

Réussir l'abandon de la foi - Se libérer de l'emprise de la religion

Donner de la cohérence à sa vie

Surmonter les résistances psychiques et sociales

Les religions attisent malignement les sentiments générateurs de tensions intérieures, comme le péché et la faute. En vertu du péché originel, le judéo-chrétien, victime d'une malédiction, naît puni, pécheur, potentiellement coupable, et doit se racheter. Pour affronter les dangers, même imaginaires tels que l'enfer, une protection surnaturelle, comme celle des sacrements, est réputée nécessaire. Sous le poids de telles intimidations, il ne reste plus qu'à prier, à battre sa coulpe et à expier. Celui qui succombe au sentiment de culpabilité est piégé: il devra accomplir des actes ritualisés pour alléger l'anxiété et suivre des préceptes censés amadouer les divinités. L'homme a une propension malade à s'angoisser inutilement et à se torturer lui-même. Il n'est pas commode de cesser de croire, car c'est admettre que notre vie s'est, jusqu'à maintenant, laissé guider par des mirages.

La religion cultive mieux l'inquiétude que le bonheur.

Celui qui s'éloigne de la religion doit généralement faire face à des difficultés d'ordre psychologique. Il est difficile d'abandonner toute pratique religieuse, car c'est adresser un message de distanciation à toutes les personnes qui l'ont encouragée. Comment réussir l'abandon de la foi en surmontant les sentiments négatifs tels que la culpabilité ou la honte ? Comment échapper à la religion des proches et affronter le regard des autres ?

L'autonomie de la conscience est de l'ordre de la nécessité vitale

Quand j'ai annoncé publiquement ma sortie de l'Église, plusieurs personnes m'ont dit que j'avais beaucoup de courage. Cela m'a étonné, car je n'ai jamais ressenti ce sentiment.

Pour moi, les ingrédients du cheminement ont été différents. J'ai été éduqué dans une culture où la religion était placée en tête des préoccupations, et j'ai voulu m'évader de ce cadre idéologique en construisant une défense contre l'agression missionnaire de l'environnement social, en refusant de me soumettre à un carcan doctrinal, en exprimant l'impérieux besoin de protéger ma liberté de conscience, en m'indignant du comportement l'Église au cours de son histoire, en me révoltant contre l'endoctrinement religieux dispensé par les écoles publiques, etc. Il s'est agi de passer du stade de membre docile d'une communauté caractérisée par une vision archaïque du monde à celui d'une personne à la pensée autonome, le tout envisagé comme un sursaut vital.

La démarche n'est pas volontariste, mais répond à une nécessité intérieure. On m'a demandé «pourquoi j'avais fait ça ?». Je soupçonne ces personnes d'approuver que la société soit pétrie par une religion bien déterminée

«Qui ne dit rien consent» signifie «Qui ne consent pas doit s'exprimer».

appelée «la» religion ; cependant, par charité, supposons qu'il s'agisse, non d'un reproche, mais d'une vraie question. La société ayant fait de moi un catholique, il me paraît naturel de m'interroger : est-ce que j'assume ou je décline l'héritage ? Il m'a paru nécessaire de me soustraire à la houlette des idéologues religieux. Je n'aime pas parler d'effort, car la retenue m'aurait plus coûté. Je ne comprends pas pourquoi tant de gens s'interdisent tout travail critique, s'autocensurent, et marchent la tête basse, dans le silence de la soumission. Cette attitude est irresponsable, car elle laisse le champ libre aux activistes religieux. Je désire simplement exercer mon métier d'homme, et on ne peut pas devenir un être humain véritablement accompli sans conquérir son autonomie et sa liberté de conscience. Nous ne sommes pas les victimes du Destin; il faut au contraire avoir la clairvoyance de prendre en mains notre vie.

S'interroger sur le statut de l'homme est une nécessité épistémologique : ne pas se contenter de ce que l'on en dit, écarter ce qui n'est pas établi, se défaire de ce que l'on désire, mais simplement

rechercher ce qui est réel. Si on recherche ce qui réchauffe le cœur, on recherche dans nos aspirations. C'est dans le réel qu'il faut chercher.

