

ENFANTS DE SECTES : LA VIE D'APRÈS

2^e partie

La plongée dans le « monde »

Perte de repères
Victimes
Enfance
Décliv Réinsertion
Rupture
Réadaptation
Sortie de secte

« N'oublions jamais que ce qui choque le plus profondément la victimes, n'est pas tant la cruauté de l'opresseur, que le silence du spectateur. »

Elie Wiesel (lauréat du prix Nobel de la paix en 1986)

Nous poursuivons notre série d'articles consacrés aux sortants de secte ayant passé leur enfance dans un mouvement sectaire.

Ce deuxième article, illustré de témoignages, relate les difficultés rencontrées en découvrant le "monde" extérieur au mouvement.

La plongée des sortants de secte dans le monde extérieur est violente, la transition brutale. Lorsque, devenu adulte, l'enfant élevé sous l'autorité absolue du gourou et de sa doctrine sort du mouvement, il découvre que ce qu'on lui a appris n'est pas universel. Que d'autres pensent et agissent différemment, ou pire que tout n'était que mensonge. À cette étape du processus de sortie, l'adhésion à de nouvelles normes est difficile voire impossible. Le départ est donc souvent synonyme de détresse :

» « Tout s'écroule, et je dois repartir à zéro. Je dois me forger mes propres opinions sur les choses de la vie. Il me faut revenir en contact avec mes émotions profondes que j'avais étouffées. Je devais me donner le droit de les ressentir, les analyser et les exprimer. La méfiance vis-à-vis de la société qui

m'avait été inculquée a rendu ce processus encore plus difficile. »¹

La détresse psychologique est bien plus grande pour les personnes ayant grandi dans la secte que pour celles qui l'ont rejointe à l'âge adulte. Les hospitalisations et traitements pour des problèmes de santé mentale ne sont pas rares, induits par la submersion des sentiments auxquels la personne doit faire face pour franchir cette étape du processus.

Pour échapper à cette détresse, l'ex-adepte peut être amené à reproduire son milieu sectaire d'une façon ou d'une autre. Il s'y contraint non par regret d'en être sorti mais par instinct de survie...

1 - Myriam Declair, *De L'enfer à l'endroit*, Editions Ourania, 2008

LA SUBMERSION D'ÉMOTIONS ET DE SENTIMENTS MORTIFÈRES

À la sortie d'un environnement où tout est normé, réglementé et imposé, l'immersion dans le monde extérieur confronte l'ex-adepte à des situations inconnues qui éveillent en lui des émotions et des sentiments le plongeant dans un profond mal-être.

LA CULPABILITÉ

Le regard que le sortant de secte porte sur lui-même et sa décision de quitter le groupe dépend encore de ce qui lui a été enseigné par le mouvement. Il croit encore que la secte détient « la vérité », que sa décision fait de lui un « pécheur ». Une étude norvégienne montre en effet que celui qui quitte la communauté considère que c'est lui qui agit mal, pas sa communauté.² Ainsi, même à distance, cette dernière parvient à le culpabiliser.

- » « Il y a parfois au tout début de notre prise de liberté une certaine « nostalgie », des doutes, car en découvrant le monde et en comprenant ses rouages, des questions se posent sur notre choix. »³
- » « Je ressens encore le poids de cette culpabilité et même si aujourd'hui je ne regrette rien et je me sens

libre, je sais que ces cicatrices ne se refermeront jamais. »⁴

- » « On n'a pas tous la même résilience, j'ai eu besoin d'une aide psychologique car j'ai conservé une culpabilité bien inculquée par mon ancienne communauté. »⁵

LA DÉSORIENTATION

Quitter l'environnement normatif contraignant de la secte et délégitimer ses règles crée un sentiment de désorientation chez le sortant. Il est partagé entre les références propres au groupe dans lequel il a grandi et celles qu'il découvre à l'extérieur et dans lesquelles il ne se retrouve pas.

