

# COMPLOTS? COMPLOTS? COMPLOTS? COMPLOTS?

Théories du complot & conspiritualité.  
Comprendre, identifier, accompagner

C | C —

Centre intercantonal  
d'information  
sur les croyances

Rue Jean-J.-De-Sellon 3  
(quartier des Grottes)  
1201 Genève

[www.cic-info.ch](http://www.cic-info.ch)

On désigne généralement  
par complotisme  
ou **conspirationnisme**  
une attitude empreinte  
de suspicion envers  
le monde, considérant  
que celui-ci est le  
produit de **complots**  
orchestrés par des  
forces malveillantes  
agissant dans l'ombre.

# 1.

## Théories du complot, de quoi parle-t-on ?

Les « théories du complot » constituent l'expression particulière du conspirationnisme, et tentent d'expliquer des phénomènes par le biais de complots, c'est-à-dire des actions dissimulées d'individus ou de groupes.

Plus récemment, on observe l'émergence de « conspiritualités », phénomène qui désigne le croisement entre des théories du complot et certaines représentations spirituelles, notamment New Age (mouvance spirituelle qui mélange ésotérisme, pratiques psycho-corporelles, développement personnel et croyances alternatives, visant à favoriser l'épanouissement individuel et une vision holistique du monde). Toutefois, la conspiritualité peut aussi intégrer d'autres systèmes religieux.

L'émergence d'un horizon idéologique commun entre conspirationnisme et spiritualité ou religion est basée sur deux convictions fondamentales :

1. La première affirme qu'un groupe contrôle secrètement, ou tente de contrôler, l'ordre politique et social mondial;
2. La seconde, ancrée dans une vision du monde New Age, soutient que l'humanité traverse un changement de paradigme marqué par un éveil des consciences, et une remise en question des institutions et discours officiels.

Les postures complotistes ou conspirituelles peuvent porter sur une multitude de sujets sociaux (science, technologie, santé, religion, politique, etc.) et se distinguent généralement par cinq principes interreliés :

- Rien n'arrive par accident ;
- Tout ce qui arrive est le résultat d'intentions ou d'intérêts cachés ;
- Les choses ne sont pas telles qu'elles semblent être ;
- Tout est connecté ;
- Tout ce qui est officiellement tenu pour vrai doit faire l'objet d'un examen critique systématique.

## QUI LES DIFFUSE ?

Il n'existe pas de profil type. Divers groupes ou individus peuvent diffuser des théories du complot, souvent à des fins politiques, sociales ou idéologiques.

Certaines personnes le font délibérément, tandis que d'autres partagent ces contenus sans en mesurer la portée. Ces théories circulent aussi bien dans les interactions sociales en ligne que dans des relations en face à face.

Bien que l'adhésion aux théories du complot ne repose pas uniquement sur l'influence des plateformes numériques (X, Facebook, Instagram, YouTube, Telegram, etc.), elles amplifient et amplifient leur diffusion et leur visibilité auprès du public.

## L'IMPACT DES THÉORIES DU COMLOT: MÉCANISMES ET CONSÉQUENCES DANS LA VIE QUOTIDIENNE

S'impliquer avec intensité dans la lecture ou la diffusion de théories du complot peut avoir des effets négatifs sur la vie quotidienne: mal-être, instabilité au travail, désengagement social, isolement, adoption de pratiques de santé à risque et augmentation des comportements clivants ou toxiques.

Sur le plan social, les conséquences varient selon le type de théories: certaines restent confinées à l'individu, d'autres favorisent le repli sur soi ou en petit groupe, tandis que certaines alimentent la défiance et les discriminations à l'encontre de groupes sociaux ou ethniques.

Ces croyances répondent avant tout à un besoin de sens, particulièrement en cas de sentiment d'exclusion.