D'un autre point de vue, j'ai reçu des messages de personnes qui souffrent d'avoir été fortement endoctrinées, cherchent à se dégager de dilemmes moraux, veulent résoudre des conflits de loyauté, ou sont immergées dans une situation douloureuse provoquée par la foi de leur entourage. Ces êtres en souffrance me disent que la lecture de mes textes leur fait beaucoup de bien. Puisque mon site répond à un besoin, il valait la peine que je le mette en ligne.

Le cheminement vers la cohérence est une quête de l'unité intérieure

On ne peut plus, comme autrefois, demander à la société d'être cohérente puisqu'elle a le devoir de respecter les libertés individuelles. Aujourd'hui, dans un environnement pluraliste, le discours dominant est que les enseignements fondés sur une tradition sont tous respectables. Par exemple, les parents, l'école ou l'Église enseignent sans broncher que

- la genèse selon la bible et la théorie de l'évolution sont toutes les deux «vraies», à leurs manières respectives;
- Dieu est bon, mais l'humanité est accablée de malheurs;
- après l'apparition de l'homme (homo sapiens), Dieu a attendu 300'000 ans environ avant d'apporter la Révélation ; avec un tel temps de réaction, Il n'aurait jamais pu obtenir le moindre brevet de sauveteur ;
- la bible étant pleine d'obscurités et de contradictions, on peut lui faire dire ce que l'on veut;
- l'Église est sainte, mais son histoire montre le mauvais exemple;
- on vous ordonne de croire à des miracles tels que la résurrection du Christ, et même à des miracles à répétition et sur commande comme la transsubstantiation de l'Eucharistie ;
- il faut admettre l'infailibilité pontificale, avec toute l'obéissance qu'elle implique ;
- la prière offre une protection effective contre le malheur, ce qui ne correspond pas aux faits observés : la prière se heurte à l'expérience quotidienne du silence de Dieu ; que l'on prie ou que l'on ne prie pas ne produit aucune différence dépassant les effets du hasard;
- la cause de toutes les souffrances est le péché d'Adam et Ève; pour croire qu'il ne s'agit pas d'un mythe mais d'une explication crédible, il faut une dose de naïveté incompatible avec le bon sens;
- regretter sincèrement ses péchés et demander pardon à Dieu ne suffit pas : il faut encore se confesser à un prêtre catholique et obtenir l'absolution ; l'Église s'est établie en intermédiaire incontournable et indispensable ;
- notre seul bien - la vie que nous vivons - n'a pas de valeur au regard de celle d'après la mort;
- et des dizaines d'autres incohérences, contradictions, affirmations infondées, croyances invraisemblables et superstitions insensées.

Puisque notre réservoir culturel n'est qu'un fatras déstructuré, les individus ne peuvent plus s'en servir de squelette mental sans procéder à un sévère tri sélectif. Ce qui est acceptable pour la société - qui doit éviter de blesser ses membres - ne l'est plus du tout pour l'individu qui doit assurer son unité. Pour

quelqu'un qui ne veut pas renoncer à l'exercice de sa jugeote, l'épreuve est insupportable. Il est impératif de se construire une vision cohérente du monde. Une vision en morceaux éparpillés, faute d'un crédit suffisant, ne permet pas d'y asseoir une confiance dans l'avenir. Alors que les promesses des charlatans peuvent être invalidées par l'absence des résultats attendus, celles des prédicateurs

L'homme qui a les yeux constamment levés vers le zénith du ciel perd de vue l'horizon où se trouvent les points de repère qui lui permettraient d'avancer.

religieux sont absolument invérifiables. Lorsque la pensée est corrompue par l'inconsistance, les sentiments sont déstabilisés par l'insécurité.

Ne pouvant s'identifier à une culture aux composants disparates, toute personne qui se prétend pensante est astreinte à faire le ménage afin d'échapper au malaise et établir une nécessaire cohérence. Devant l'ampleur de la tâche, beaucoup capitulent : la Tradition remplace la réflexion, et la magie des esprits célestes se substitue aux lois de la nature. Les inconditionnels de la Tradition peuvent justifier l'excision ou la charia. Au lieu de se bâtir une philosophie personnelle selon leur conscience, trop de gens se laissent dicter leur conduite et modeler leur conscience. Voir des milliards d'êtres humains passer leur vie à ranger leurs idées dans des tiroirs dont les cloisons sont protégées par des tabous, voilà une image représentative du non-sens généralisé, ainsi que de l'absurdité promue au rang de dogme.

