

Le syndrome de stress post-traumatique et autres conséquences de l'engagement dans une secte

Doni P. Whitsett, Ph. D, est professeur clinique en Sciences sociales à l'University of Southern California (Etats-Unis). Elle a travaillé avec des adeptes de sectes et leurs familles pendant de nombreuses années. Extraits de son intervention lors du colloque de la FECRIS, « Les abus récurrents des sectes : témoignages et preuves », à Varsovie, le 7 mai 2011.

Introduction

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est, je crois, essentiellement un trouble de la régulation de l'affect. De nombreux professionnels de santé mentale ont fini par estimer que la régulation de l'affect constitue la pierre angulaire d'une bonne santé mentale tandis que son dérèglement est à la base de la maladie mentale. Les connaissances actuelles sur le trauma et en particulier ses aspects neurologiques permettent de mieux comprendre ce syndrome.

Le syndrome de stress post-traumatique

Selon la définition du DSM-IV¹, le SSPT est : « L'exposition à un événement qui dépasse le cadre de l'expérience humaine normale ».

Pour remplir les conditions de ce diagnostic, la symptomatologie du client doit inclure trois aspects :

- ▮ Le fait de revivre involontairement des souvenirs traumatiques, entraînant des pensées importunes, des flash-backs et/ou des cauchemars. Comme la personne n'a pas intégré l'expérience dans sa personnalité, cette expérience n'a pas été métabolisée et est donc revécue dans sa forme originelle.

¹ DSM (Diagnostic Statistical Manual), manuel de référence des affections mentales.

▮ L'évitement : l'individu évite les stimuli qui pourraient lui rappeler ces souvenirs, les ranimer et provoquer une hyperstimulation. Il s'isole aussi socialement de manière à éviter la possibilité d'être de nouveau trahi par des personnes auxquelles il a fait confiance. Refouler ses émotions est aussi considéré comme faisant partie de l'évitement.

▮ L'hyperstimulation, la troisième pointe de cette triade de symptômes, fait référence à l'incapacité à réguler ses affects/émotions. Une brusque activation de la branche sympathique du Système nerveux autonome (SNA) a comme résultat des bouffées de colère, des sursauts et des réactions démesurées, des insomnies, des problèmes de concentration.

On a distingué le SSPT complexe du SSPT simple selon le degré d'impact sur la victime. Etre né et élevé au sein d'une secte, ou y avoir passé des années, mérite le diagnostic de SSPT complexe parce que le fait de grandir dans un environnement aussi stressant a des implications très importantes sur le développement. Bessel van der Kolk, un spécialiste en traumatologie à Boston, en a fait une description assez complète.

Dérèglement de l'affect en tant que conséquence de l'engagement dans une secte.

La régulation de l'affect est la capacité de se calmer lorsque l'on est agité/anxieux et de s'animer de nouveau quand on est déprimé. Nous en acquérons la capacité d'abord par ceux qui prennent soin de nous dans notre prime enfance, généralement la mère qui subvient aux besoins psychologiques du bébé en le prenant dans les bras lorsqu'il est triste et en jouant avec lui pour le stimuler de manière optimale. Si ces besoins émotionnels ont été satisfaits, le bébé acquiert une sécurité affective. Son cerveau produira les axones et les dendrites pour faire les raccords cérébraux permettant son fonctionnement optimal dans le monde. Il sera capable de se charger de se calmer et de s'animer tout seul sans avoir à dépendre toujours des autres pour réguler ses affects.

L'harmonisation des affects de la part de la mère est l'ingrédient essentiel pour que le cerveau du bébé puisse développer la régulation de ses affects. Comme elle lui répond selon les contingences et de manière opportune, le corps du bébé est inondé d'endorphines, ces substances chimiques de bien-être qui lui

permettent de s'attacher à sa mère.

Par contre, les enfants qui sont élevés dans un environnement très stressant, comme celui d'une secte, se font voler leur droit d'avoir à la naissance des parents dont le but premier est de prendre soin de leurs besoins physiques et émotionnels. Accablés par les exigences de la secte, en temps et en énergie, et exposés à des pratiques honteuses, les parents ne sont disponibles ni émotionnellement, ni physiquement pour lui offrir l'attachement sécurisant nécessaire à un développement neurobiologique optimal. Surinvestis dans les activités de la secte (prosélytisme, collecte de fonds par exemple), les parents considèrent souvent que les enfants sont une entrave à leurs buts personnels, comme arriver à l'illumination (sectes de type oriental), atteindre la rédemption (sectes bibliques), ou devenir mentalement sains et réalisés (sectes thérapeutiques). Les liens d'attachement entre les parents et l'enfant sont affaiblis à dessein, car lorsque l'attachement d'un des membres avec un autre augmente, son attachement au leader diminue dans la même mesure. Le contrôle de celui-ci s'en trouve affaibli.