## LES THÉORIES DU COMLOT: UNE VISION DU MONDE BINAIRE ET MÉFIANTE

Les théories du complot véhiculent une vision manichéenne du monde, opposant un « nous » (les victimes) et un « eux » (les responsables du complot). Elles peuvent stigmatiser certaines catégories de populations ou groupes ethniques et contribuent à accentuer les polarisations sociales. En outre, elles nourrissent la méfiance, voire la défiance envers les institutions et les autorités, en gommant toute nuance.

Il faut à ce titre distinguer différentes attitudes allant de l'examen rationnel des faits à des postures « hypersceptiques » qui ont pour tendance de rejeter radicalement et systématiquement tout ce qui ressemble à un discours « officiel ».

## QUELLE EST LA PLACE DE LA VIOLENCE ?

Bien que les théories du complot ne contiennent pas toutes des éléments violents, certaines peuvent accélérer la radicalisation en attisant la méfiance et la détestation d'un « eux ». Dans certains cas, elles peuvent conduire à des appels explicites à la violence ou augmenter le risque de passage à des actes violents.

Les études montrent aussi que le conspirationnisme peut renforcer la sympathie envers la violence et encourager des actes anti-démocratiques, en fonction des vulnérabilités sociales, politiques ou psychologiques des individus.

## COMMENT SE MANIFESTE UNE THÉORIE DU COMLOT AU SEIN D'UNE IDÉOLOGIE EXTRÉMISTE ?

Les théories du complot peuvent parfois être associées à des postures ou visions du monde extrémistes, c'est-à-dire des postures fermées et dogmatiques, intolérantes, refusant le dialogue ou le compromis, et menaçant ainsi la diversité des perspectives nécessaires à une vie en commun.

L'extrémisme peut mener à la violence en raison de son caractère autoritaire et de sa tendance à la présenter comme un levier de changement social ou politique. Il existe ainsi trois intersections entre théories du complot et extrémisme :

1. Le besoin d'ordre et de stabilité grâce à une narration claire qui réduit le caractère complexe, incertain ou chaotique d'une situation ;
2. Un fort besoin d'engagement ou de sens débouchant parfois sur un sacrifice de soi ;
3. La construction d'un ennemi, renforçant la polarisation et la dynamique du « nous » contre « eux ».

L'extrémisme s'appuie sur les théories du complot pour consolider son idéologie, déshumaniser ses ennemis et justifier la violence. En outre, certains facteurs liés à l'adhésion aux théories du complot peuvent intensifier l'ancrage dans une idéologie extrémiste :

- Le sentiment d'exclusion du champ politique et/ou social ;
- La pensée dogmatique ;
- Le sentiment de privation collective ou de discrimination collective (d'un ou de plusieurs groupes sociaux).

En résumé, bien que la croyance aux théories du complot ne mène pas nécessairement à l'adoption d'un système de pensée extrémiste, ces intersections, couplées à des facteurs de vulnérabilité sociaux, psychologiques, politiques ou personnels, peuvent constituer des éléments aggravants dans un parcours de radicalisation.

Certains partis politiques, en particulier populistes, peuvent recourir à une rhétorique complotiste à des fins électorales, en cultivant une vision binaire, en dénonçant les "élites" ou accusant des complots entravant leur accession au pouvoir.

Si ces partis accèdent au pouvoir, un risque subsiste d'institutionnaliser ces récits conspirationnistes ciblant des segments de la population, menant à des mesures discriminatoires ou radicales envers ces communautés.

Face à une théorie  
du complot,  
le CIC recommande  
de prendre du recul  
et se poser  
les bonnes questions

# 2.

## Quelles questions se poser face à une théorie du complot ?

### QUELLE EST LA SOURCE ?

Qui est la personne émettant ce discours et quelle est sa légitimité ? Pourquoi devrais-je lui accorder ma confiance ? Comment ai-je connu cette personne ou ce contenu ?