Dans l'échelle des valeurs, je place le besoin de cohérence bien au-dessus du désir de plaire et du besoin de merveilleux. Le sentiment que la vie a un sens découle de l'harmonie entre les pensées, les émotions et les actions. C'est pourquoi la cohérence intérieure donne du sens. Elle s'inscrit dans un projet plus général de développement personnel qui soutient le processus amenant un être humain à sa pleine maturité. L'établissement de la cohérence est une tâche que chacun doit accomplir pour éviter le mal-être, voire pour ne pas sombrer dans un trouble dissociatif de l'identité. La religion a souvent un rôle perturbateur, surtout chez les esprits qui se posent des questions. Il faut extirper de l'intérieur de soi ce qui est discordant. Chacun doit trouver lui-même son équilibre, car nous manquons de psychologues spécialistes en désintoxication religieuse. Les êtres humains sont tous tenus de le faire, mais la plupart bâclent l'opération ou s'en remettent à l'autorité religieuse la plus proche qui remplace les contradictions par des mystères et la confiance en Dieu. La communauté des croyants fait pression pour empêcher toute remise en question. Toutes les données sont pourtant disponibles et, pour la plupart, largement connues, mais rares sont ceux qui en tirent les conséquences. La seule chose qui manque est la faculté de passer par dessus l'endoctrinement reçu pour conclure avec lucidité, c'est-à-dire faire primer les arguments sur l'attachement à la foi.

Nous ne choisissons pas la cage culturelle qui emprisonne notre conscience, mais beaucoup choisissent d'y demeurer et se contentent de rallonger un peu les chaînes. Le croyant n'imagine même pas qu'il puisse choisir sa voie puisque le chemin est donné

Si vous désirez consacrer votre existence à triompher du temps et de la mort, adoptez une religion.

et qu'il a le devoir de le suivre. Pour se libérer véritablement de l'emprise de la religion, il faut se donner le droit de penser par soi-même, c'est-à-dire ne plus se sentir moralement obligé de s'aligner sur une doctrine prétendument vraie. La question du sens de la vie est trop importante pour que je confie à une autorité discutable le soin de décider ce qu'il convient de croire. Je suis horrifié à l'idée que la vie pourrait avoir un sens, le même pour tous - en l'occurrence dicté par le Vatican - ce qui m'obligerait à suivre ce sens dans la soumission et l'obéissance. Ce n'était, fort heureusement, qu'un cauchemar, et je me suis réveillé : je n'étais plus un otage de la tribu des Agenouillés qui promettent le bonheur sous conditions dans un autre monde et distribuent généreusement force péchés à culpabilisation immédiate. Les systèmes idéologiques ayant de la peine à réfréner leurs tendances hégémoniques et totalitaires, une des missions de la philosophie devrait être de poser un cadre à l'exercice de la liberté individuelle où chacun peut définir le sens de sa vie, qui est une affaire personnelle. La «révélation» se trouve au fond de soi et s'exprime par un projet de vie. L'ouverture au pluralisme et à la diversité est une vertu nécessaire. Les libertés individuelles peuvent partiellement se conjuguer et, via la démocratie, devenir volontés populaires. Attendu que l'autorité vient d'en bas, elle ne peut pas tomber du ciel.

La levée des conflits intérieurs est un impératif d'hygiène mentale qui nécessite de se débarrasser des éléments dissonants. Elle est un processus de désencombrement, d'allégement, de dépouillement et d'épuration. Plutôt qu'une foi aux racines infantiles, il est préférable d'accepter avec humilité notre état d'ignorance. Puisqu'il ne servirait à rien de s'extraire d'une religion pour retomber dans

