Le Monde Le Monde DES RELIGIONS • SANTÉ MENTALE

Religieuses en burn-out : dans les communautés, la santé mentale mise à mal

Camouflées dans le silence de leur vie consacrée, de nombreuses sœurs souffrent d'une profonde détresse. Infantilisation, emprise et humiliations : des violences psychologiques, fruits d'un système vieux de plusieurs siècles, sont toujours à l'œuvre. Par Héloïse Robert. 04-10-2026 à 06h00, modifié à 11h03

Sœur Marie-Gabrielle a consacré vingt-cinq ans de sa vie aux Fraternités de Jérusalem, une communauté monastique dont les membres vivent en milieu urbain, avant que les violences psychologiques ne la poussent à fuir. Elle se rappelle une soirée au cours de laquelle elle cherchait à rencontrer la prieure générale pour lui confier sa profonde détresse : « *Elle était là, dans l'église, et restait silencieuse face à mes sollicitations*. » Livrée à elle-même, elle s'effondre : « *Je suis rentrée dans ma cellule, mais j'étais incapable de dormir. Il était minuit, et là, j'ai pensé à me jeter par la fenêtre*. »

La France compte aujourd'hui près de 17 300 religieuses et moniales. Parmi ces femmes, certaines sont victimes d'abus de pouvoir et de violences psychologiques qui habitent le lourd silence de leurs communautés. Le Monde a pu rencontrer une dizaine d'entre elles. Qu'elles soient encore dans une vie consacrée ou qu'elles aient tourné le dos à l'institution, toutes décrivent les mêmes mécanismes : infantilisation, emprise et humiliations. Cet environnement parfois toxique détruit leur santé mentale et, dans certains cas, prépare le terrain à d'autres formes d'oppression.

Face à ces violences enfouies, les victimes s'organisent. Le 7 septembre, La Croix révélait que d'anciens membres de communautés avaient officiellement interpellé le pape Léon XIV, exigeant des réponses fortes face aux dérives spirituelles. Au-delà du simple traitement des cas individuels se dessine un malaise bien plus grand, qu'Alexandre Pieroni, sociologue et doctorant à l'Ecole pratique des hautes études, illustre : « *Le problème, ce ne sont pas seulement les pommes pourries dans le panier, c'est aussi le panier lui-même qui les pourrit. Alors, que fait-on du panier ? Comment le change-t-on ?* »

« Grande vulnérabilité »

En 1993, Brigitte Tétart, alors religieuse, part se reposer en Norvège, épuisée par des années de violences psychologiques au sein de sa communauté, près de Dax (Landes). « *Je suis arrivée dans un état de grande vulnérabilité* », se souvient-elle. Sur place, une religieuse allemande s'approche : « *Elle avait des gestes déplacés mais, comme on m'accueillait, je n'osais rien dire*. » Croyant percevoir une bonne entente entre les deux femmes, la supérieure les envoie en « *vacances* » pendant cinq jours.

Là-bas, à Geiranger dans l'ouest du pays, Brigitte affirme avoir été victime de viols : « *Je n'ai rien vu venir. J'étais si faible physiquement que je n'ai pas pu me défendre.* » Bien plus tard, elle comprend que cette destruction physique découle d'une destruction psychologique antérieure : « *Il m'a fallu du temps pour ouvrir les yeux. Ma psychologue m'a fait prendre conscience que cela avait un lien avec les excès d'autorité et la maltraitance que j'avais vécus en France.* »

Pour autant, dans les communautés déviantes, les violences psychologiques sont présentées comme des violences « *organisationnelles* », observe Véronique Margron, dominicaine et ancienne présidente de la Conférence des religieux et religieuses de France, de 2016 à 2025 : « *C'est pensé comme si c'était la norme*. »

« Mettez-vous à genoux »

Sœur Anne (le prénom a été modifié), ancienne moniale bénédictine, a quitté la communauté en 1998, après y avoir passé dix-huit ans : « *Notre désir d'absolu nous conduit à abandonner notre vie d'avant pour entrer dans les ordres. Au couvent, le bien communautaire se fait toujours au détriment du bien-être personnel. On ne connaissait rien des autres : ni leur nom de famille, ni ce qu'elles faisaient auparavant, ni de quelles origines sociales elles étaient*. »

Quant à sœur Marie-Gabrielle, elle a longtemps ignoré les comportements impudents déguisés sous le sceau de la foi : « *J'étais déterminée à tout accepter comme venant de la volonté de Dieu, et je pensais que cela allait me faire grandir en sainteté*. » Des femmes se voient blessées par leurs sœurs, la promesse d'une nouvelle famille devenant, pour certaines, une « *descente aux enfers* ».