- » « Extérieurement, j'avais la même apparence que tout le monde. Mais, à l'intérieur, j'étais terrifié parce que je ne connaissais pas le système. [] Si je n'ai pas pu tout figurer, ça commence à me faire peur. Si je n'ai pas du tout figuré comment ça marche, alors là j'ai vraiment peur. Parce que le monde est plus gros et tu peux manquer des choses, des signaux et alors je me dis que ce monde est un endroit dangereux. » (Maurice)
- « Si quelqu'un me laissait dans un lieu public, ne serait-ce que quelques minutes, au restaurant ou dans un centre d'achats par exemple, je me sentais abandonnée dans un monde d'étrangers et je perdais tout repère. C'était la panique totale. C'est comme si je ne savais plus où j'étais. » (Sara)⁶

4 - Extrait de *Vingt-cinq ans dans la peur, Frères de Plymouth*, Actualités de l'Unadfi, septembre 2015
5 - Karen Arseneault, ex Témoin de Jéhovah, <https://www.quebechebdo.com/local/quebec-hebdo-local/239580/une-enfance-au-sein-des-temoins-de-jehovah/>

6 - Derocher Lorraine, *Vivre son enfance dans une secte religieuse*, Presses de l'Université du Québec, 2008 p155-156

2 - Etude du National Center for Violence and Traumatic Stress, réalisée à la demande du gouvernement norvégien en 2008. Consulter : <http://www.hjelpeskilden.no/blogg/vanlige-etterreaksjoner-hos-religiose-avhoppere#>

3 - Extrait de *Enfance et adolescence dans l'Assemblée, Amis de Smith*, Bulles n°130, juin 2016

Cette désorientation concerne également la sexualité du sortant de secte. Qu'il ait évolué dans un univers pudibond, dans l'absence totale de limites ou dans la haine de l'homosexualité, il est difficile pour lui de trouver ses propres repères et de faire ses propres choix quand les règles ne sont plus imposées. Il peut en résulter une sexualité perturbée voire absente engendrant une entrave aux relations amoureuses.

LE SENTIMENT DE VIDE ET D'ISOLEMENT

Dans une étude récente⁷, il ressort d'entretiens avec seize anciens membres de groupes sectaires qu'ils ont le sentiment écrasant d'être seuls. L'aversion pour ceux de l'extérieur qui leur a été inculquée accroît ce sentiment de solitude voire d'abandon et de rejet.

À ces sentiments s'ajoutent l'incompréhension du monde extérieur et les difficultés à parler du vécu sectaire.

» « Beaucoup de ce qui semble évident pour quelqu'un qui n'a pas grandi « hors du monde » m'était tout simplement incompréhensible ! Il ne m'a pas été possible de parler de ce que j'avais vécu tout le temps de cette enfance consacrée à Jéhovah. Les « gens du monde » ne semblaient pas comprendre et, pire encore, ne semblaient pas se soucier de la dangerosité de cette culture de mort (ce que je constate être toujours, voire plus encore, le cas aujourd'hui). »⁸

7 - Etude du National Center for Violence and Traumatic Stress, réalisée en 2008 à la demande du gouvernement norvégien. Consulter : <http://oaks.nvg.org/cs1.html>

8 - Extraits de *Une enfance Témoin de Jéhovah*, Bulles n°134, juin 2017

L'isolement est parfois une nécessité consciente ou inconsciente de ne pas prendre le risque de fréquenter certains endroits de peur de croiser les membres restés dans la secte par peur de « replonger » où simplement d'être confrontés à leur décision d'en sortir.

Le sentiment de vide, contribuant aux états d'anxiété, s'exprime à différents niveaux : vide affectif ressenti comme un deuil à effectuer de sa communauté, comparable à la perte d'un être cher ou à un divorce, vide spirituel laissé par la sortie.

LE DÉFICIT DE CONFIANCE EN SOI ET DANS LES AUTRES

La soumission et l'obéissance absolue durant la vie dans le mouvement se traduisent à la sortie par un déficit de confiance en soi. Il est indissociable du déficit de confiance en les autres, induit en partie par la diabolisation du monde extérieur et qui se traduit par la peur d'être de nouveau manipulé.