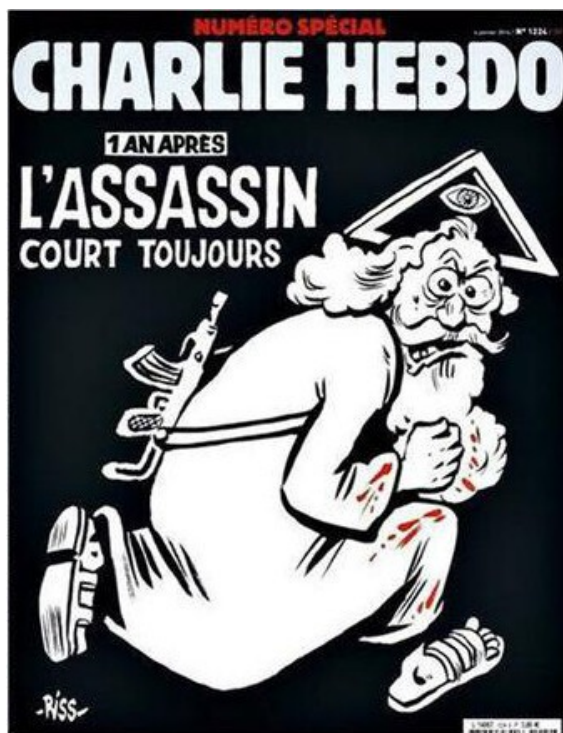
une autre, c'est en développant une vision philosophique personnelle que l'on peut chasser les croyances héritées. Le renoncement implique la dissolution des liens affectifs d'avec toutes les formes d'ésotérisme, y compris religieuses, et le dépassement de tous les tabous y relatifs. Afin de marquer la difficulté de se libérer des superstitions, on peut rappeler le message biblique : «Efforcez-vous d'entrer par la porte étroite, car beaucoup, je vous le dis, chercheront à entrer et n'y parviendront pas» [Lc 13-24] qui, dans notre contexte, prend un sens nouveau.

Par contre, parler d'un effort surhumain à accomplir serait mal à propos puisqu'il s'agit de quitter une position inconfortable, voire douloureuse. Je parle de cheminement, mais il s'agit en fait de la déconstruction d'une gigantesque doctrine, suivie de la reconstruction d'une philosophie minimale à l'intérieur de laquelle des projets personnels peuvent trouver place et faire sens.

«L'esprit de pionner ne consiste pas à trouver de nouvelles idées, mais à se débarrasser des certitudes et habitudes qui nous retiennent prisonniers de vieilles façons de penser et d'agir.»
[Bertrand Piccard]

La majorité des idéologies, les religions comme le communisme soviétique, font appel aux mêmes arguments : la vraie vie n'est pas ici maintenant, mais dans un avenir radieux; il faut sacrifier le présent à un mythique bonheur futur. C'est au nom des lendemains qui chantent qu'ont été justifiés aussi bien l'inquisition que les goulags. L'indignation sélective n'exprime pas une aspiration à la justice, mais un esprit partisan, sans souci de cohérence. Plutôt que de placer ma confiance dans un mythe, je confie mon opinion au jugement de l'histoire qui montre que la religion ne peut pas servir de boussole et qu'elle ne protège pas des dérives. Au contraire, mon opinion est que la vraie vie est ici maintenant, et que le bonheur doit être recherché ici maintenant. Apprenons à déguster le précieux temps présent qui coule en nous au lieu de nous imbiber d'utopies. Celui qui, pour justifier ses actes, renonce à faire appel à la volonté de Dieu ou au sens de l'Histoire (mieux nommées idéologie religieuse, respectivement utopie historique) renforce sa responsabilité personnelle face à ses enfants et à l'humanité.

L'idée d'un Horloger suprême trahit une conception déterministe des sciences, aujourd'hui dépassée. Le croyant, dans son incapacité de croire au monde qui ne serait pas augmenté de merveilleux, demeure insensible à la suffisante profondeur de la nature. Tout ce qui, par le mythe, est ajouté à la naïveté, est soustrait du réel et appauvrit la compréhension rationnelle de l'univers. Faire appel à des superstitions est une sorte de déni du réel qui ne fait qu'ajouter des problèmes à nos lacunes, car les contradictions apportent plus de souffrances que l'ignorance. Enrichir et embellir sa vie par des croyances religieuses, voilà une illusion qui ne pourra que se dégonfler en présentant des inconvénients rédhibitoires. Nos ancêtres l'ont fait, mais je n'irais pas jusqu'à prétendre que ce fut une réussite. Il n'est pas avéré que le succès des déploiements missionnaires de la colonisation ait produit moins de dégâts que l'échec des croisades. Les idéologies religieuses ont une trop forte propension au totalitarisme. La Vérité absolue étant folie, la sagesse se trouve dans le dénuement doctrinal. On peut tuer au



nom d'une religion qui fait mousser les sentiments identitaires, mais certainement pas au nom d'un refus raisonné de s'impliquer dans une religion. Comme défouloir du sentiment d'identité, la culture au sens large est un domaine plus approprié. Selon le principe de parcimonie, la raison nous demande de n'adopter qu'un ensemble minimal de règles nécessaires. Croire le moins possible est un objectif qui présente un double aspect : personnel et pacifique. La spiritualité se doit de viser le

détachement des dépendances dont la nécessité n'est pas avérée, en particulier l'extinction du désir de croire. L'harmonie ne se développe pas à partir du désir, mais de la cohérence.