### Y A-T-IL UN CONSENSUS AUTOUR DE CETTE THÉORIE ?

Les théories du complot sont souvent mises en avant par des personnes se prétendant expertes et empruntant un langage scientifique, mais dont les propos ont été réfutés ou mis en doute par des expert-es reconnus-es. Il est donc utile de comprendre quelles sont les différentes positions sur le sujet, qui les relaie et où. Il est aussi pertinent de prendre en compte tous les arguments en présence, leurs sources et les faits avérés sur lesquels reposent ces différents points de vue.

### L'ARGUMENTATION EST-ELLE COHÉRENTE ?

L'argumentation est-elle claire et fondée sur des faits ? Les éléments présentés sont-ils confirmés par des données qui font consensus dans le monde scientifique ? A-t-on besoin de vérifier une grande série de faits pour les accepter ? L'argumentation procède-t-elle à une sélection trompeuse des données, omettant des éléments importants pour soutenir un point précis ? Enfin, la contradiction, ou la démonstration contraire, est-elle acceptée et possible ? Est-ce que l'on connaît les conditions selon lesquelles on pourrait dire que cette théorie est fausse ou existe-t-il une parade à chaque contre-argument ?

### CETTE THÉORIE NÉCESSITE-T-ELLE D'ADHÉRER À D'AUTRES HYPOTHÈSES ?

Est-ce que la théorie du complot se suffit à elle-même, ou faut-il accepter d'autres théories pour qu'elle tienne ? Vérifier une théorie du complot demande de connaître des faits. Si une théorie s'entrelace avec d'autres thèmes lointains ou hypothèses complexes, on peut se demander si ces connexions sont plausibles, ou si elles sont utilisées pour renforcer un récit.

Il est essentiel de  
maintenir le **dialogue**  
malgré les divergences.

Il va sans dire que  
l'invective, le jugement  
et la condescendance  
ne facilitent en rien  
un **échange** constructif.



# 3.

## Un·e proche sensible aux théories du complot ? Repérer les signaux auxquels prêter attention

### ISOLEMENT SOCIAL

Si une personne semble se couper du monde.

### MANIFESTATION DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Si une personne montre des signes de fragilité psychique ou de souffrance émotionnelle comme la dépression, l'anxiété ou un stress intense.

### DISCOURS VIOLENTS OU POLARISÉS

Si une personne utilise des propos offensants, binaires, discriminants ou légitimant la violence.

### CONSOMMATION EXCESSIVE DE CONTENUS EN LIGNE

Si une personne a une utilisation prolongée, intense et parfois compulsive d'Internet et des médias numériques (réseaux sociaux, vidéos, jeux en ligne, forums, etc.), au point que cela entraîne des répercussions négatives sur son bien-être et son quotidien.

### REFUS DU DIALOGUE

Si une personne se replie sur elle-même ou devient hostile aux échanges.

### ENGAGEMENT DANS DES COMPORTEMENTS DANGEREUX

Si une personne a des comportements à risque, tels que le refus de soins médicaux.

### REJET DOGMATIQUE DES RÉCITS OFFICIELS

Si une personne rejette de manière systématique et absolue tout discours émanant d'une source souvent admise comme légitime (presse, collectivités publiques, institutions, etc.).

Plusieurs **études**  
soulignent l'importance  
de différentes  
**stratégies** permettant  
d'ouvrir un espace  
de **dialogue**

