

LE MENSONGE DANS LE COUPLE

Vérité, illusion et intimité dans l'espace conjugal

On a surtout tendance à mentir au début d'une relation amoureuse. 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.

Le Mensonge dans le Couple

I. La singularité de l'espace conjugal

Le couple est l'espace humain où la **demande de vérité** est la plus intense — et où le mensonge est le plus douloureux. Nulle part ailleurs l'être humain n'attend autant d'être *vu, connu, reconnu* dans ce qu'il est réellement. Nulle part ailleurs la trahison de cette attente ne blesse aussi profondément.

Et pourtant — paradoxe fondateur — le couple est aussi l'espace où **se déploient les fictions les plus élaborées, les plus nécessaires, et parfois les plus destructrices**. L'histoire d'amour commence par une mise en scène. La vie commune se construit sur des arrangements tacites. La durée exige des silences. L'intimité elle-même produit des zones d'ombre.

La question n'est donc pas naïvement "*faut-il tout dire dans le couple ?*" — elle est infiniment plus complexe : **Quelle vérité, dite quand, à qui, de quelle façon, rend le lien possible plutôt que de le détruire ?** Et à l'inverse : **Quel mensonge protège, et lequel ronge silencieusement ce qu'il prétend préserver ?**

Ces questions traversent toute l'histoire de la pensée amoureuse — de la philosophie grecque à la psychanalyse contemporaine, de Jung à Winnicott, d'Aristote à Levinas.

II. Les mensonges fondateurs — Ce sur quoi le couple se construit

Toute relation amoureuse commence par une **fiction partielle**. Non pas nécessairement un mensonge délibéré — mais une sélection, une mise en lumière, une présentation de soi qui amplifie ce qui séduit et atténue ce qui résiste.

Ovide, dans l'*Ars Amatoria*, théorisait avec une franchise cynique que le début de l'amour requiert l'art de la construction de soi — l'apparence, le maintien, la parole maîtrisée. Ce que l'on nommerait aujourd'hui *impression management* est la grammaire ordinaire de la rencontre amoureuse.

Stendhal a nommé cela la **crystallisation** : dans les premiers temps de l'amour, l'être aimé est recouvert d'une couche de projections idéalisantes qui lui confèrent des qualités qu'il ne possède pas nécessairement — comme un rameau plongé dans les mines de sel de Salzbourg

en ressort couvert de cristaux. Ce processus n'est pas un mensonge conscient — c'est une **transformation perceptive automatique** produite par le désir.

Mais voici la question que la psychologie et la psychanalyse ont appris à poser avec rigueur : **ce sur quoi le couple se fonde au départ — cette fiction partielle et idéalisée — est-il un mensonge qui devra être corrigé, ou une illusion nécessaire qui permettra au lien de s'établir assez solidement pour survivre à sa propre désillusion ?**

Winnicott avait une réponse nuancée à cette question appliquée au développement de l'enfant, transposable à l'amour : l'illusion initiale est *légitime et nécessaire* — elle crée l'espace dans lequel le lien peut naître. Mais le travail du temps est la **désillusion progressive** — non pas la destruction brutale de l'illusion, mais son retrait graduel qui laisse apparaître la personne réelle, avec ses limites et son altérité irréductible. La santé conjugale n'est pas l'absence d'illusion initiale — c'est la **capacité à traverser la désillusion sans que le lien s'effondre**.

III. Lecture jungienne — La projection de l'Anima et de l'Animus

Jung a fourni l'analyse la plus profonde et la plus décisive du mensonge fondateur du couple — en l'appelant non pas mensonge, mais **projection**.

L'amour naissant est, pour Jung, radicalement ce que nous en faisons difficilement l'expérience consciente : **nous tombons amoureux de notre propre Anima ou Animus projeté sur l'autre**. L'Anima — l'âme féminine intérieure de l'homme, porteuse de ses fonctions émotionnelles, relationnelles et créatrices non développées — et l'Animus — la figure masculine intérieure de la femme, porteuse de ses capacités de jugement, d'action et de logos — sont des **complexes archétypaux chargés de la vie intérieure non vécue** du sujet.

Quand l'homme "*tombe*" amoureux avec la violence soudaine de la fascination, c'est le signe d'une projection massive : il voit dans le visage de la femme aimée le reflet de son propre monde intérieur inconscient. Elle *incarne* ce qu'il ne peut pas encore être. Et inversement pour la femme et son Animus.

