

# QUELQUES TECHNIQUES DE DÉSTABILISATION

## Note importante :

*La plupart des psychothérapies et des formations à forte implication personnelle comportent une part de remise en cause et de déstabilisation psychologique transitoire.*

*Celle-ci est nécessaire pour une évolution personnelle.*

L'énorme différence entre les méthodes qu'elles emploient et celles des sectes réside dans les suites et les finalités :

**une thérapie vise à autonomiser et à libérer la personne ;**

→ les groupes sectaires visent, au contraire, à la rendre dépendante et conforme, à plus ou moins long terme, au modèle préétabli.

## Déstabiliser en créant un cadre où la cible est :

- inexperte
- mise en cause
- coincée
- privée de repères, invalidée
- privée d'autocontrôle
- mobilisée émotionnellement

## Techniques ponctuelles :

- la réactivation, la reviviscence des stress
- l'analyse des motivations profondes - " l'inavouable "
- la provocation des émotions
- le réveil de la culpabilité
- le psychodrame (interactions dramatisées)
- le témoignage - le "dire-vrai"
- la répétition dans l'obéissance, y compris à des ordres délibérément absurdes
- l'implication progressive (escalade provoquée)
- la mise en situation du corps
- les exercices physiques (le corps mis en situation exposée)
- le silence ou les interactions menaçantes
- l'invalidation des mots par la récusation des vocabulaires usuels
- l'insolite (ruptures logiques ; associations incongrues)
- l'utilisation de médiateurs non verbaux
- les consignes paradoxales ou floues.