



FICHES PÉDAGOGIQUES

# COMPRENDRE LES THÉORIES DU COMLOT

## 1. Fondements théoriques

# QU'EST-CE QU'UNE THÉORIE DU COMLOT ?

### Définition

Une théorie du complot est l'hypothèse selon laquelle des personnes s'associent secrètement pour atteindre un objectif commun, généralement dans le but de nuire à d'autres personnes. Elle mêle souvent des faits à des affirmations sans fondement.

Elles donnent une image simpliste d'un monde complexe : le bien contre le mal. La vérité contre le mensonge. Mais la réalité est souvent plus complexe et ne peut être réduite à une vision manichéenne.

### Ce qu'une théorie du complot n'est pas

Il est important de noter que toute critique du gouvernement, des médias ou des grandes entreprises n'est pas nécessairement une théorie du complot. La pensée critique et la dénonciation des abus sont importantes dans une démocratie.

Il existe des vrais complots ([l'affaire du Watergate](#), le complot de l'industrie du tabac, [le scandale des fiches en Suisse](#), [l'affaire Sarkozy](#) ou [le Mediator en France](#), etc.), mais ils sont heureusement rares en démocratie (il y a un grand risque de se faire prendre), et sont mis à jour par des enquêteurs professionnels (journalistes d'investigation, procureur\*es, détectives, etc.) dans la vraie vie (pas sur Internet) et prouvés devant un tribunal.

### Sur quoi reposent les théories du complot

Les théories du complot sont des croyances en l'existence de complot, basées sur des preuves insuffisantes : anomalies apparentes de la version officielle, coïncidences, témoignages, documents dont la véracité n'est pas prouvée, sites alternatifs sur Internet.

Les anomalies apparentes sont des « choses apparemment bizarres » de la version officielle, qui ont des réponses pas évidentes au premier abord (c'est ce qui provoque le doute).

### Par exemple:

- concernant la mission Apollo XI sur la lune, c'est « bizarre comme le drapeau semble flotter alors qu'il n'y a pas d'atmosphère sur la lune » (en réalité une barre en métal tient le drapeau étendu et immobile) ;
- à propos de l'affaire Kennedy, « la trajectoire de la balle selon la version officielle, qui aurait causé plusieurs blessures avec une trajectoire sinueuse, est bizarre » (alors que certaines positions des corps sont compatibles avec une trajectoire rectiligne) ;
- « c'est bizarre le 11 septembre comment les immeubles se sont effondrés en ligne droite, c'est donc une démolition contrôlée par des explosifs à la base (en réalité certain\*es ingénieur\*es pensent que c'est tout à fait possible du fait de la chaleur qui affaiblit les structures métalliques), etc.

### Comment sont prouvés les vrais complots

Les vrais complots sont prouvés devant un tribunal par des témoignages concordants et fiables (pas des témoignages sur Internet), des documents prouvant l'organisation du complot, des fuites de documents ou emails officiels attestés par des enquêteur\*rices professionnel\*les.

### Une distinction utile

On peut faire la différence en disant que les théories du complot sont comme une « religion du complot » (on croit à de nombreux complots sans preuves suffisantes, sans en prouver un seul), alors que les vrais complots sont mis à jour par une « science du complot » (prouver un complot dans la vraie vie et devant un tribunal en apportant des preuves).

### Comment distinguer une preuve fiable d'une preuve insuffisante ?

#### Un haut niveau de preuve

Un haut niveau de preuve est constitué :

- d'observations répliquables à souhait ;
- de plusieurs études scientifiques solides publiées dans des revues à comité de lecture (contrôle par les pair-es expert-es du domaine) ;
- de l'avis de plusieurs spécialistes du domaine (non minoritaires dans leur domaine)
- de preuves tangibles de l'organisation d'un complot (enquêtes professionnelles dans la vraie vie ayant trouvé des preuves directes de l'organisation du complot, aveux, documents ou emails attestés, avec validation des preuves devant un tribunal).

