

Silva secte ou pas secte ?



On me pose souvent cette question. D'une part, car je me suis spécialisé dans le domaine sectaire et que j'ai travaillé avec les retombées psychologiques de celles-ci depuis environ 1989.

D'autre part, vu que je travaille beaucoup avec la psychologie cognitive, la neuropsychologie et l'hypnose, il paraît assez logique qu'on me pose cette question (puisque la méthode Silva est, entre autres, une méthode d'autohypnose).

Enfin, on remarquera que si on pose la question "Silva secte ou pas" dans un groupe Usenet ou autre, on ne reçoit pas beaucoup de réponses.

Certains vous diront qu'ils " pensent que " ou qu'ils ne " croient pas que ", mais tout ceci est un peu léger.

Je reçois donc régulièrement dans ma boîte courriel des questions par rapport à Silva et plutôt que de faire les mêmes réponses encore et encore, j'ai fait cette rapide FAQ (Foire Aux Questions) qui je l'espère apportera les réponses nécessaires.

– Alors. Silva. Secte ou pas secte ?

La réponse courte est : Pas secte.

La réponse plus longue est : La méthode Silva a été définie comme secte par le rapport parlementaire bien qu'elle ne remplisse aucun des critères (pourtant définis par ce même rapport) permettant d'être qualifiée de sectaire. La France est, à ma connaissance, le seul pays au monde ayant qualifié la méthode Silva comme étant sectaire.

N'oublions pas que le rapport parlementaire a été écrit par quelques personnes et que ce sont des êtres humains qui peuvent commettre des erreurs. Ce rapport n'est ni une Bible, ni une parole divine et il serait sectaire de le prendre comme étant une vérité absolue.

Pour beaucoup de chrétiens protestants proches des écritures bibliques (moins pour les catholiques), la méthode Silva est considérée comme sectaire tout simplement, car elle enseigne qu'on peut se débrouiller tout seul. Et du point de vue chrétien protestant, on ne peut pas se " sauver soi-même sans croire en Jésus ", ce qui relègue automatiquement, pour les personnes ayant une croyance en "la vraie bible", la méthode Silva à l'état de secte au même titre que l'homéopathie et autres méthodes naturelles ou mêmes certains jeux comme les Magic Cards et Pokemons qui sont également considérées comme sectaires.

– On y fait de l'hypnose, non ?

Exact.

La méthode Silva est une méthode de relaxation et de visualisation.

Certaines techniques ressemblent un peu à la sophrologie et ce sont des méthodes qui sont utilisées régulièrement pour faire de la visualisation et pour travailler certaines choses. Beaucoup de sportifs de haut niveau utilisent ces méthodes.

Il n'y a rien d'occulte ou de sectaire à tout cela et c'est en fin de compte très logique: lorsqu'on travaille certaines situations sous décontraction (par exemple lors d'un long voyage en train où on est perdu dans ses pensées), on habitue son cerveau à certaines choses. Si ces choses sont réelles pour le cerveau, elles sont réelles pour nous. [Voir ma page sur l'hypnose.](#)

Le problème est que souvent, on se fait des films négatifs qui ont donc un impact négatif sur notre quotidien. Ce qui mène entre autres à l'angoisse (voir ma page sur ce sujet).

La méthode Silva, tout comme d'autres méthodes de relaxation et de visualisation, vous entraîne à vous faire des films qui vont dans un autre sens et qui vous aident à avancer.

– Ils ont un mantra

Les mantras sont utilisés entre autres par la Médiation Transcendantale. Il s'agit d'un mot ou de quelques mots qui sont répétés à l'infini, un peu comme le "Hare Krishna" des membres de ISKCON.

Lorsque les gens posent cette question, ils pensent généralement à la phrase très utilisée chez Silva : tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.

Ce n'est ni un mantra, ni une invention de Silva. Il s'agit tout simplement d'une méthode mise au point par Émile Coué, un psychologue français (1857 – 1926) qui est considéré comme une des personnalités phares de la psychologie comportementales et également de l'auto-hypnose ([voir article ici](#)).

Coué demandait en fin de compte à ses patients de se répéter cette phrase (dans la méthode Silva, on utilise aussi la visualisation).

C'est une méthode toujours utilisée avec succès, en même temps que d'autres méthodes, bien entendu. Il n'y a pas de formule magique en psychologie moderne pour aider les patients à avancer.

Plutôt que de se répéter: je suis nul(le), je n'y arriverais jamais. On se répète quelque chose de plus positif.



– Ça s'appelle quand même Silva Mind Control!

Aujourd'hui, cela s'appelle la méthode Silva mais le livre de 1977 s'appelle toujours [The Silva Mind Control Method](#) (La méthode Silva du contrôle mental).

Ce qui veut dire que vous apprenez à contrôler votre mental (à tort ou à raison), pas que vous allez contrôler le mental des autres.

Alors si vous pensez prendre la méthode pour apprendre à contrôler votre banquier ou votre belle-mère, vous faites fausse route.

– Ils ont une hiérarchie basée aux États-Unis

Oui et non.

Ils ont leur siège social aux États-Unis, oui. Tout comme Coca-Cola et McDonald's.

Il s'agit d'une entreprise de stages et de formations qui enseigne une méthode de relaxation et de visualisation et quand on peut voir comme il est difficile d'avoir son entreprise en France, je m'imagine qu'ils ne déplaceront pas leur siège après demain !

Il n'est pas question de hiérarchie sectaire, mais d'une entreprise avec leurs formateurs et les coordinateurs. Il n'est pas question de hiérarchie visible et évidente où certaines personnes proches du gourou (ou des gourous) ont plus de pouvoirs ou d'avantages que d'autres.

N'importe qui peut, à ma connaissance, devenir formateur pour la méthode tout comme pour n'importe quelle autre méthode ou formation. Il n'y a pas d'écrits cachés qui sont miraculeusement révélés ou de savoir occulte réservé aux initiés.

– Les formations sont chères

Tout est une question de point de vue.

Si vous voulez vous former à la psychanalyse, il vous faudra suivre une psychanalyse à 50 euros la séance (parfois que de dix minutes) au moins une fois par semaine pendant 7 ans (si on ne compte qu'une fois par semaine 52 semaines par ans cela vous fera quand même la nette somme de 18 200 euros).

Les formations professionnelles que j'ai prises pour rester à la page me coûtent facilement 1 000 euros pour un week-end (plus hôtel et tout, car bien entendu c'est toujours à Paris ou à Pétaouchnok que cela se passe !).

La formation de graphologie que j'ai prise par correspondance dans un organisme homologué par l'état m'a coûté 1 500 euros.

Des prix de 4 000 ou 5 000 euros pour une formation sont très courants.

Alors non, le prix d'un peu moins de 500 euros pour deux week-ends est loin d'être cher.

De plus, comptez qu'une fois que vous avez fait le stage, vous pouvez le refaire gratuitement autant de fois que vous le voulez par la suite.

Notez d'ailleurs qu'à l'inverse des sectes, vous connaissez le prix de votre formation à l'avance. Celui-ci est clairement indiqué sur la page internet de l'entreprise ([voir ici](#)).

Les sectes n'affichent pas leurs prix. Vous ne le connaîtrez qu'au dernier moment (quand il sera trop tard pour dire non).