Il faut construire de nouvelles références et reconnaître que les sciences sont génératrices de culture. En ce qui me concerne, l'épistémologie des sciences a joué un rôle décisif. La confiance en la raison et la confiance en soi ne sont pas étrangères au processus.

Plusieurs voies s'offrent à celui qui s'éloigne de la foi

La religion étant une manière inappropriée de répondre à une peur diffuse de l'avenir, il faut, pour dépasser ce qui est ressenti comme un besoin, acquérir une certaine confiance face au futur. Une étape incontournable du cheminement consiste à affronter honnêtement la manière de

- [Surmonter la peur de la mort](#)

Cette phase dans l'évolution des dispositions mentales tient pour moi un rôle fondateur. Il s'agit moins de dire oui à la mort que de dire oui à la vie qui précède la mort, tout une vie dont il faut accompagner l'épanouissement.

Le cheminement vers l'unité intérieure doit être balisé, sinon il pourrait déboucher sur une position radicale ou extrême, c'est-à-dire dangereuse pour autrui. Avant de s'y lancer, il faut poser des garde-fous, se fixer une limite infranchissable : le respect des droits humains. Il s'agit du respect des personnes, sans exception. Par contre, les idéologies et les religions peuvent toutes être remises en cause.

Celui qui a été endoctriné doit préalablement se désendoctriner. Il est bien connu que les arguments rationnels n'ont que peu d'effet sur les croyants. Il s'ensuit que, pour s'éloigner de la foi, il faut

Le sentiment diffus de culpabilité - infondée - se soigne.

commencer par identifier les attaches affectives et travailler à les affaiblir. La raison ne peut prendre le gouvernail que lorsque les émotions et les sentiments ont été calmés. Une démarche personnelle peut plus facilement aboutir si elle peut se réaliser dans le cadre d'un discours cohérent. Il faut cesser d'accepter sans discuter la propagande selon laquelle la religion est bonne et apporte le salut. Pour ce faire, deux outils sont à privilégier: l'analyse critique de la religion et l'étude du comportement de la communauté religieuse, sans complaisance. La raison impose un cadre rigide, mais large. Ce n'est pas celui d'un carcan, mais celui de la porte de la liberté.

Voici quatre voies :

1. L'indifférence religieuse

Il ne faut pas perdre son temps avec des questions auxquelles personne ne peut répondre. Il vaut mieux chasser de notre esprit les préoccupations vaines et stériles. L'indifférence religieuse est, à mon avis, l'attitude idéale. Malheureusement, étant donné l'endoctrinement que j'ai subi, je me sens incapable de suivre cette voie. J'avoue avoir du mal à être «détaché», je me sens irrémédiablement «mobilisé», mais j'imagine que cela devrait être plus facile pour ceux qui n'ont été que peu endoctrinés. La voie ne doit pas être si aisée, car j'ai rencontré des personnes qui se prétendent indifférentes mais qui, contre toute logique, demeurent membres d'une Église.

2. L'agnosticisme

Dieu étant, pour l'agnostique, un être éventuel dont on ignore tout, qu'il puisse nous juger est une hypothèse non exclue. L'agnostique doit se convaincre qu'on ne peut pas tenir compte d'hypothèses multiples et contradictoires. Un tel jeu de devinettes ne peut pas engager notre responsabilité. Mais, pour interioriser cette posture, une maturation, souvent longue, est nécessaire.

