

« En développement personnel, certaines croyances peuvent être très nocives »

Féru de spiritualité, Élisabeth Feytit a adhéré à la mouvance « New Age » durant quinze ans. Jusqu'à prendre conscience que cette quête la conduisait dans une dérive sectaire. Elle partage aujourd'hui son expérience dans un podcast invitant à faire preuve d'esprit critique.

PROPOS RECUEILLIS PAR HÉLÈNE GUINHUT.



La désocialisation au profit exclusif d'un groupe et d'une pratique est un signal auquel il faut prêter attention, selon les organismes de lutte contre les dérives sectaires.

Le mouvement « New Age », qui propose un éveil individuel à la spiritualité et invite au développement personnel, s'est considérablement répandu dans notre société. Yoga, coaching, reiki, chamanisme... Ces disciplines rencontrent un large écho : selon une enquête menée par le Syndicat national des professeurs de yoga en 2021, 10 millions de Français avaient pratiqué cette activité au cours des trois années précédentes. Pendant quinze ans, Élisabeth Feytit, réalisatrice aujourd'hui

âgée de 49 ans, a adhéré sans réserve à cette mouvance, qu'elle définit comme « un buffet à volonté de pratiques et de croyances spirituelles dont la promesse est d'atteindre l'éveil ». À la recherche du « sens de l'univers », la jeune femme va alors de plus en plus loin dans les expériences, au risque de se perdre. Jusqu'au jour où elle regarde la vidéo d'une adepte, repentie, d'un groupe en pleine dérive sectaire. Cela agit comme un électrochoc. Elle commence à réfléchir à ses modes de pensée, puis à les déconstruire. En février 2019, la réalisatrice décide de partager son expérience et lance le podcast « Méta de choc ». Elle y invite ses auditeurs à la pensée critique, à travers des témoignages et des paroles d'experts : plus de 190 émissions (totalisant plus de 7 millions d'écoutes) qui passent au crible toutes les croyances issues des activités liées au développement personnel. Sa voix posée, et son ton empathique et réfléchi, caractérisent ses interviews au long cours. Cet été, elle diffusera la deuxième saison de ses « Chroniques des spiritualités contemporaines », où elle abordera notamment la lithothérapie (croyance dans les bienfaits liés au pouvoir de certains cristaux), les gourous du Net ou le néo-chamanisme. Un travail d'utilité publique, à l'heure où la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes)



signale avoir reçu, en 2021, 4 020 saisines, soit une hausse de 33,6 % par rapport à 2020.

Chacun de vos podcasts est introduit par la question : « Et si on se demandait pourquoi on pense ce que l'on pense ? »

Pourquoi cette interrogation ?

Élisabeth Feytit Parce que c'est une question que l'on ne se pose pas ! Nous sommes persuadés que ce que l'on pense est naturel, que c'est justifié, et même que l'on a raison. Les rares moments où nous questionnons nos modes de pensée sont les moments de crise.

C'est là que l'on va peut-être se dire : pourquoi j'en suis arrivée à penser ça, alors que ça m'a fait souffrir ou prendre la mauvaise décision ? J'invite donc les auditeurs à se poser une question qui n'est pas naturelle, mais qui peut les amener à prendre de meilleures décisions et à moins souffrir. C'est de la métacognition, le fait de réfléchir à nos pensées.

Quelles croyances ont bercé votre enfance ?

J'ai grandi en région parisienne, dans une famille de la classe moyenne, bourgeoise. Mes parents, entrepreneurs, n'étaient pas

Élisabeth Feytit décrit le New Age comme « un buffet à volonté de pratiques et de croyances dont la promesse est d'atteindre l'éveil ».



Élisabeth Feytit cherchait dans le New Age une certaine vérité sur le sens de la vie.

spécialement croyants. Ils m'ont élevée dans le respect du travail et la valorisation du succès. Mais ma famille au sens large baignait dans la foi catholique. C'est ce qui m'a amenée, à partir de l'adolescence, à entamer une quête religieuse. J'ai été une pratiquante catholique assez engagée à partir de mes 14 ans. J'étais à la recherche de repères et d'une certaine vérité sur le sens de la vie. Puis, à 21 ans, je suis tombée amoureuse de ma première copine, et je savais que le milieu catholique m'ostraciserait pour mon homosexualité. Je me suis donc tournée vers le protestantisme.

À 27 ans, vous rencontrez une petite amie qui vous initie au « New Age ».

Que vous fait-elle découvrir ?