#### Des preuves insuffisantes

Les preuves insuffisantes sur lesquelles se basent toutes les croyances qui postulent des phénomènes extraordinaires sont :

- des coïncidences ;
- des anomalies apparentes sur certaines photos, vidéos ou documents ;
- des ressentis ;
- des témoignages ;
- des documents non authentifiés sur Internet ;
- des informations non vérifiées tirées de sites alternatifs.

2.

## CRITIQUE JUSTIFIÉE VS. THÉORIES DU COMLOT

Une critique justifiée...	Les théories du complot...
s'appuie sur des faits vérifiables dans la réalité	émettent sur internet des affirmations sans preuves
prouve le complot par des preuves directes de son organisation	font croire à un complot sur la base d'anomalies apparentes de la version officielle
étudie un seul éventuel complot à la fois	voient des forces secrètes derrière tout (tout est complot, réchauffement climatique, vaccins, guerres, etc.)
pose des questions et cherche la réponse (complot ou pas complot) sans l'avoir déjà au départ	ne prennent en compte que les éléments qui semblent confirmer la théorie du complot (la réponse est posée dès le départ : il y a un complot)



3.

## QUELLES SONT LES THÉORIES DU COMLOT EXISTANTES ?

Il existe de très nombreuses théories du complot. Certaines perdurent depuis des décennies, d'autres apparaissent soudainement sur Internet.

Les théories du complot peuvent être classées en cinq grandes catégories :

### 1. Les « élites »

Ces théories affirment qu'une petite élite de personnes riches et puissantes contrôle le monde entier.

- Par exemple : Bill Gates veut nous implanter une puce électronique.

### 2. Fausse science

Ces théories affirment que les découvertes scientifiques sont falsifiées ou étouffées afin que la prétendue vérité ne soit pas révélée.

- Par exemple : le changement climatique est un mensonge ou la Terre est plate.

### 3. L'État et les médias nous mentent

Ces théories prétendent que les politiques et les médias nous mentent et nous manipulent.

- Par exemple : le coronavirus a été inventé pour nous contrôler ou le 11 septembre était un complot interne des États-Unis.

### 4. Phénomènes mystérieux et vérités cachées

Ces théories affirment que des phénomènes effrayants ou mystérieux sont dissimulés ou inventés afin que nous ne découvrons pas la vérité.

- Par exemple : l'alunissage était un faux, ou des extraterrestres vivent parmi nous, ou les chemtrails nous empoisonnent.

### 5. Conspirations sur Internet

Ces dernières années, de tout nouveaux récits conspirationnistes ont vu le jour sur Internet, souvent dans des forums ou des groupes sur les réseaux sociaux. Ici, différentes théories du complot se sont souvent mélangées pour former un vaste ensemble.

- Par exemple : le mouvement QAnon, qui prétend qu'une élite secrète fait partie d'un culte satanique qui enlève des enfants et contrôle le monde.



4.

## POURQUOI ON CROIT AUX THÉORIES DU COMLOT ?

Il existe différentes raisons pour lesquelles les gens croient aux théories du complot. Des facteurs psychologiques et des motivations sociales expliquent cette croyance.

### Contexte psychologique

- **Nous voulons que tout ait un sens :** les gens n'aiment pas les lacunes ou les coïncidences dans les histoires. C'est pourquoi notre cerveau essaie constamment de reconnaître des schémas, même là où il n'y en a pas.
- **Nous voulons du contrôle et de la sécurité :** dans les situations de crise notamment, des explications simples nous aident à comprendre ce qu'il se passe.
- **Biais de confirmation :** une fois que nous croyons en quelque chose, nous cherchons des preuves pour confirmer notre croyance.
- **Les théories du complot suscitent des émotions fortes telles que la colère, la peur, l'espoir ou l'héroïsme. Ces émotions restent mieux gravées dans notre mémoire que les faits bruts.**

### Causes sociales

**Sentiment d'appartenance à un groupe :** penser faire partie d'un groupe qui connaît la vérité renforce le sentiment d'appartenance.