Un temps, sœur Anne s'est occupée de la formation des novices dans sa communauté. Du jour au lendemain, cette responsabilité lui a été retirée, sans explication. Lorsqu'elle a réclamé des éclaircissements, elle n'a obtenu aucune réponse : « *Mettez-vous à genoux. On ne demande pas pourquoi.* » Elle a été traumatisée : « *Une humiliation comme ça vous brise psychologiquement* », affirme l'ancienne religieuse. « *Dans une communauté religieuse, l'argument spirituel est toujours mis en avant. Si ça ne va pas, c'est parce qu'on n'a pas la foi ; si on souffre, c'est rédempteur. Il n'y a aucune prise en compte du psychisme des personnes ; le mal-être n'existe pas.* »

Sur le papier, le triptyque qui structure la vie consacrée est inébranlable depuis des siècles : pauvreté, chasteté, obéissance. En latin, *oboedire* signifie d'abord « *prêter l'oreille* ». Pour l'Église, obéir revient donc à se mettre à l'écoute du Christ. Cependant, derrière cet idéal spirituel, la réalité met bien souvent au jour un puissant levier de soumission hiérarchique. Lorsqu'il tombe entre des mains malveillantes, le vœu d'obéissance peut devenir une « *folie de la soumission* », corrobore Véronique Margron. « *Se référer à la volonté divine participe à instaurer une forme d'emprise*. »

En septembre 2025, Sophie (le prénom a été modifié), sœur apostolique de Saint-Jean pendant trente-trois ans, a quitté cette communauté, qui traverse une crise interne majeure. Aujourd'hui âgée de 55 ans, elle se remémore ce conformisme qui la terrorisait : « *Je me souviens d'avoir caché des gastros à ma communauté, car il ne fallait pas déranger les autres. J'avais peur de sortir de l'obéissance*. »

L'épuisement au nom de Dieu

Sœur Marie-Gabrielle garde également en tête les restrictions qu'elle a connues. Il ne lui était pas interdit de voir sa famille, mais « *c'était une fois par an, et pas plus de trois jours, sinon, ce n'était pas très bien vu* ». Alors, quand elle s'est retrouvée en Allemagne, avec sept autres religieuses, dans un rythme effréné entre vie monastique et reprise d'études, le burn-out est survenu : « *Il n'a pas été officiellement reconnu, mais une religieuse infirmière m'a demandé de prendre au moins deux semaines de repos absolu, car je tombais malade à répétition depuis six mois.* »

La prieure ne l'entend pas de cette oreille : « *C'était dix jours, pas plus. Il fallait que je revienne pour la semaine sainte*. » Trois jours après son retour, la nonne tombe à nouveau malade. De son côté, entre les travaux d'entretien, l'accueil des visiteurs et la vie communautaire, Brigitte était épuisée : « *Peut-être qu'aujourd'hui, on appellerait ça un burn-out. J'étais une loque, comme on dit chez nous !* »

Consacrer sa vie à la religion n'est pas reconnu comme un métier. Pas de contrat, pas de règlement, pas de code du travail. Pour le sociologue Alexandre Pieroni, c'est là que réside le problème : « *L'Église est un lieu de don de soi, et c'est rarement contractuel. Mais s'il n'y a pas de contrat, il n'y a pas de limites, donc pas de dépassement ni de burn-out*. »

Une particularité qui n'a fait que s'accentuer depuis la loi de 1905 sur la séparation des Églises et de l'État : « *Reconnaître la vie religieuse comme un travail, c'est inclure la dimension prud'homale. Et devoir payer des dédommagements, l'Église n'y est pas favorable*. »

Les religieuses encaissent, Véronique Margron le reconnaît : « *Le repos devient presque culpabilisant*. » Le corps de Brigitte cède au bout de cinq ans : « *J'étais atteinte d'endométriose. Aujourd'hui, on sait que les crises peuvent être déclenchées par des difficultés psychologiques*. » Elle raconte « *souffrir jour et nuit* », à la vue de toutes. Mais, pour la prieure, douleur et condition féminine vont de pair. Face à ce déni, la situation ne se débloque que sous la contrainte. Un médecin doit brandir la menace d'une plainte pour « *non-assistance à personne en danger* » afin que Brigitte soit opérée. Il était temps : les ovaires étaient incrustés dans l'intestin. Brigitte restera trois semaines en clinique et deux mois en convalescence.