3. L'athéisme

- Rien n'est surnaturel, tout est naturel. Il n'y a jamais eu ni résurrection, ni miracle. S'imaginer immortel n'est-il pas un déni de réalité et un renoncement à la sagesse ? Celui qui croit fermement que sa conscience individuelle ne lui survivra pas n'a pas à se préoccuper de Dieu.
- Le Juge divin n'est rien d'autre qu'une représentation mentale de ma capacité de me juger moi-même. Pour ma part, l'inquiétude du jugement de Dieu et le sentiment diffus de culpabilité ont totalement disparu avec mon accession à l'[athéisme](#). Il me suffit de rester cohérent pour être en paix car, quand on est en règle avec soi-même, on perçoit une harmonie qui procure du bien-être.
- Bien sûr, le décréter ne suffit pas puisqu'il s'agit d'un cheminement spirituel laïque à accomplir. C'est plus facile pour qui a bien assimilé l'état d'esprit dans lequel les sciences sont pratiquées. Vu les deuils à faire, je n'ai pas eu une illumination qui m'aurait rendu instantanément athée. Par contre, on peut décider un jour de le devenir, et travailler ensuite à atteindre l'objectif, voir [La quête du bonheur, conte philosophique](#).
- L'apparent désespoir que les croyants voient dans l'athéisme peut être dépassé, à la manière dont l'homme accepte facilement que les pierres sont dures : il peut en tirer avantage, par exemple pour construire des édifices, peut-être plus petits, mais beaucoup plus solides.

4. Une religion en basse intensité

En prenant place dans la vaste zone multiforme située entre ceux qui suivent rigoureusement une religion et ceux qui vivent résolument hors de toute religion, on peut se contenter de réduire le sentiment de culpabilité, et de supporter, cahin-caha, la partie restante. C'est la voie la plus fréquemment empruntée, la plus élastique, celle qui implique le moins de remise en cause, donc la plus facile. À ce sujet, lire [Discussion](#).

Cette liste n'a pas la prétention d'être exhaustive. Il faut moins y voir des réponses toutes faites qu'un état d'esprit qui pourrait peut-être permettre à certains de tracer leur propre voie. Tous ces cheminements peuvent être considérés comme des méthodes de développement personnel aboutissant à un état de bien-être, ou tout au moins de mieux-être.

Comment je me suis débarrassé des sentiments négatifs

L'être humain est traversé par des sentiments contradictoires qui compliquent la situation en venant tour à tour quémander une confiance spontanée. Afin de réduire les tensions intérieures et de disposer d'une boussole, une démarche rationnelle doit sélectionner les sentiments les plus pertinents et les sculpter.

Pour qui a été fortement endoctriné, extirper la religion de son esprit est une vraie galère. J'ai dû surmonter de nombreux scrupules, des obstacles moraux, sociaux, théologiques et philosophiques. Pour accomplir le travail qui m'a conduit à lâcher prise, le mathématicien que je suis a été constamment stimulé par une allergie viscérale aux contradictions. J'ai étudié chaque question d'une manière approfondie, ce qui a donné lieu à autant de rubriques de mon site [Résister à l'endoctrinement religieux](#). Où que se soit porté mon regard, la conclusion a été invariablement la même: la religion qu'on m'a enseignée ne tient pas la route.

J'aurais pu naître dans une famille dont les croyances auraient été différentes. En conséquence, je considère avoir hérité d'une religion arbitraire, endossée par hasard. Je ne me sens pas obligé de la reprendre à mon compte. La conscience étant une affaire individuelle, je ne me sens nullement tenu par un devoir de loyauté transgénérationnel. L'aspiration d'être un être humain épanoui prévaut sur l'aspect religieux du conformisme social. Ceux qui portent un regard hostile sur mes opinions ne respectent pas ma liberté individuelle; il ne m'appartient donc pas de porter le poids de la culpabilité pour une faute qui leur revient.

La culpabilité de trahir ma communauté ne m'a que peu affecté. S'il s'agit de la peur d'être rejeté, honte à eux. J'éprouve une sorte de pitié pour les personnes dont l'esprit a été emprisonné par l'endoctrinement qu'elles ont subi. Je ressens de la compassion de les voir se débattre avec certains conflits de conscience, imaginaires pour moi, réels pour eux. Tant que leur foi ne leur cause pas trop de souffrances, j'évite tout prosélytisme. C'est ma manière de les respecter, malgré que beaucoup d'entre eux n'ont pas ménagé leurs efforts missionnaires.

La honte d'avoir trop longtemps accepté une doctrine aberrante ne m'a jamais touché. Au contraire, je suis fier que, malgré l'endoctrinement intensif et massif que j'ai subi, j'ai été capable de faire preuve d'une solide résilience.