» « Il faut à la fois se faire confiance et se juger assez fort pour affronter un inconnu que l'on a appris à craindre. »⁹

» « Il y a la question de la confiance. Celle que j'étais en mesure de m'accorder, mais aussi et surtout, celle nécessaire à l'établissement d'une base relationnelle ou affective. Celle qui donne le droit et l'envie d'être père. Celle qui permet de relativiser la gravité d'un dire ou d'un acte. [] C'est comme si je voyais le mensonge ou l'imposture derrière chaque pro-

9 - Extrait de *Mon enfance dans la Fraternité Sacerdotale Saint Pie X*, Bulles n°146, juin 2020

messe, chaque parole dite, y compris quand la promesse ou la parole sortaient de ma propre bouche. »¹⁰

» « Il faut retrouver l'estime de soi. Dans mon cas, j'ai beaucoup lutté avec l'image de moi-même d'une fille facile, une personne qui avait eu des relations multiples et qui s'était laissé balloter au gré des vents de la passion des hommes qui désiraient me contrôler ou m'exploiter. La perte de l'estime de soi est générée par le mouvement dans la mesure où il persuade l'individu qu'il n'est rien, sinon un pécheur dont le seul salut réside en Dieu, représenté par le groupe, et en l'espoir d'une vie future dans un paradis où il atteindra la perfection. »¹¹

Ces déficits induisent une réelle difficulté à la prise de décisions car, habitué à ce qu'on lui impose sa façon de croire, de penser, d'apprendre, d'écouter, l'individu n'a qu'une faible capacité d'évaluation et de jugement des situations ou des personnes.

Pour Lucas Le Gall¹², ancien membre de la Scientologie, ce manque de confiance a eu pour conséquence directe des conduites à risque, comme s'il se fichait de mourir, ou plutôt, comme s'il ne croyait pas possible de vivre : fou du volant, sports extrêmes, abus répétés de substances et d'expériences excessives...

10 - Extraits de *Ma Vie, ma mise en garde ...* Bulles n°139, septembre 2018

11 - Ibid.

12 - Lucas Le Gall, *Un Milliard d'années, dans les secrets de la Scientologie*, Editions du Cherche-Midi, 2020, p244

DES SÉQUELLES PSYCHOLOGIQUES

Cette brutale immersion dans l'inconnu et le jaillissement de ces émotions font naître ou ressurgir des problèmes psychologiques pouvant s'avérer d'une extrême gravité.

UNE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

» « J'ai essayé tellement de choses, essayant en quelque sorte de m'intégrer, de vivre, vous savez, une vie normale. [] J'ai vraiment essayé de m'intégrer. J'ai vraiment essayé [] J'ai toujours eu l'impression que les ressources que j'avais n'étaient simplement pas adéquates et que peu importe ce que je faisais [], je n'y arrivais pas. »¹³

» « Mes vieux démons m'ont rattrapée. A 19 ans, je suis devenue anorexique et dépressive. Incapable de me projeter dans l'avenir, attirant les profils toxiques, je n'ai pas validé ma licence. »¹⁴

Cette détresse psychologique se manifeste principalement par :

- L'anxiété,
- la colère,
- la faiblesse de l'égo,
- la dépression,
- des troubles de dissociation
- des symptômes associés au stress post-traumatique,
- l'hypersensibilité,
- des états paranoïaques et psychotiques.

13 - Lorraine Derocher, op. cit., p111

14 - Amoreena Winkler, *J'ai grandi dans une secte*, Femme Actuelle, 26.11.2019

Pour beaucoup toutes ces difficultés peuvent, parfois durant de longs mois, paraître insurmontables.

LES TENDANCES SUICIDAIRES

Les difficultés psychologiques peuvent être telles que certains retournent dans la secte. Mais d'autres ne voient que le suicide comme solution.

