monde.

Derrière ce constat se trouve une explication simple, mais peu diffusée : l'emploi de techniques hypnotiques comme méthode de manipulation.

En utilisant ces techniques, les dirigeants sectaires peuvent, lors des réunions, affaiblir le sens critique d'une personne pour la faire décoller de la réalité et lui faire voir des choses imaginaires en les faisant passer pour réelles. Ils peuvent affaiblir les défenses de cette personne et établir une relation dominante-dominés ; ils peuvent lui faire accepter des illogismes sans qu'elle les rejette et transformer et remodeler les souvenirs de cette personne ; ils peuvent aussi lui faire adopter des comportements qu'elle n'aurait jamais eus si elle n'avait été l'objet de ces manipulations.

Pour comprendre cela, il faut, au préalable, avoir certaines connaissances sur le psychisme des êtres et le fonctionnement de la conscience, le pouvoir de la suggestion, les transformations qui sont possibles et les techniques utilisées pour y arriver.

Ce qui a l'air d'un tour de magie n'est que l'application dévoyée des méthodes pratiquées dans d'autres domaines et que les « gourous » se sont appropriées en ne voyant que les avantages pour eux, sans en évaluer les risques pour leurs adeptes.

II. QUELQUES NOTIONS SUR L'HYPNOSE

Qu'est-ce que l'hypnose ? Prenons la définition classique de la British Medical Association :

« L'hypnose est un état passager d'attention modifiée chez le sujet, état qui peut être produit par une autre personne (1) et dans lequel divers phénomènes peuvent apparaître spontanément ou en réponse à des stimuli verbaux ou autres. Ces phénomènes comprennent un changement dans la conscience et la mémoire, une susceptibilité accrue à la suggestion et l'apparition chez le sujet de réponses et d'idées qui ne lui sont pas familières dans son état d'esprit habituel. En outre, des phénomènes comme l'anesthésie, la paralysie, la rigidité musculaire et des modifications vaso-motrices, peuvent être dans l'état hypnotique produits ou supprimés. »

Les expériences d'hypnose commencent traditionnellement par une induction. La séance a lieu en général entre deux personnes : l'opérateur et le sujet – celui qui va être hypnotisé. Il arrive qu'il y ait des démonstrations d'hypnotisme de masse. Un hypnotiseur russe se vante même actuellement de pouvoir hypnotiser des gens par le biais de la télévision. Classiquement, l'opérateur demande au sujet de se détendre physiquement et mentalement, de réduire sa vigilance, d'oublier l'environnement, de fixer son attention sur la voix de l'opérateur et de laisser aller son imagination.

Lorsque le sujet est sous hypnose, tout se passe comme s'il y avait deux psychés (2), l'une en relation avec la conscience et l'autre sans volonté ni conscience, mais capable de mener à bien des activités complexes. Il y a près de deux siècles, Deleuze et l'abbé Faria avaient remarqué que les sujets sous hypnose se comportaient « comme s'ils étaient une personne différente. Il faut savoir que sous hypnose, le sujet est dans un état second où la tient un rôle prépondérant, et que d'autres phénomènes peuvent apparaître comme la modification de la mémoire, la modification des souvenirs, la perte d'identité, l'oubli de ce qui s'est passé pendant la séance, la distorsion du temps, les altérations sensorielles et les productions d'hallucinations.

Ces caractéristiques montrent la puissance que peut avoir l'emploi de la méthode hypnotique, mais aussi les abus possibles du fait que, sous hypnose, l'opérateur manipule les idées, les affects et le comportement des sujets.

Voici un exemple de suggestion : Imaginez qu'un opérateur dise à un sujet : « Dorénavant, quand vous mangerez un repas, vous deviendrez rapidement repu et manger plus deviendra pénible. »

Voici les points critiques qui peuvent être soulevés : « La suggestion directe ne laisse pas le choix au sujet (...) elle peut être maladroite et dangereuse quand elle est efficace (...) De toute façon, suggérer en toute bonne foi ce qui est bon pour l'autre est pour le moins hasardeux et n'est pas sans poser de problèmes éthiques. Les suggestions indirectes (3) posent le problème de l'intrusion de l'intrusion ou de la manipulation psychologique, c'est-à-dire l'existence d'une procédure, d'un truc venant modifier le cours de la communication pour introduire une idée dans la tête de l'autre. Dans le cas de la suggestion post-hypnotique (4), tout se passe comme si l'on avait engrammé dans l'esprit du sujet, et à son insu, des comportements à venir (...) La pratique sauvage de la suggestion, jamais bien loin dans tous les types d'hypnose, pose des problèmes de droit, même quand elle est bien intentionnée. »