Dépression et solitude

Derrière ces comportements peuvent se cacher des mécanismes d'infantilisation, entretenus par des humiliations. Dans son cabinet, Anne-Marie Saunal accueille et écoute de nombreuses religieuses depuis une douzaine d'années. Psychologue, psychanalyste et autrice du livre *Des Vies restaurées. Quand l'Évangile visite la psyché* (Cerf, 2014), elle raconte comment, encore aujourd'hui, les violences sont présentes : « *Des sœurs m'ont confié qu'à chaque faute qu'elles commettaient, on les obligeait à s'allonger sur le sol, à plat ventre, et à demander pardon devant toute la communauté.* »

La foi est toujours là, mais les sœurs s'aperçoivent peu à peu qu'elle ne les sauvera pas : « *Beaucoup d'entre elles se demandent pourquoi Dieu ne les guérit pas de leurs angoisses* », remarque la psychologue. Loin de les protéger, « *le huis clos de la vie religieuse et la rupture avec le monde extérieur finissent par faire remonter des traumatismes à la surface* ».

Complétée par des abus de pouvoir, la dépression peut être profonde, et la solitude finit par s'installer. Un comble pour ces existences fondées sur la vie en communauté. Sophie en fait la douloureuse expérience en 2012, lorsque la nouvelle supérieure décide de la renvoyer de Guinée, alors qu'elle est directrice de l'école locale depuis onze ans. Face à la verticalité du pouvoir, le soutien des autres n'a aucun poids : « *L'ordre venait d'en haut*. » Des années plus tard, une ancienne prieure générale lui conseillera de ne compter que sur elle-même, « *pas sur [ses] sœurs* ».

Toutefois, rompre avec sa communauté est une véritable épreuve. D'abord, il y a les pensées noires : six des dix religieuses interrogées ont eu des idées suicidaires, l'une d'elles a tenté de mettre fin à ses jours, alors que « *le suicide est gravement contraire à la justice, à l'espérance et à la charité* », selon le catéchisme de l'Église catholique. Mais il arrive que le « *déclic* » se produise. Pour Marie-Gabrielle, il a eu lieu en écoutant le podcast « *Silence, on crie* », de RCF [Radio Chrétienne Francophone] : « *C'était à propos des abus au sein de l'Église, et là, les vannes se sont ouvertes.* » Ensuite naît souvent un sentiment de trahison : « *C'est très difficile, car nous avons prononcé nos vœux perpétuels. Partir est une infidélité. C'est ce qui a été le plus dur pour moi* », confie sœur Anne.

Alors, le dernier obstacle surgit, celui du départ. Partir, c'est tout recommencer à zéro. Parfois sans un sou, comme Brigitte : « *On m'a acheté un billet pour prendre le train jusqu'à Lille. Mis à part mon habit, je n'avais rien d'autre.* » D'autres peuvent solliciter une prestation financière lors de leur sortie, à l'instar de Sophie. Mais, dans une vie consacrée, la notion de prix disparaît ; elle ne demande que 4 000 euros. Une telle disparité n'a rien d'anormal aux yeux de l'Église : « *Chaque congrégation est autonome, pour le meilleur et pour le pire,* explique Véronique Margron. *Lorsqu'une religieuse sort, il est simplement demandé que la congrégation veille à l'équité et à la charité. Ce qui veut tout et rien dire*. »

« Un schéma de fermeture »

Toutes les femmes interrogées pour cette enquête l'assurent : si leur foi en Dieu demeure, celle en l'institution a disparu. Il y a soixante ans, le concile Vatican II (1962-1965) a tenté une modernisation de l'Église, sans pour autant réformer ses structures les plus anciennes. Il faut le reconnaître : l'institution a évolué, et toutes les communautés ne sont pas défaillantes.

Des visites canoniques existent bien pour contrôler la vie des communautés. Néanmoins, tout se passe entre membres de l'institution : « *Il faudrait plus de femmes responsables dans l'Église*, estime Brigitte. *Cela apporterait de la complémentarité et de la sensibilité*. » Pour le sociologue Alexandre Pieroni, refuser l'intervention de laïcs dans la lutte contre les violences, « *c'est un schéma de fermeture ; c'est un refus de l'autre, un refus de l'altérité*. » Véronique Margron confirme l'urgence d'agir : « *Il y a une discordance des temps entre le signalement des victimes et les décisions.* »

Épuisée par l'institution, sœur Anne a fondé, en 2002, une communauté indépendante dans le sud de la France, rapidement rejointe par sœur Claire (le prénom a été modifié). Toutes deux issues du milieu religieux officiel, elles assument aujourd'hui cette rupture avec l'institution et défendent un fonctionnement alternatif axé sur le corps, l'âme et l'esprit : « *On nous dit souvent que notre manière de fonctionner est un peu novatrice. Mais nous espérons que tout le monde finira par la suivre*. »