» « De nombreuses personnes qui quittent les cultes sont isolées et certaines se sont suicidées, car elles ne peuvent pas gérer l'évitement et le monde extérieur. »¹⁵

Le suicide, Maurice l'a sérieusement envisagé :

» « Les idées suicidaires, j'ai essayé de m'en éloigner. Ça a fonctionné pour un temps, mais ça revenait toujours. [] C'est plus difficile que je croyais que ce serait. [] Je n'ai vraiment rien à perdre, je ne veux pas vivre ma vie de la manière qu'elle se passe en ce moment. J'ai essayé pendant quatre ans. Bien sûr, ce n'est pas très long, mais j'ai l'impression que ça a duré une éternité ! Chaque jour, si ça avait été juste un petit peu mieux, un petit peu mieux, dans mes émotions, mentalement, pour moi, ça aurait été correct. Ça m'aurait donné espoir. Mais ça empirait. Chaque journée était pire que le jour d'avant. [] Les leaders ont tellement joué avec nos esprits qu'on ne peut plus continuer. On ne peut vraiment plus continuer. »¹⁶

15 - Laetitia Latham Jones, ex-Témoin de Jéhovah : https://www.cornwalllive.com/news/cornwall-news/gallery/woman-born-jehovahs-witnesses-says-4632869?utm_source=what-sapp.com&utm_medium=social&utm_campaign=sharebar&cmpredirect=

16 - Lorraine Derocher, op. cit., p111

Contrairement à Maurice, Sara est passée à l'acte. Quatre ans après avoir quitté la secte, il n'existait pour elle d'autres repères valables et légitimes que ceux de la secte. À l'extérieur, elle se retrouvait dans une situation insupportable, celle de devoir abandonner un à un ces repères :

» « Ce qui est arrivé, c'est que plus j'essayais d'avoir une vie normale, plus je me confrontais à des problèmes []. Plus j'avais, plus mon monde se démolissait, plus je voulais me suicider. Personne ne comprenait ce qui se passait. C'était assez pénible []. À ce moment-là, ça s'est vécu comme la destruction de mon monde, de tout ce en quoi j'avais cru. »¹⁷

Pour Lucas Le Gall, le suicide était une nécessité pour se sortir d'une situation de mal-être qu'il pensait inextricable :

» « Hier soir encore. Après une énième tentative d'intégrer un groupe, j'ai succombé à un accès de désespoir puissant, ai passé une heure ou deux à chercher un moyen d'en finir avec tout cela. Immédiatement. Comme ça viendrait. En m'écrasant la tête d'un coup de marteau sur le crâne. À coups de couteau dans le ventre. En m'égorgeant. En m'étouffant, jusqu'à crever. J'en suis certain, je n'arriverai jamais à m'intégrer. [...]

Je vais me coller la tête sous le train parce que je me sens profondément malheureux. Sortant de l'enfer, j'ai plongé dans un autre, celui du bannissement, je me sens marqué au fer d'un indéboulonnable statut d'intouchable, issu de vile caste. »¹⁸

17 - Lorraine Derocher, op. cit., p113

18 - Lucas Le Gall, op. cit., p242

» Il s'est allongé perpendiculairement à l'acier de la voie (...). « Je n'ai plus qu'à attendre (...) Je n'ai pas peur, mon rythme cardiaque n'a quasiment pas varié. Cela ne m'étonne pas d'ailleurs. Cette chose, la peur, je ne la connais plus vraiment depuis mes presque quatre mois de programme de réhabilitation en Californie. »¹⁹

D'autres encore, guidés par l'instinct de survie, tentent de trouver de l'aide :

» « J'avais un ami d'enfance qui était témoin de Jéhovah et qui s'est suicidé à l'âge de 21 ans. Il était déprimé et il a dit aux aînés qu'il envisageait de mettre fin à ses jours, mais n'a reçu aucune aide. »²⁰

L'INSTINCT DE SURVIE

Les sortants de sectes évoquent souvent « l'instinct de survie » comme motivation pour quitter le mouvement et c'est également cet instinct qui soutient nombre d'entre eux au cours de cette plongée dans le monde extérieur, première phase du processus de sortie.