Lorsque l'on est conscient que l'état hypnotique apparaît comme un état de conscience modifiée à la faveur duquel l'opérateur peut provoquer des distorsions au niveau de la volition de la mémoire et des perceptions sensorielles, on comprend que le rôle de l'intégrité de l'opérateur, la forme et les objectifs de la séance sont primordiaux. On se rend compte alors que l'hypnose peut être une forme d'influence exercée par une personne sur une autre par le moyen ou le biais de la suggestion et qu'il est possible pour l'opérateur d'impressionner son sujet et de cultiver sa dépendance.

L'hypnose est une méthode puissante, extraordinaire, qui présente de grands avantages et qui a de nombreuses applications thérapeutiques lorsqu'elle est pratiquée par des professionnels qui suivent des règles d'éthique strictes. Entre les mains des gourous, c'est bien autre chose...

Et, pour finir, sachez que selon les spécialistes, 70% de la population est susceptible d'être hypnotisée.

Certains avancent même des chiffres un peu plus élevés.

III. L'UTILISATION DE L'HYPNOSE PAR LES SECTES

A) CONDITIONS ET MISE EN SITUATION

Les dirigeants des groupes sectaires ont expérimenté les conditions et les situations qui agissaient comme facteurs facilitateurs de l'hypnose et ils en ont fait un cocktail super-efficace.

a) Les conditions

Selon Araoz, les conditions préalables pour réaliser une hypnose sont les suivantes : la confiance, les attentes, les attitudes et les motivations (Trust, Expectations, Attitudes, Motivations, ou TEAM).

Ces conditions replacées dans le cadre des sectes sont les suivantes :

La confiance : une personne sera plus ouverte aux suggestions si elle fait confiance à la personne qui fait ces suggestions. Cette confiance s'est développée tranquillement tout au long des travaux d'approche faits par le recruteur, puis pendant l'insertion dans le groupe.

Les attentes : les nombreuses promesses que font les gourous sont une façon de créer des attentes. Or, il est reconnu qu'une prédiction (une attente) peut avoir tendance à se réaliser du simple fait d'y croire. « L'utilisation judicieuse des attentes est, à elle seule, suffisante pour induire l'hypnose, car les croyances du sujet déterminent ce qui va se passer. »

Les attitudes : Il faut une grande force de caractère pour résister à la pression d'un groupe de convaincus. Se différencier au milieu d'un groupe « d'amis » n'est pas facile, surtout lorsqu'ils ont piégé notre confiance. Les sectes le savent et utilisent pour ce faire la pression verbale, mais aussi très souvent une forme d'intimidation physique déguisée (serrer la personne de près, faire des gestes agressifs, la cerner).

Les motivations : les motivations, qu'elles soient dues à la curiosité ou au désir d'expérimenter les promesses faites auparavant, sont un facteur important. Bien préparée psychologiquement par le groupe, c'est le stade où la personne désire « aller plus loin », comme le rapporte un témoin auprès de la Commission d'enquête sur les sectes.

b) La mise en situation

Le moyen est simple et s'appuie sur le principe que la confusion rend les individus plus manipulables.

Cette confusion a diverses causes :

- L'absence de repères connus. Une personne est plus facilement influençable dans un nouveau lieu, éloigné de chez elle et de ses proches. (Lors du week-end d'initiation dans la propriété de la secte à la campagne, par exemple.)

- L'isolement. « « Isoler une recrue dans un environnement nouveau et inconnu augmente la susceptibilité hypnotique. »

- La sensation d'avoir la tête vide, obtenue par un régime inapproprié. Les réunions sectaires vous offrent à satiété beignes et café, et jouent sur l'horaire des repas, ce qui a pour conséquence de perturber momentanément le métabolisme.

- La fatigue, obtenue par le manque de sommeil, citée à répétition par les adeptes.