Élisabeth Feytit Elle était à fond dans le développement personnel et, comme j'étais dans une recherche de compréhension de moi-même et des autres, j'étais très preneuse. Le premier séminaire que j'ai suivi portait sur l'estime de soi, avec une intervenante adepte du *rebirth* (« renaissance », en anglais). C'est une pratique qui propose de se mettre dans des états modifiés de conscience en adoptant une respiration particulière. Alors que nous étions assis en cercle, elle m'a marché sur le pied. J'ai réagi en disant « pardon », et elle a répliqué : « Mais vous êtes en train de vous excuser de vivre, alors que c'est moi qui vous marche sur le pied ! » À la suite de ça, elle nous a invités à déambuler et à sentir ce qui se passait dans notre corps. Je me suis roulée en boule par terre, bouleversée, et j'ai pleuré. J'ai trouvé ça puissant. Que quelqu'un me dise « vos pensées créent votre réalité, donc vous êtes responsable de ce qui vous arrive à 100 % » était extrêmement séduisant. Cette idée de la pensée positive, très présente dans le développement personnel, correspondait aussi à l'éducation que j'avais reçue.

Vous expliquez que vous vous êtes ensuite « radicalisée »...

Pendant dix ans, avec ma compagne, nous avons exploré toute la panoplie culturelle

de l'endoctrinement New Age. On allait à des séminaires, on lisait Deepak Chopra (conférencier et auteur indien spécialiste des médecines alternatives, NDLR), ou *Conversations avec Dieu*, le best-seller New Age de l'Américain Neale Donald Walsch, et on trouvait normal de communiquer avec des anges. Quand cette relation s'est terminée, vers 2013, je me suis retrouvée seule chez moi. Et un jour, en sortant du métro, j'ai eu une extase mystique. C'était une sensation de plénitude totale, celle de ne faire qu'un avec l'univers. Je me suis dit que j'avais touché du doigt un potentiel que je devais cultiver. Comme j'avais envie de me connecter à la nature, j'ai participé à une balade en forêt de Fontainebleau avec un druide. Il nous a fait faire un exercice qui consistait à garder nos bras le long du corps en projetant notre intention sur un arbre. Si nous parvenions à ressentir l'aura de l'arbre, nos bras se lèveraient d'eux-mêmes. Et c'est ce qui m'est arrivé. En réalité, cela s'explique scientifiquement, par l'effet idéomoteur, que, bien sûr, je ne connaissais pas à l'époque. En revenant de cette journée, j'étais persuadée d'avoir l'outil de connaissance universelle. Et je suis partie en roue libre.

Comment cela s'est-il traduit au quotidien ?

Déjà, avant la balade en forêt, je méditais une heure le matin et une heure le soir. J'étais dans un état d'exaltation, je planais. Après cette expérience à Fontainebleau, je passais mon temps à identifier les énergies négatives chez moi ou dans le métro, et je m'exerçais à faire des soins énergétiques. Au supermarché, je choisissais mes aliments en sentant les énergies avec mes mains.

Vous pensiez être une « enfant indigo » : pouvez-vous nous expliquer ce terme ?

Les enfants indigo sont des âmes qui viennent d'une autre planète et décident de venir s'incarner sur Terre pour sauver l'humanité. J'ai commencé à penser que je pouvais communiquer avec des entités extraterrestres invisibles qui m'apporteraient des connaissances sur le sens de l'univers. J'étais arrivée à un point où je voulais transcender ma condition humaine et, pour ça, je pense que j'aurais été prête à mourir.

Quel a été le déclic pour vous en sortir ?

J'ai entamé des recherches sur les enfants indigo pour mieux comprendre ma « mission de vie ». J'étais dans un moment

« Je passais mes journées à identifier les énergies négatives chez moi ou dans le métro »