- **Reconnaissance et attention :** ceux\*celles qui partagent des informations prétendument secrètes reçoivent des likes, des commentaires et des marques d'approbation. Cela peut être très gratifiant, en particulier pour les personnes qui ne reçoivent généralement que peu d'attention.
- **Rébellion contre le système :** on a le sentiment de ne pas être pris au sérieux par la politique et les médias. Une théorie du complot devient alors une sorte de protestation.
- **Création d'une communauté :** les forums en ligne et les réseaux sociaux offrent une sorte de famille de substitution où les personnes partageant les mêmes idées peuvent rester entre elles.

### Influence digitale et algorithme

Internet ne nous montre pas simplement « la vérité », mais ce qui correspond à notre comportement. C'est ce qu'on appelle un algorithme.

Un algorithme est un programme qui décide ce que nous voyons sur les réseaux sociaux. Il mémorise ce que nous aimons, ce que nous commentons ou combien de temps nous restons sur une vidéo.

Il nous montre ensuite davantage de contenus similaires.

Cela nous conduit à entrer dans une bulle de filtrage. Cela signifie que seuls les contenus qui confirment notre opinion actuelle nous sont présentés.

On peut alors avoir l'impression que tout le monde voit la même chose et partage donc le même avis.

Dans le cas des théories du complot notamment, l'algorithme peut vous entraîner toujours plus loin dans cet univers de pensée, même si les contenus ne sont pas vrais.



5.

## COMMENT ÇA FONCTIONNE ET POURQUOI C'EST DANGEREUX

### Comment fonctionnent les théories du complot ?

La plupart des théories du complot suivent un schéma récurrent. En connaissant ce schéma, il devient plus facile de les identifier rapidement et de les analyser de manière critique.

#### Des caractéristiques typiques

Les théories du complot présentent des caractéristiques typiques :

- **Il y a toujours une image claire de l'ennemi** : il peut s'agir, par exemple, de politicien\*nes, de médias, de scientifiques ou d'une élite secrète.  
*« Le gouvernement veut nous contrôler ».*
- **Tout est relié** : tout est présenté comme faisant partie d'un grand plan.  
*« La vaccination, la panne d'électricité et la 5G – tout cela est lié ! »*
- **Seuls certains « faits » sont utilisés** : certaines informations qui correspondent à l'histoire sont sélectionnées, d'autres sont ignorées. Cela donne une image déformée.  
*« Un rapport contient des critiques sur la vaccination, donc elle doit être dangereuse. »  
(La plupart des études qui font état des avantages de la vaccination sont ignorées.)*

#### Des astuces rhétoriques fréquentes

De plus, les théories du complot ont souvent recours à des astuces rhétoriques :

- **Questions suggestives** : au lieu d'exprimer clairement leurs intentions, elles posent souvent des questions apparemment anodines, mais qui orientent dans une certaine direction.  
*« Pourquoi personne ne parle des effets secondaires ? »*
- **On a bien le droit de poser des questions...** : de telles phrases donnent l'impression qu'il s'agit de liberté d'expression. En réalité, elles servent à repousser les critiques et à semer la méfiance.  
*« A-t-on encore le droit de dire ce que l'on pense ou est-ce déjà interdit ? »*
- **Dramatisation et alarmisme** : les théories du complot utilisent souvent des termes chargés d'émotion, tels que « secret », « scandaleux », « réprimé ». Cela rend le récit plus passionnant, même s'il est faux.



### Une protection contre la critique

En même temps, les théories du complot se protègent bien contre la critique. Cela conduit souvent à ce que la critique ne serve à rien.

Quiconque contredit la théorie devient automatiquement partie prenante du complot et la critique est discréditée. De plus, il est souvent difficile de sortir de la théorie du complot. S'il n'y a pas de preuves pour confirmer la théorie, « elles ont été supprimées ». Et s'il existe des contre-preuves à la théorie, « elles sont falsifiées ».

### Dangers et conséquences des théories du complot

Les théories du complot semblent parfois être des spéculations inoffensives. Elles peuvent toutefois avoir de graves conséquences pour la société et les individus.