B) L'HYPNOSE DÉGUISÉE

Voici différentes techniques utilisées de manière déguisée par les sectes pour induire un état hypnotique sans que le sujet en soit conscient, pour faciliter la séance et rendre le sujet plus accessible aux suggestions des gourous et pour impressionner les adeptes en démontrant des pouvoirs quasi-magiques.

Premier leurre : la fixation de l'attention sur un objet

L'opérateur – le gourou, un membre de la secte – demande à une personne de fixer longuement un objet.

L'objectif : faciliter l'induction hypnotique.

L'opérateur peut aussi demander à la personne de fixer un objet placé vers le haut (crucifix, par exemple), ce qui entraîne un mouvement oculaire qui est une technique classique d'induction hypnotique.

Braid, un des « pères » de l'hypnose, disait : « La fixation de l'attention fait partie de toutes les inductions hypnotiques. »

Deuxième leurre : la concentration sur la respiration

L'opérateur demande à la personne de se concentrer sur sa respiration.

L'objectif : induire l'hypnose.

De très nombreux spécialistes de l'hypnose utilisent le rythme de la respiration pour induire et accompagner un patient dans une expérience hypnotique. Cette méthode est très utilisée, car elle permet de fixer l'attention du sujet tout en l'orientant vers l'intérieur de lui-même. °

Troisième leurre: la répétition de mouvements ou de mots

Demander aux adeptes de répéter sans fin le même mouvement ou les mêmes mots.

Les mouvements répétitifs (par exemple, balancer le corps d'avant-arrière ou tourner sur place) qui sont pratiqués dans certaines assemblées mettent les adeptes dans un état semi-hypnotique ; cette pratique peut même entraîner la catalepsie chez certains individus. Un exemple classique est celui des derviches tourneurs.

Psalmodier de longues heures a le même effet. Les Docteurs Conway et Siegelman ont constaté que le fait de réciter sept heures par jour des mantras (5) comme dans la secte Krishna induisait un état altéré de la conscience.

Quatrième leurre : l'utilisation du ton et du rythme du discours

C'est un fait bien connu des prédicateurs, politiciens, avocats, présentateurs de télévision et acteurs que tenir une assemblée sous le charme tient non seulement aux idées, mais aussi au ton de la voix et au rythme de la phrase.

Ce fait est unanimement reconnu par les spécialistes: le ton de la voix est important en hypnose.

L'objectif du gourou est de mettre l'assemblée dans un état hypnotique qui sera propice aux suggestions.

Il existe également un secret bien gardé, celui que l'on appelle « le coup du ventilateur ». Connue autrefois comme « le coup du métronome et aujourd'hui remplacé par le ronronnement de l'air climatisé. Plusieurs expériences ont en effet démontré que le fait de régler le rythme d'un mécanisme sonore à une

vitesse proche de celle des battements cardiaques mettait une assemblée en état semi-hypnotique.

Le détournement de l'utilisation du signal.

Un signal permet d'activer des attitudes programmées pendant l'hypnose. C'est un « truc » qui est utilisé avec succès dans les séances d'hypnose de music-hall. Les gourous, en utilisant le signal pour déclencher certains comportements chez les adeptes, font une démonstration du pouvoir qu'ils sont sur ces derniers, et impressionnent les nouveaux venus. Les adeptes, à un signal (le trigger dont parlent les recherches américaines sur les sectes), se retrouvent dans un état second dû à leur entraînement hypnotique, et « obéissent » alors à certains ordres du gourou, ce qu'une personne non initiée peut considérer comme l'expression d'un pouvoir quasi magique.

Le détournement de l'utilisation des phénomènes idéomoteurs. (6)

Les phénomènes idéomoteurs font partie des composantes de l'hypnose. Voici un exemple : Lorsque l'on dit à un sujet hypnotisé : « Votre main restera fermée », le cerveau réalise cette idée aussitôt qu'elle est formulée, car « un réflexe est immédiatement transmis depuis le centre cortical – où l'idée introduite par le nerf auditif est perçue – jusqu'au centre moteur correspondant, à l'origine du mouvement des muscles fléchisseurs ».