Infantilisés vis-a-vis du leader, les parents ont des rapports avec leurs enfants qui s'apparentent plutôt à des rapports entre frères et sœurs. Ils ont abdiqué de leur rôle de dirigeants de la famille pour abandonner leur autorité de décision au leader, fréquemment appelé « père » ou « mère ». Les parents n'ont plus qu'une fonction de « management intermédiaire » (Markowitz et Halperin, 1984) qui sert à retransmettre les idées du leader sur l'éducation des enfants ; la soumission avec laquelle ils exécutent ses ordres sert à tester leur degré de loyauté. Frustrés et en colère, les parents transfèrent fréquemment leurs ressentiments sur leurs enfants.

Il est difficile, voire impossible, de former un attachement sécurisant dans des conditions aussi stressantes, et ce n'est pas sans conséquences. Des élec-

Un regard sur le développement cérébral optimal :

Pour qu'un cerveau puisse fonctionner de manière optimale, il doit exister des connexions synaptiques fortes entre les régions inférieures, plus primitives et émotionnelles, du cerveau (le tronc cérébral et le système limbique) et les régions corticales supérieures (lobes frontaux) qui nous permettent de penser, raisonner et avoir un bon jugement. Un cerveau qui fonctionne bien possède des connexions robustes de haut en bas, permettant à l'intellect et aux sentiments de s'intégrer. Autrement, les gens « vivent dans leur tête », coupés de leurs sentiments ou sont, à l'opposé, continuellement inondés d'affects.

troencéphalogrammes ont montré que les enfants de mères dépressives présentent une activité excessive dans le lobe frontal droit qui incline aux émotions négatives et à la psychopathologie. Des chercheurs du Baylor Medical Center ont également découvert que les bébés de mères dépressives avaient une taille de cerveau inférieur de 20 à 30 % à celui des bébés de mères non dépressives. Les fameuses études sur les orphelins roumains, qui n'avaient pas été pris dans les bras et avec lesquels on n'avait pas joué pendant la petite enfance, montraient peu ou pas d'activité dans les zones cérébrales dédiées aux émotions. Ainsi, ils étaient incapables de s'attacher parce qu'ils étaient dépourvus de sentiments.

Les réseaux neuronaux

Un autre aspect important lié au développement cérébral dans notre étude est que les réseaux neuronaux formés pendant l'enfance continuent à nous influencer tout au long de notre vie. Bien que nous soyons nés avec 100 milliards de neurones, les synapses ou connections entre ces neurones ne se sont pas encore développés. Ils dépendent de l'environnement pour savoir lesquels d'entre eux doivent être activés. Les neurones nécessaires pour vivre et s'adapter à un environnement donné sont stimulés ; ceux qui ne sont pas utiles disparaissent.

Maintenant, si une série particulière de neurones est stimulée en même temps, ils ont tendance à s'activer ensemble. Plus ils le font souvent, plus il y a de chances pour qu'ils continuent à le faire dans l'avenir. Si bien que si un enfant est puni d'avoir posé une question à ses aînés, les neurones « punition » s'activeront chaque fois qu'il pose une question au leader, et il cessera rapidement de le questionner. Comme le disait le neuro-scientifique Donald Hebb : « Les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble ». Ainsi les gens apprennent ce qui est acceptable dans un environnement donné.

Le problème se pose bien sûr lorsque l'enfant a grandi dans un environnement toxique comme l'est une secte. Façonné par un tel environnement, ses sentiments sur lui-même (mauvais, honteux), sur les autres (peu fiables, indignes de confiance) et sur le monde (un endroit dangereux) forment un modèle négatif qui est projeté sur le monde extérieur, rendant l'adaptation difficile.

La réponse au stress

Vivre dans un environnement de stress chroniquement élevé endommage la capacité à gérer le stress.

Pour mieux le comprendre, nous avons besoin de savoir quelle est la réponse physiologique normale au stress. En face d'un danger immédiat, le corps secrète à flot de l'adrénaline et du cortisol. Ces hormones vont au coeur, qui se met à battre plus vite, et aux muscles dont le tonus est augmenté, permettant au corps soit de se battre, soit de s'enfuir si nous pensons n'avoir aucune chance de gagner le combat.

Dans une merveilleuse boucle de contre réaction connue sous le nom d'axe HPS (Hypothalmique-Pituitaire-Surrénal), les niveaux de cortisol atteignent un certain degré qui informe le corps que le danger est passé, et qu'il peut désormais revenir au point de départ, qu'il n'y a plus besoin d'adrénaline. Ainsi, nous sommes en possession d'une « vitesse éclair » lorsque nous devons faire face à une urgence, mais nous ne pouvons pas constamment vivre dans cet état. Lorsqu'il est trop longtemps présent dans le sang, le cortisol devient toxique : il grille les connexions des synapses cérébraux et use les organes du corps, causant ulcères, problèmes gastro-intestinaux, maladies de coeur etc.