#### Polarisation et radicalisation

Les théories du complot conduisent souvent les gens à adopter une mentalité « nous contre elles\*eux ». C'est ce qu'on appelle la polarisation. La société se divise de plus en plus en groupes qui ne se parlent plus. Dans les cas extrêmes, cela peut même conduire à une radicalisation, de sorte que certaines personnes sont prêtes à répandre la haine ou même à recourir à la violence.

#### Hostilité envers la science

De plus, les théories du complot peuvent conduire à une hostilité envers la science, car elles remettent souvent en question la science lorsque les découvertes ne correspondent pas à leur propre vision du monde. Cela conduit par exemple à ce que les gens ne se fassent plus vacciner, à ce que les comportements nuisibles au climat soient minimisés ou à ce que de fausses informations soient diffusées.

#### Menace pour la démocratie

Ainsi, si de plus en plus de personnes ne croient plus qu'en leur propre vérité et considèrent tout le reste comme un ennemi, la cohésion sociale s'effondre.

Finalement, le complotisme menace la démocratie, comme on le voit aux USA : les complotistes pensent qu'il n'y a plus de démocratie, qu'il y a une dictature cachée, ce qui les pousse vers... une vraie dictature (des leaders autoritaires).

## 6.

# AGIR CONCRÈTEMENT

### Comment reconnaître une théorie du complot ?

Tu as un doute? Ces questions peuvent te donner de bonnes pistes.

#### Le récit

- Un groupe secret est-il accusé ?
- Cela donne-t-il l'impression que tout est planifié ou qu'il ne s'agit pas d'un hasard ?
- Des problèmes complexes sont-ils expliqués de manière très simpliste ?
- Prétend-on que « la vérité est étouffée » ?

#### Les « preuves »

- Seuls certains faits sont-ils mentionnés, sans contre-argument ni preuve ?
- Ces faits sont des anomalies de la version officielle (et pas des preuves de l'organisation du complot) ?
- Ces faits sont-ils prouvés par des sources fiables devant des tribunaux ?
- Se réfère-t-on à des sources fiables ?
- Des vidéos, des messages vocaux ou des informations prétendument secrètes sont-ils utilisés comme preuves principales ?

#### Le rapport aux autres

- Est-il dit que tou·tes les autres mentent – les médias, les politiques, les scientifiques ?
- Toute critique est-elle immédiatement rejetée comme une attaque ou comme faisant partie du complot ?
- Les contre-preuves sont-elles ignorées ou déclarées fausses ?

#### Le ton et les émotions

- Utilise-t-on des questions suggestives, par exemple « Pourquoi personne ne parle de xy ? »
- Des phrases telles que « On a bien le droit de poser des questions... » sont-elles utilisées ?
- Essaie-t-on de t'influencer par la peur ou la colère ?
- Le ton est-il très émotionnel, dramatique ou sensationnaliste ?

## Que puis-je faire face à un\*e complotiste ?

Il peut être très pénible de côtoyer quelqu'un qui croit aux théories du complot. Mais tu n'es pas impuissant\*e. Il existe des moyens de gérer cette situation.

### Écouter avant de confronter

Il est important d'écouter les adeptes sans les attaquer immédiatement. Souvent, elles-ils se sentent incompris·es et se renferment. Il vaut mieux les écouter calmement dans un premier temps, puis leur poser des questions.

**Les questions suivantes sont appropriées :**

« D'où tiens-tu cela ? »

« En es-tu sûr·e ? »

« Y a-t-il d'autres explications ? »

« Quelles sont les preuves ? »

« Est-ce que ce sont de vraies preuves dans la réalité qu'on peut présenter devant un tribunal ? »

Ces questions incitent à la réflexion sans être agressives.

Il est important de rester clair·e mais respectueux·se. Les moqueries ou les insultes ne font qu'aggraver la situation.

### Poser ses limites

Il est très important que tu fixes tes propres limites. Si cela devient trop difficile pour toi, tu peux dire que tu ne souhaites pas poursuivre la discussion. Ta santé mentale passe avant tout, et on peut éviter certains sujets.

### Demander de l'aide

Des ressources pouvant t'aider sont disponibles sur le site internet :

<https://danslatetedescomplotistes.ch/#jaibesoinaide>