

MENSONGE

L'art du mensonge se pratique dès 3 ans, on ne peut donc vraisemblablement pas y échapper ! Mais pourquoi mentons-nous et jusqu'où cela peut-il mener ? Le point.

Tout le monde ment

D'après une étude américaine, on ne mentirait que deux fois par jour... Mais c'est sans compter le fait que l'on a particulièrement tendance à mentir pour répondre aux questionnaires ! L'objectif : donner une bonne image de soi, se faire bien voir. C'est ce qu'on appelle en psychologie, la "désirabilité sociale". Plus la peine de se cacher, nous mentons tous de temps en temps. Le mensonge est nécessaire pour la vie en société comme dans des relations plus intimes. Mais nous ne sommes pas pour autant des manipulateurs diaboliques ! L'important, c'est de rester conscient de l'amoralité du mensonge. C'est ce qui distingue le menteur lambda du vrai bon menteur, celui qui ment naturellement, sans se poser de question. Chez lui, le niveau de conscience est faible. De même, on est régulièrement confronté au mensonge des autres, sans forcément s'en rendre compte. Souvent, c'est parce que l'on redoute la vérité que ce mensonge pourrait cacher qu'on ne cherche pas à en savoir davantage.

Les petits mensonges

La majorité des mensonges au quotidien sont des actes instinctifs, qui restent dans tous les cas des mensonges épisodiques générés par une réelle motivation.

Mentir fait partie des conventions sociales, ce qui donne lieu aux **mensonges altruistes**. Ce n'est pas par malhonnêteté qu'on ne dit pas la vérité mais par considération. On prend en compte ce que l'autre est prêt à entendre. C'est une clé pour bien communiquer, selon certains psychologues.

Et pourtant, d'autres spécialistes, comme le psychothérapeute américain Brad Blanton, affirment le contraire. Selon lui, il faudrait se défaire du jugement des autres et oser dire ce qui nous passe par la tête, sans aucune censure... Le but : vivre des relations authentiques, mieux se connaître soi-même et mieux connaître les autres.

Il existe aussi les **mensonges égoïstes**, ceux qu'on met en pratique pour valoriser son image, paraître plus intéressant. On va donc exagérer ses qualités et gommer ses défauts. Et puis il y a les **mensonges qui sont inventés pour éviter une dispute**, se protéger, échapper à une punition...

La mythomanie

On parle de mythomanie à partir du moment où le mensonge est pathologique. Les causes de la mythomanie relèvent souvent d'un choc émotionnel, d'un échec professionnel ou de n'importe quel événement dont la portée négative semble impossible à assumer pour la personne qui le vit. Elle fuit la réalité qui la fait souffrir et s'invente un autre monde plus serein, fait de mensonges.

Tous les mythomanes ne se ressemblent pas. Le psychiatre Ferdinand Dupré distinguait en effet quatre types de mythomanies : **la vaniteuse** (la personne se vante), **l'errante** (la personne ne cesse de fuir), **la maligne** (compensation d'un complexe d'infériorité par des médisances) et enfin **la perverse** (fabuler pour escroquer).

Le mythomane n'est pas conscient de son trouble psychique. C'est à son entourage de le convaincre de consulter un spécialiste. Mais il n'existe pas de traitement à proprement parler. Seule une analyse psychiatrique pourra aider cette personne à retrouver les causes enfouies de sa maladie, et ainsi trouver une voie vers la guérison.

<http://www.aufeminin.com/fiche/psycho/f13278-pourquoi-ment-on.html>

"C'est pas beau de mentir !" : on nous l'apprend depuis l'enfance et pourtant des mensonges, on en dit à longueur de journée, sans forcément s'en rendre compte. Pourquoi le mensonge fait-il partie de notre quotidien ? Dans quel but ment-on ? Pourrait-on vivre sans mentir ? Quelle est la différence avec la mythomanie ? Explications.

Qu'est-ce qu'un mensonge ?

On peut définir le menteur comme quelqu'un qui a l'intention d'abuser d'une personne, sans l'en avertir et sans que son interlocuteur ne lui ait demandé d'agir ainsi. Le menteur connaît la vérité, il a le choix de la dire ou pas.

On distingue deux attitudes vis-à-vis du mensonge : le mensonge égoïste et le mensonge altruiste.

> **Les mensonges égoïstes** permettent de :

- Donner une bonne image de soi ou protéger son image aux yeux de son interlocuteur : on exagère un peu ses qualités et on prend soin de masquer ses défauts.
- Obtenir un avantage, un emploi, vendre à quelqu'un quelque chose dont il n'a pas vraiment besoin...
- Eviter une punition (pour un enfant), un conflit ou une rupture (pour un adulte).