Les enfants des sectes vivent, eux, dans cet état d'alerte chronique. Leurs corps continuent à être « sur le pont », prêts à se battre ou à s'enfuir. Lorsque le Dr Bruce Perry travaillait avec les enfants de Waco², il s'est aperçu que même au repos leur pouls était plus rapide que la normale. Tandis que le pouls des enfants est en moyenne à 80 pulsations minute, celui des enfants de Branch Davidian, six semaines après le désastre, était encore à plus de 100.

Avoir une attache sécurisante pendant l'enfance s'avère être un médiateur de la réponse au stress.

Détérioration de l'hippocampe

Un autre résultat validé par des études sur les traumatés, est que des gens qui souffrent de SSPT ont un hippocampe moins volumineux. L'hippocampe est res-

2. Waco, ville du Texas, résidence de la secte des Davidiens (Branch Davidian). En 1993, après 51 jours de siège, les forces de police investirent le ranch. Il y eut près de 80 morts.

ponsable du classement temporel des évènements et consolide ainsi la mémoire avec précision. S'il ne fonctionne pas de manière optimale, la personne n'aura pas une perspective juste sur l'histoire de sa vie. Durant un évènement traumatique, l'hippocampe est inondé de cortisol, l'hormone du stress, et se met hors circuit. Les évènements ne sont plus alors classés dans le temps. Lorsque l'évènement est provoqué de nouveau, le corps va réagir comme il l'a déjà fait dans le passé en manifestant la caractéristique d'hyperstimulation que nous avons déjà vue dans le SSPT.

Dissociation

Un exposé sur les conséquences de l'engagement dans une secte ne saurait être complet sans soulever le problème de la dissociation, tellement présente dans ce syndrome. Comme nous le savons, face au danger, une personne peut soit se battre, soit s'enfuir, mais lorsque aucune des ces deux stratégies n'est possible, elle va se « figer ». Cet état figé est un état dissocié. Il permet de s'évader psychiquement lorsque l'évasion physique est impossible. C'est le cas d'enfants qui vivent dans des familles chaotiques, effrayantes et souvent maltraitantes. Incapables de se battre ou de s'enfuir, ils entrent dans un état dissocié. Ce qui concourt à l'état de dissociation est une autre hormone, la norépinéphrine, qui se libère lorsqu'une personne fait face à un évènement traumatique. La norépinéphrine a comme effet de rétrécir l'attention de manière à ce que la personne ne soit pas distraite mais soit capable de solliciter toutes ses facultés mentales pour supporter le danger du moment. Cependant, cela a souvent comme résultat qu'on ne se souvient que partiellement de l'évènement tandis que d'autres détails se trouvent bloqués.

Dans les écrits sur les traumatismes, nous apprenons que seulement 15% des personnes exposées à un même évènement développent un SSPT et que les personnes les plus exposées sont celles qui font une dissociation pendant l'évènement. Nous savons également que les gens qui ont le plus tendance à se mettre dans un état de dissociation une fois adultes sont ceux qui ont appris à se « déconnecter » lorsqu'ils étaient enfants. La dissociation est devenue le mécanisme par défaut pour faire face à toute situation stressante.

Il est notoire que les sectes induisent des états dissociatifs : psalmodies, répétition de mantras, annonce de versets bibliques, longs sermons sans

pause et méditations prolongées n'en constituent que des exemples. Beaucoup de leaders de sectes enseignent des techniques pour éviter le doute et les sentiments négatifs, comme par exemple de rire lorsqu'on est triste. J'ai un jour interviewé une fille parce que sa mère, qui n'était pas dans la secte, s'inquiétait de son comportement bizarre : elle se mettait à aboyer comme un chien dès qu'elle était anxieuse. Elle faisait cela assez souvent. Après des années de tels exercices, le cerveau se trouve programmé pour se débrancher dès que les stimuli sont trop dangereux, un peu comme un train qui se trouve dévié de sa destination prévue.

Autres conséquences

Conséquences spirituelles

On a noté qu'à des types différents de groupes sont associés des symptômes différents. Dans des groupes basés sur la Bible, par exemple, l'ancien membre dit souvent qu'il « entend » la voix critique du pasteur/ministre qui l'admoneste. Dans des groupes de méditation orientale, où l'on enseigne aux membres que Dieu et l'Univers ne font qu'un, l'attaque semble plutôt venir de l'intérieur car ils croient que le gourou est en mesure d'entendre leurs pensées.