En utilisant les phénomènes idéomoteurs, le gourou confronte la personne ou l'assemblée avec un fait accompli. Ceci a pour effet de renforcer la crédibilité du gourou et de faciliter l'adhésion des nouveaux adeptes à la croyance. Les exemples sont nombreux d'adeptes qui s'écroulent lorsque le gourou leur touche la tête ou des assemblées qui ploient lorsqu'il lève la main.

Le détournement de la démonstration de la suggestion post-hypnotique.

Voici un exemple classique de suggestion post-hypnotique : Pendant une séance d'hypnose, l'hypnotiseur demande à un sujet de se rendre à telle heure, à tel endroit, et une fois sur place, d'ouvrir trois fois son parapluie. Le lendemain, l'observateur constate que le sujet est au lieu-dit, à l'heure dite et qu'il ouvre son parapluie. Il fait ce qui lui a été induit, la veille, par suggestion. Le plus curieux, c'est que si on demande au sujet, pourquoi il agit ainsi, il trouvera toutes sortes de bonnes raisons pour justifier son comportement.

En utilisant la suggestion post-hypnotique, le gourou démontre un pouvoir quasi magique sur les êtres, et met en évidence un don de divination ou de prémonition. Quel tour de passe-passe facile pour un gourou dont les adeptes ne connaissent pas les composantes de l'hypnose !

C) LES DANGERS DE L'UTILISATION DE L'HYPNOSE SANS GARDE-FOUS

L'hypnose pratiquée par n'importe qui ouvre la voie à bien des risques qui vont de l'intrusion dans le psychisme d'autrui à la manipulation des idées, des affects et des comportements, et soulève bien des questions:

- Le problème moral de l'effraction de la personnalité ;
- Le problème du droit à la suggestion ;
- Les rapports entre les choix de l'opérateur et le consentement du sujet ;
- Le rôle de l'opérateur et ses objectifs.

Outre ces questions de fond, celles qui concernent la séance ne sont pas négligeables.

Certaines précautions sont essentielles dans l'approche, pendant le déroulement de la séance hypnotique et pour le retour - forme, durée, méthode -, que seuls des spécialistes peuvent appliquer de manière à ne pas nuire à l'intégrité psychique et physique de leur patient. mal pratiquée, l'hypnose peut créer des tensions, laisser des séquelles, exercer des pressions que le sujet n'est pas capable ou pas prêt à supporter, induire des comportements que le sujet n'est pas capable de réaliser et, de ce fait, causer blessures et traumatismes. Aussi, « l'hypnose doit-elle être réservée à des professionnels qualifiés : médecins, psychologues et certains paramédicaux dans le cadre éthique rigoureux de la profession où ils sont officiellement reconnus ».

Dans le cas de l'hypnose pratiquée dans les sectes, on peut se demander à qui profitent les séances : à l'adepte ou au gourou ?

L'adepte peut-il oublier tout ce qui s'est passé pendant la séance ?

Braid (7) disait que sous hypnose, le sujet pouvait oublier complètement ce qui s'était passé. Donc, si l'opérateur ordonne au sujet d'oublier ce qui s'est passé pendant la séance, c'est possible.

Cet oubli est-il définitif ? Non, pas toujours. Avec beaucoup de patience, de travail et de temps, il est possible de récupérer certains souvenirs, mais c'est une démarche infiniment longue et impossible à faire tant que la personne demeure dans la secte. Ceci est d'ailleurs un sujet d'inquiétude pour les ex-adeptes qui ne se rappellent ni de ce qu'ils ont fait ni de ce qu'ils ont pu faire. Souvent, ils posent la question : « Ai-je tué quelqu'un ? Ai-je fait du mal ? » Les ex-adeptes n'ont aussi aucune idée des suggestions que le gourou a pu introduire à leur insu dans leur psychisme et cela les trouble beaucoup.

L'adepte peut-il faire n'importe quelle action ou poser des gestes dangereux à la suite de suggestions qui lui ont été faites pendant qu'il était sous hypnose ?

Il n'y a pas de réponse simple à cette question qui reste, aujourd'hui, un sujet de controverse. Le lecteur curieux trouvera de nombreux exemples dans l'ouvrage de fond de Laurence et Perry, *Hypnosis, Will and Memory*, publié chez Guilford en 1988.