> **Les mensonges altruistes** :

On ment pour ne pas faire de la peine ou pour faire plaisir à quelqu'un. On évite par exemple de lui dire ce qu'on pense de lui, de sa coiffure ou de ses vêtements. Certains psychologues appellent cela des mensonges défensifs, car le but, au fond, est de préserver notre relation avec autrui. On ment par peur d'être privé de l'amour de l'autre. Ceux qui ont tendance à dire tout ce qu'ils pensent sont très sûrs d'eux et ne redoutent pas de perdre cet amour.

Ment-on souvent ?

D'après une étude américaine, on ne mentirait que deux fois par jour... Mais c'est sans compter le fait que l'on a particulièrement tendance à mentir pour répondre aux questionnaires ! L'objectif : donner une bonne image de soi, se faire bien voir. C'est ce qu'on appelle la "désirabilité sociale" en psychologie.

Le mensonge : un acte indispensable ?

Il est tout simplement impossible de vivre sans mentir. Le mensonge est nécessaire pour la vie en société comme dans des relations plus intimes, en couple par exemple. Mais nous ne sommes pas pour autant des manipulateurs diaboliques ! L'important, c'est de toujours être conscient de l'amoralité du mensonge. C'est ce qui distingue le menteur lambda du vrai bon menteur, chez qui mentir est devenu naturel. Chez lui, le niveau de conscience est faible. De même, on est régulièrement confronté au mensonge des autres, sans forcément s'en rendre

compte. Souvent, c'est parce que l'on redoute la vérité que ce mensonge pourrait cacher et on ne cherche pas à en savoir davantage.

Mentir pour mieux communiquer ?

La majorité des mensonges au quotidien sont **des actes réflexes, instinctifs**. Mentir fait partie des **conventions sociales**. L'exemple le plus répandu est sans doute les salutations. On salue son collègue par un "ça va ?", auquel, neuf fois sur dix, notre interlocuteur répond "oui, très bien merci et toi ?". Même si ça n'est pas tout à fait vrai. Ce n'est pas par malhonnêteté qu'il ne dit pas la vérité mais par considération. On prend en compte ce que l'autre est prêt à entendre. C'est une clé pour bien communiquer, selon certains psychologues.

> Et pourtant, d'autres, comme le psychologue américain Brad Blanton, affirment le contraire. Selon lui, il faudrait se défaire du jugement des autres et oser dire ce qui nous passe par la tête, sans aucune censure... Le but : vivre des relations authentiques, mieux se connaître soi-même et mieux connaître les autres... A méditer !

Le mensonge en couple

On a surtout tendance à mentir au début d'une relation amoureuse. Là encore, on veut donner à l'autre l'image la plus flatteuse de soi... Mais par la suite, le couple serait le cadre où l'on mentirait le moins. Pour aller plus loin, on peut dire que mentir par omission ou politesse ne veut pas dire manquer de sincérité. Car vérité et sincérité ne sont pas synonymes. Le mensonge révèle au contraire une autre vérité, plus essentielle aux yeux de celui qui ment.

Menteur dès l'enfance !

Chez l'enfant, le mensonge est une phase de construction.

> **Vers 3 ou 4 ans**, l'enfant peut commencer à dire des mensonges. Il réalise qu'il n'est pas "transparent" aux yeux de ses parents et que les adultes ne connaissent pas tout de lui. Au début, c'est donc pour s'amuser, ou tester la capacité des parents à le démasquer.

> **A partir de 7 ans**, il assimile le fait qu'il a des pensées secrètes qui n'ont pas toutes besoin d'être dévoilées. Il apprend à fabriquer de fausses expressions faciales, de fausses émotions pour rendre crédible son mensonge. De plus, l'éducation qu'il reçoit lui inculque une première forme du mensonge : le "non-dit". Par exemple, "on ne parle pas de ces choses-là", "on ne dit pas cela aux gens"... Enfin, il découvre qu'il peut dire autre chose que ce qui est. C'est le mensonge dans son acception courante.

Du menteur au mythomane

On parle de mensonge pathologique s'il s'agit de mythomanie. Les causes de la mythomanie relèvent souvent d'un choc émotionnel, un échec professionnel ou n'importe quel événement dont la portée négative semble impossible à assumer pour la personne qui le vit. Elle fuit la réalité qui la fait souffrir et s'invente un autre monde plus serein, fait de mensonges. Le mythomane n'est pas conscient de son trouble psychique. C'est à son entourage de le convaincre de consulter un spécialiste.