Conséquences émotionnelles : culpabilité et honte.

Le sentiment de culpabilité et la honte sont deux résidus très puissants de l'engagement sectaire. On se sent coupable du comportement qu'on a eu envers les autres, en particulier envers les enfants, afin de se conformer à la secte et y survivre. On a honte d'avoir été à ce point vulnérable à la manipulation mentale. Nous avons entendu des histoires déchirantes d'enfants qui n'ont pas rendu visite à leurs parents mourants ou qui n'ont pas assisté à des mariages ou à des enterrements. Des récits de maltraitements physiques ou d'agressions verbales contre d'autres membres sont également assez courants. Mais la honte à propos de celui qu'on est, et de celui qu'on est devenu, est pire. La honte atteint la personne au plus profond, et contrairement à la culpabilité, où on peut se racheter, il n'existe aucun antidote à la honte. Le pardon, venu des autres et de soi-même, est ce qui s'approche au plus près de l'apaisement de telles blessures.

▮ Moralité

Une autre conséquence se pose en terme de moralité. La conscience du leader de la secte, avec tous ses défauts, devient le standard de la moralité du groupe. Tous les aspects de la vie sont concernés, et en particulier la sexualité, qui est utilisée pour contrôler les membres. Soit le sexe est encouragé, mais souvent selon un modèle imposé, soit il est prohibé (sauf bien sûr pour le leader). La plupart des sectes sont sous domination masculine (il en existe un petit nombre dirigées par des femmes), on y enseigne aux hommes que le sexe est un droit et le viol marital n'est pas rare.

▮ Prédiction auto-réalisatrice

Un autre effet de l'engagement dans une secte est ce que j'appelle l'effet de la prédiction auto-réalisatrice. Dans les sectes, on dit aux gens qu'il leur arrivera des choses terribles s'ils quittent le groupe. Dans un cas dont je me suis occupée, par exemple, on disait aux enfants que s'ils quittaient la secte, ils deviendraient des drogués, qu'ils vivraient dans la rue et s'adonneraient à la prostitution. C'est exactement ce qui est arrivé à une de mes clientes. Elle avait été scolarisée à domicile, et n'ayant reçu aucune éducation scolaire, ni diplômes ni compétences, elle a vécu dans la rue pendant un certain nombre d'années, adoptant exactement le comportement qu'on lui avait prédit. Dans son esprit, cela confirmait les pouvoirs prophétiques du leader du groupe. Heureusement, avant de retourner dans le groupe, elle a entrepris une thérapie.

▮ Conséquences sur la relation de couple

Dans la secte, l'intimité des couples aussi est entravée, si bien que quand ils en sortent, leurs capacités d'intimité sont rouillées ou inexistantes. Montrer de l'affection était dangereux, car cela attirait l'attention sur leur lien, lequel menaçait le contrôle omnipotent du leader. Ce dernier cherchait alors le moyen de s'immiscer entre eux, souvent en séduisant un des partenaires pour qu'il ait des relations sexuelles avec lui. Après tout, avoir du sexe avec « Dieu » peut être un aphrodisiaque puissant. Il n'y avait pas de lien entre amour et sexe ; le leader choisissait pour les membres des partenaires qui ne leur convenaient pas, de manière à éviter que se développe une intimité véritable. Une fois en thérapie, les couples ont besoin d'aide pour réaffirmer leur engagement.

Identification et risques pour les couples

Une autre conséquence de l'engagement dans une secte est l'identification à l'agresseur. Les membres adoptent souvent les caractéristiques du leader en s'efforçant de transformer le trauma en triomphe ; ils peuvent devenir arrogants, sexistes et même paranoïdes, et projettent ces attitudes sur leur partenaire. Les couples dont les deux partenaires ont fait partie de la secte sont particulièrement exposés à diverses projections et identifications projectives parce qu'ils ont tous deux été soumis à des dynamiques similaires et ne bénéficient pas d'influences extérieures.

Conclusion

L'engagement dans une secte a beaucoup de conséquences. Pour mieux comprendre les survivants des sectes, je me suis efforcée d'expliquer de mon mieux quelques unes des voies par lesquelles les neurosciences peuvent contribuer à la compréhension du SSPT et ses conséquences. Pour citer M. Teicher :

« Nos cerveaux sont façonnés par nos expériences d'enfance. La maltraitance est un burin qui façonne un cerveau pour faire face à la lutte, mais au prix de blessures profondes et durables. »

Néanmoins, la bonne nouvelle est que le cerveau reste malléable la vie entière, et que de nouveaux réseaux neuronaux peuvent être créés dans le contexte d'un environnement riche et harmonisé par l'empathie. Il y a de l'espoir pour nous tous !