Élisabeth Feytit

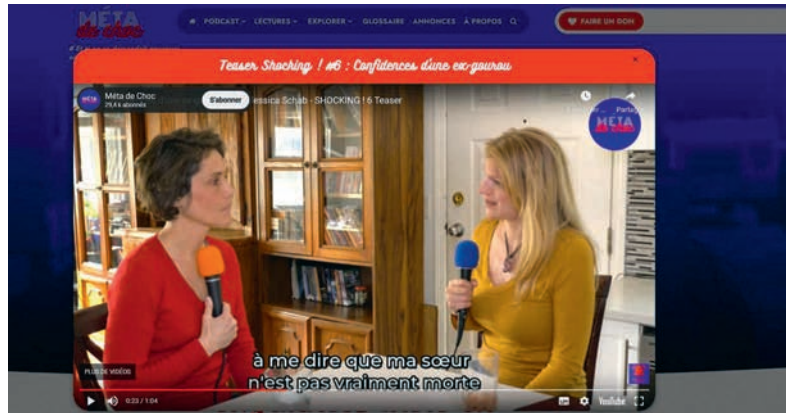
d'incertitudes. Je suis tombée sur une interview de Jessica Schab, une Américaine se présentant comme guide spirituelle, qui expliquait qu'elle était une « enfant cristal », un niveau supposément supérieur à l'enfant indigo. En cliquant sur une deuxième vidéo, j'ai retrouvé cette même personne dix ans après. Elle posait des questions : êtes-vous sûr de ce que vous êtes en train de vivre, êtes-vous sûr que ça existe ? Je n'avais jamais vu qui que ce soit questionner ses croyances ainsi. Si, depuis la pandémie de Covid, Jessica Schab est retombée dans ses anciennes croyances, en voyant cette vidéo, je me suis dit : je ne suis sûre de rien et je fais de ça mon quotidien !

Quelles ont été les étapes pour sortir de l'endoctrinement ?

Ce qui est étonnant, dans mon parcours de « décroyance », c'est que, au bout de quelques mois seulement, j'en suis arrivée à me dire : en fait, ça ne me dérange pas de ne pas savoir la vérité avec un grand V. Je pense que ce que j'ai vécu avec le New Age n'était là que pour répondre aux questions que je me posais depuis mes 14 ans. Jessica Schab et son mari proposaient une sorte de coaching pour accompagner les personnes dans leur parcours de décroyance. Ça a été la première étape. Au début, j'avais envie de garder certaines idées, comme la pensée positive. Finalement, rien n'est resté. Réfléchir à mes propres pensées, ce que j'appelle la métacognition, m'a amenée à m'interroger sur les raisons fondamentales pour lesquelles j'ai basculé dans ces croyances.

Depuis, vous avez créé un podcast qui alerte sur les risques d'emprise et de dérives sectaires. Vous considérez-vous comme une lanceuse d'alerte ?

Je ne suis ni une lanceuse d'alerte ni une journaliste, et je ne suis pas non plus une éducatrice. Je suis une personne qui propose un cadre de réflexion qu'elle aurait aimé trouver quand elle a commencé à se passionner pour la métacognition. Je propose un rendez-vous hebdomadaire, mais aussi un site Web et des réseaux sociaux où les gens peuvent poster des commentaires, sur la base d'informations que je veux fiables, même si elles ne sont pas neutres. Mon objectif, c'est que les gens s'auto-éduquent. Mon but n'est pas qu'ils sortent d'une croyance, mais qu'ils aient les moyens de réfléchir à leurs modes de pensée. Je suis d'ailleurs aussi suivie par des adeptes du New Age.



En 2019, c'est en ex-gourou du New Age que Jessica Schab alertait les auditeurs du podcast d'Élisabeth Feytit (à g.). L'Américaine est pourtant retombée dans ses anciennes croyances depuis la crise du Covid.

Vous abordez aussi la pensée positive, les horoscopes ou la méditation. Tout cela semble inoffensif...

Oui, et cela peut l'être. Mais il est important de toujours préciser qu'il s'agit de croyances. Et cette précision est souvent ignorée par les personnes qui les pratiquent. Certains sont persuadés que l'astrologie est une vraie science. De la même manière, l'idée selon laquelle les bienfaits de la méditation seraient validés par la science est prégnante, alors que ce n'est pas si simple. Si l'on s'investit excessivement dans la tarologie ou le yoga, on risque d'être exposé à des dérives sectaires. On peut s'ostraciser socialement pour se retrouver dans un environnement uniquement lié à notre croyance et dont il sera difficile de sortir, le jour où l'on se posera des questions.

Quels conseils donneriez-vous pour ne pas se laisser séduire par des croyances dangereuses ?

C'est très complexe. Romy Sauvayre, une sociologue des croyances avec qui je discutais récemment, me disait : « La seule manière de ne pas tomber dans une croyance délétère, c'est de ne pas l'essayer. » Car, potentiellement, nous pourrions tous être soumis à une certitude qui nous rendrait vulnérables, qui pourrait nous faire du mal. Nous avons tous besoin de croire. Il n'y a pas de profil type de personne qui serait plus susceptible de tomber dans une dérive sectaire ou pas, mais s'informer peut aider à nous prémunir. Ce que je propose avec mon podcast, c'est d'être en permanence dans cette gymnastique contre-intuitive, de ne pas céder à la séduction des idées qui nous font plaisir. ■

www.metadechoc.fr