Personnellement, je trouve très intéressante la réflexion que Godin fait à ce sujet : « Je pense, écrit-il, que l'hypnose n'est pour rien dans ce type de phénomènes et qu'il s'agit de prédictions réalisantes. L'hypnose est alors le support de la croyance(8). Si je pense vraiment que je peux devenir soumis à quelqu'un, cette croyance peut devenir vraie pour moi. ce phénomène, banal malgré sa gravité, est peu ou mal connu. Il est à l'origine de l'erreur historique de l'hypnose confondue avec la suggestion. »

Cette précision pourrait expliquer les différences de réceptivité entre les personnes approchées par les sectes et permettrait de comprendre pourquoi, à traitement égal, certaines personnes n'embarquent que peu ou pas dans l'idéologie du groupe sectaire, alors que d'autres deviennent des adeptes convaincus.

La principale différence résiderait dans le fait «de croire ou de ne pas croire. Il reste, cependant, plusieurs autres explications possibles et le sujet est loin d'être clos.

D) LA DROGUE MENTALE - DU CONSCIENT À LA FOLIE

La pratique répétée des hypnoses sauvages et de l'auto-hypnose - en effet dans certaines sectes les dirigeants entraînent leurs adeptes à pratiquer intensivement l'auto-hypnose - devient une véritable drogue mentale.

« La pratique répétée d'inductions hypnotiques et la prolongation de l'état de trances hypnotiques, rend l'adepte plus souple, moins critique et de plus en plus dissocié de lui-même (...) Au fur et à mesure, il ne peut plus s'en empêcher et il revient continuellement à un état hypnotique » affirme Clark.)

Cette drogue mentale n'est pas sans conséquences graves. En effet, l'hypnose et l'auto-hypnose, qui sont pratiquées de manière excessive dans les sectes aboutissent à altérer les contrôles de base du système

nerveux central et entraînent des dommages à long terme et parfois permanents des capacités intellectuelles.

Dans un article intitulé «The Manipulation of Spiritual Experience : Unethical Hypnosis in Destructive Cults», L. et S. Dubrow Eichel rapportent que les études cliniques et les entrevues qu'ils ont eues avec des centaines d'anciens adeptes leur ont permis de conclure que « certaines nouvelles religions et groupes de thérapie de masse mènent à la destruction de la plupart des membres de la secte, si ce n'est de tous ».

Notes

1. Cette autre personne est appelée «opérateur». Sur les scènes de théâtre, on l'appelle «l'hypnotiseur »
2. Psyché : l'ensemble des phénomènes psychiques.
3. D'après Erickson, toute suggestion autre que directe.
4. Une suggestion dont la réalisation a lieu a posteriori.
5. Mantra: suite de mots répétés encore et encore, à voix haute ou mentalement. (cf. Lexique)
6. Se dit d'un mouvement déclenché par une représentation mentale.
7. Braid est un chirurgien écossais du XXe siècle qui, le premier, a donné son nom à l'hypnose, même si elle était pratiquée antérieurement sous différentes formes.
8. Souligné par l'auteur.

Marie JOLY, chercheur en santé publique (Québec), a vécu la douleur de voir sa fille Sara disparaître, happée par une secte. Après avoir réussi à la sauver, elle a décidé de s'intéresser, en spécialiste, aux mécanismes de manipulation des sectes afin d'aider d'autres personnes. Elle a publié « Pour sauver ma fille », un ouvrage qui a fait l'objet de nombreux articles en Europe et en Amérique du Nord.

Le texte mis en ligne le 9 mai 2003 par Psychothérapie Vigilance est extrait de son ouvrage Comment les sectes vous manipulent – Les stratégies dévoilées publié aux éditions Stanké en 2002. Il constitue le troisième volet de la première partie intitulée « La Drogue mentale » (p. 57 à 78). Dans la deuxième partie, l'auteur traite de La Vie secrète des adeptes et dans la troisième de L'Après-secte.

Dans son livre, pour ce seul passage, Marie Joly s'appuie sur une documentation très fournie. Trente articles ou ouvrages sont référencés par le biais de vingt-six notes distinctes, signalées ici par le signe °. Pour connaître les auteurs et leurs ouvrages respectifs, le lecteur est prié de se reporter à la bibliographie (p. 165 à 179 du livre de Marie Joly).