» « Certains aspects de moi sont définitivement perdus, inconsolables. Il m'arrive de me lever le matin brisée et grippée comme une petite vieille qui a mal partout. C'est le tribut de mon histoire. Quand une lame de fond me submerge, je consacre mon énergie restante à orienter toutes les cellules de mon corps, toutes mes pensées, tous mes comportements, vers l'apprentissage, les ac-

tivités créatives, la vie. »²¹

Alors qu'il avait décidé de mettre fin à ses jours, Lucas Le Gall a décidé de s'accrocher à la vie :

» « Une seconde avant l'impact, j'ai ôté ma tête du rail. Sans raison. Peut-être à cause de l'instinct de survie, je ne sais pas. Je suis resté là prostré, quelques heures, à me demander quoi faire de ma peau, de mes os, de ma chair, de mon sang, de mon corps. »²²

UNE CONTINUITÉ DE L'UNIVERS SECTAIRE

Cependant certains ne parviennent à tenir debout qu'en recréant l'univers sectaire qu'ils ont fui, entretenant une lecture spirituelle de la réalité ou reproduisant l'environnement normatif du mouvement dans leur quotidien. Ainsi, un sortant de secte peut reproduire non seulement l'univers fermé de la secte, mais également le discours qui justifiait le caractère abusif des comportements.

Vingt-six ans après sa sortie, Mona ne consulte toujours pas les médecins - la médecine moderne lui ayant été présentée comme diabolique - et montre de l'instabilité dans ses rapports avec l'argent. Certains dépensent sans compter lors de rentrées d'argent, d'autres s'habillent dans les friperies alors qu'ils ont les moyens d'acheter des vêtements neufs.

21 - *Naître et grandir dans une communauté apocalyptique, pédophile et proxénète*, (ex-Enfants de Dieu), Femme Actuelle, 26.10.2019

22 - Lucas Le Gall, op. cit., p242

19 - Lucas Le Gall, op. cit., p240

20 - Laetitia Latham Jones. Ex-Témoin de Jéhovah, op. cit.

Sara a admis avoir continué à adopter des actes immoraux, notamment en continuant la pratique du *flirty fishing* :

» « Honnêtement, je croyais que Dieu me demandait de coucher avec des hommes. Je croyais fermement que je devais obéir à Dieu. Pour chaque homme qui « flirtait » avec moi, je pensais que Dieu me demandait de coucher avec lui... » (Sara)²³

Intériorisés par celui qui sort, les modèles de relation du groupe vont ainsi être reproduits ce qui va indubitablement affecter son quotidien. Maurice, ex Témoin de Jéhovah en témoigne :

» « Mon premier emploi, j'ai eu à le quitter après cinq ou six ans parce que ça devenait trop difficile. J'avais des difficultés à savoir comment interagir. Si quelque chose arrivait, j'allais voir mon patron pour lui en parler comme si c'était mon Ancien. »²⁴

Mona a eu beaucoup de difficulté à se libérer de la projection de la figure autoritaire de sa secte - en l'occurrence, son père - dans son environnement professionnel.

» « Alors que je n'ai jamais eu de patron méchant, je pense n'avoir jamais été capable d'être en relation avec un patron. J'ai changé d'emploi à maintes reprises parce que pour moi, le patron représentait systématiquement la figure d'autorité que j'avais fuie en quittant la secte. Vraiment c'est le cœur de ma blessure. Ce n'est pas guérissable. »²⁵

» « Pendant des années, je suis restée dans ce processus d'emprise,

pensant que j'étais réellement « condamnée », « mauvaise » aux yeux de Dieu et de ses vrais serviteurs, et que je méritais de souffrir. Acceptant mon sort, n'ayant pas pris véritablement conscience qu'il était possible de vivre autrement, je suis restée le bouc-émissaire d'autres individus aussi peu scrupuleux, dans les milieux familial, social, paramédical, spirituel et professionnel. J'ai rencontré de nombreux charlatans, des prétendus guérisseurs et chefs spirituels qui n'ont fait que raviver des traumatismes jamais soignés, me faisant perdre une décennie de plus dans cette reconstruction qui a vraiment débuté quand je suis devenue maman »²⁶.

Cette entrée dans le « monde », si elle constitue une phase plus ou moins difficile, longue et séquellaire est souvent le prix à payer pour pouvoir accéder à la troisième phase du processus : la confrontation à la réalité.

23 - Lorraine Derocher, op. cit., p 153

24 - Lorraine Derocher, op. cit., pp 153-154

25 - Lorraine Derocher, op. cit., p 154

26 - Extrait d'*Une enfance Témoin de Jéhovah*, Bulles n°134, juin 2017