## MAINTENIR LE DIALOGUE

- **Prendre le temps de débattre sans pression de convaincre.** Bien évidemment, la fiabilité des données et des sources est cruciale, mais le fact checking ne suffit pas. L'objectif de la discussion doit être de maintenir un lien social et non pas seulement de convaincre ou corriger.
- **Maintenir un dialogue apaisé.** L'adhésion à des théories du complot comporte une dimension émotionnelle importante, il est donc inutile de brusquer son entourage au risque de briser le lien.
- **Comprendre la nature de la croyance de votre interlocuteur·trice et son intensité.** Il existe différents univers de théories du complot. L'adhésion à ces thèses peut être une conviction profonde ou plus superficielle. Il ne faut pas oublier que le conspirationisme est un phénomène complexe, multiple et varié. Il est important de mesurer le degré d'adhésion à ces thèses et leur impact sur la vie de la personne.
- **Dessiner des liens entre les théories actuelles et des schémas plus anciens pour les contextualiser.** Bien souvent, les théories du complot réactualisent ou recomposent des idées plus anciennes, souvent réfutées par le passé.
- **Trouver un terrain commun.** Chercher des points communs – doutes, hésitations, indignations, aspirations partagées – peut ouvrir des espaces de compréhension mutuelle.
- **Comprendre les griefs sous-jacents au conspirationnisme.** Le conspirationnisme repose souvent sur des critiques ou un scepticisme, parfois légitimes, d'une situation ou d'un système. Offrir à la personne un espace pour exprimer ses ressentis, tout en dialoguant avec calme et empathie, peut l'aider à se sentir entendue. Stigmatiser, ou dénoncer de façon virulente risque de provoquer un repli sur soi et d'intensifier la dynamique conspirationniste.
- **Identifier les facteurs de vulnérabilité.** Les théories du complot répondent à différents besoins – sociaux, politiques, relationnels, existentiels. Elles sont aussi produites ou renforcées par des sentiments d'exclusion. Comprendre ce que traverse la personne et ce qui nourrit sa croyance, sans jugement, peut l'aider à se désengager progressivement, à être plus réflexif ou, au moins, à se sentir considérée.
- **Rester réaliste quant aux effets des discussions.** Il va sans dire que maintenir le dialogue ou instiller une distance critique sont déjà des avancées positives, même si cela ne mène pas immédiatement à des changements tangibles.

## LECTURES POUR APPROFONDIR

- Michael Barkun (2003) *A Culture of Conspiracy. Apocalyptic Visions in Contemporary America*, University of California Press.
- Jovan Byford (2020), «I've been talking to conspiracy theorists for 20 years – here are my six rules of engagement», *The Conversation*, 22 Juillet 2020.
- Normand Baillargeon (2006), *Petit cours d'autodéfense intellectuelle*. Montréal: Lux Éditeur.
- Manéli Farahmand, Mischa Piraud (2024) «Conspiritorialité», *Anthropen*, Le dictionnaire francophone d'anthropologie ancré dans le contemporain.
- Sybille Rouiller (2022), «"Théories du complot" et enseignement de la pensée critique: tensions entre pièges normatifs et relativistes». Dans N. Durisch Gauthier, N. Fink et A. Pache (Éds.), *Former dans un monde en crise. Les didactiques des sciences humaines et sociales face aux transformations sociétales. Mélanges offerts à Philippe Hertig*, pp. 207-216.

## LE CIC

Le Centre intercantonal d'information sur les croyances (CIC) est une fondation privée d'utilité publique créée en 2002 par les cantons de Genève, Vaud, Valais et Tessin pour répondre aux inquiétudes de la population à l'égard des dérives sectaires.

La Fondation a pour but de réunir et de diffuser de manière indépendante, scientifique et neutre, des informations sur la diversité religieuse, ainsi que sur les dérives sectaires, soit des actes illicites commis au nom ou sous le couvert d'une croyance, quelle qu'elle soit. Elle offre aussi à l'ensemble de la population ainsi qu'aux institutions publiques et privées des outils favorisant la cohésion sociale, la prévention des discriminations et une meilleure connaissance des diverses communautés religieuses ou spirituelles en Suisse.

Depuis 2020, le CIC a élargi sa mission de prévention à la recherche appliquée et la formation. La fondation développe des projets de recherche empirique d'intérêt général, propose des formations et offre un service d'information via son guichet spécialisé.

Le CIC élabore des dossiers d'information sur différents sujets et fournit des renseignements ou une expertise selon les besoins. Le Centre traite notamment des théories du complot, telles que celles liées à QAnon, Solaris ou d'autres mouvances conspirationnistes ou conspirituelles.

Pour plus d'informations,  
n'hésitez pas  
à contacter le CIC