À titre personnel, j'ajoute même: *J'ai été un catholique torturé. Maintenant, je suis un athée heureux.*

Passer à l'action : afficher publiquement son orientation spirituelle

Chacun doit trouver la voie qui convient à sa situation particulière. J'ai commencé par écrire des "pensées" sur des feuilles volantes que j'ai réunies dans une chemise. Au premier abord, elles paraissaient disparates, mais, après un certain temps, une fois réarrangées, il s'est dégagé une certaine cohérence. Cette étape m'a permis de partir d'un socle qu'on pourrait appeler "Voici mon opinion". Cette opinion ayant été mise sous une forme communicable, il devenait possible de l'exprimer socialement.

Ensuite, en procédant par étapes, je me suis mis à afficher mon orientation spirituelle, d'abord dans ma famille, puis publiquement.

Dans tous les cas, il est nécessaire de faire preuve de beaucoup de persévérance, et surtout de ne jamais accepter d'abandonner.

Demander de l'aide

Face aux difficultés que l'on peut rencontrer en quittant sa religion, l'aide de personnes qui sont passées par là, ou qui vivent la même situation, peut être bénéfique.

Pour ceux qui parlent anglais, le site - **recovering from religion** - est une organisation internationale à but non lucratif qui apporte son assistance aux personnes quittant leur religion : groupes de parole, aide et conseil.

Le lâcher prise

Le cheminement vers la libération de l'emprise de la religion, lorsqu'il est réussi, aboutit au lâcher prise qui succède à l'évanouissement du Jugement dernier. Le nouveau paysage mental ainsi débarrassé des mystères des théologiens - qui recouvrent en fait des contradictions - est très jouissif pour qui est épris de rationalité. Il célèbre la victoire de l'harmonie sur les tensions.

Je trouve affligeant que beaucoup sortent de l'Église sans en aviser leur entourage familial au prétexte qu'ils veulent éviter de faire de la peine à ceux qu'ils aiment. Celui qui se justifie en accusant son environnement social de manquer de compréhension trahit son malaise face à ses propres convictions qu'il peine à assumer. Il veut probablement cacher ses sentiments de culpabilité ou de honte, ce qui signifie que le lâcher prise n'est pas atteint. Le silence traduit une soumission au regard des autres, ce que le langage populaire traduit par l'expression «il s'écrase».

La religion attribue une grande valeur à la personne humaine. Certains aspects constructifs de cette attitude peuvent être recyclés, aux rangs desquels je place le respect de soi-même, la dignité et l'honneur. Contrairement aux autres mammifères, l'homme vit debout.

Une attitude sociale transparente contribue à se mettre en paix avec soi-même. À mon avis, on peut vérifier que l'on est parvenu au terme du cheminement si, après une sortie de l'Église, on est capable d'effectuer une sorte de «coming-out»:

Je suis sorti de l'Église, et je ne m'en cache pas. Je suis «sans religion».

Je reste conscient que le bonheur peut emprunter d'autres voies, mais je suis persuadé que tous les chemins qui y mènent sont nécessairement longs et exigeants puisqu'ils nécessitent rien de moins que de donner de la cohérence à sa vie. Je ne demande à personne de m'imiter, mais je souhaite que chacun parvienne à désengluer son indépendance d'esprit et à trouver la voie qui lui convient. C'est avec plaisir que je recueillerais le témoignage d'un cheminement personnel ([lien «Contact»](#)).

Une thérapie de substitution

En cas de blocage, il faut remettre l'ouvrage sur le métier. On pourrait, par exemple, lire dans son intégralité [«Résister à l'endoctrinement religieux»](#) ([version séquentielle](#)).

Des échecs répétés sont les symptômes d'une dépendance à la religion.

Lorsqu'un croyant ressent des symptômes de sevrage, un traitement consiste à faire appel à une spiritualité de substitution:

- [Les Adeptes de Terminus](#) (à utiliser avec discipline et précaution, comme la méthadone).

Le traitement est aussi indiqué pour les cures de désintoxication destinées aux victimes d'obsession religieuse.



Discussion

Lien hypertexte vers la page mère :

Résister à l'endoctrinement religieux

<https://www.deleze.name/marcel/philo/resistance.html>