Ce qui signifie — et c'est vertigineux — que **dans les premiers temps d'un amour intense, les deux partenaires ne se voient pas réellement**. Chacun voit l'autre à travers le filtre de ses propres contenus psychiques projetés. La relation est, au sens strict, une **relation entre deux écrans de projection**.

Ce n'est pas un mensonge volontaire — c'est un **mensonge structurel**, inscrit dans la mécanique même du désir. Et il porte en lui sa propre résolution : la projection finit toujours par se retirer. L'autre résiste, déçoit, surprend, se révèle *autre*. Et c'est à ce moment — quand la projection se retire et que la personne réelle apparaît dans sa différence irréductible — que le vrai travail conjugal commence.

Jung appelait ce moment le "**deuxième mariage**" — non pas une cérémonie, mais une **reconnaissance mutuelle** : ce n'est plus l'image que j'aimais, c'est toi. Ce passage est la condition de tout amour adulte et durable. Le couple qui ne le traverse pas reste coincé dans

la fiction du premier regard — et se retrouvera tôt ou tard confronté à une crise d'identité conjugale.

La relation conjugale est, pour Jung, **le lieu privilégié de la rencontre avec l'Ombre** — la partie non reconnue de soi-même. Ce que nous ne pouvons pas voir en nous-mêmes, nous le voyons — avec une acuité parfois déformante — chez l'autre. Les reproches les plus violents que les partenaires s'adressent révèlent souvent, sous l'analyse, des **projections de leur propre Ombre** : *"Tu es égoïste"* dit parfois celui qui ne reconnaît pas son propre égoïsme. *"Tu es froid"* dit parfois celui qui a coupé l'accès à ses propres émotions.

Le couple sain, dans cette perspective, n'est pas celui où tout est dit — c'est celui où les projections peuvent être **progressivement retirées et intégrées**, où chaque partenaire peut dire : *"Ce que je reprochais à l'autre m'appartient peut-être aussi."*

IV. Perspective psychanalytique — Le transfert et la répétition

Freud a posé une question qui continue d'interroger la clinique du couple : **pourquoi choisissons-nous les partenaires que nous choisissons ?** Sa réponse — nuancée, jamais réductible à un slogan — pointe vers deux logiques fondamentales.

Le **choix d'objet par étayage** (*anaclitique*) : on choisit un partenaire qui ressemble aux figures d'attachement primitives — la mère nourricière, le père protecteur. Le partenaire devient le réceptacle d'un **transfert** massif : il est inconsciemment investi des qualités, des défauts, des attentes de la figure parentale. Ce transfert produit inévitablement des **mensonges relationnels** : on n'est pas vraiment en relation avec l'autre tel qu'il est — on est en relation avec une figure interne habillée à sa façon.

Le **choix narcissique** : on choisit un partenaire qui ressemble à ce qu'on est, ce qu'on était, ce qu'on voudrait être, ou quelqu'un qui *nous* ressemblera par osmose. Ici aussi, la réalité de l'autre est partiellement occultée par le besoin propre du sujet.

La **compulsion de répétition** est peut-être la forme la plus tragique de mensonge conjugal inconscient : on reproduit, dans chaque relation, les schémas relationnels appris dans la famille d'origine — y compris les schémas blessants. L'enfant qui a grandi avec un parent distant choisit inconsciemment un partenaire distant. L'enfant qui a vécu la trahison répète la situation de trahison — soit en étant trahi, soit en trahissant. Ce n'est pas de la mauvaise volonté — c'est la **logique inconsciente de ce qui est familier**, même douloureux, sur ce qui est inconnu, même bienveillant.

John Bowlby et la **théorie de l'attachement** apportent un éclairage complémentaire d'une grande pertinence clinique. Le style d'attachement développé dans la petite enfance — **sécure, anxieux-ambivalent, évitant** ou **désorganisé** — colore profondément le rapport à la vérité dans le couple.

Le sujet à attachement **anxieux** ment par peur de l'abandon : il dissimule ce qui pourrait déplaire, amplifie ce qui pourrait retenir, maintient une image de lui-même jugée aimable. Chaque mensonge est une tentative de **sécuriser le lien** qui lui semble toujours menacé.

Le sujet à attachement **évitant** ment par besoin d'indépendance : il minimise l'importance du lien, cache ses besoins affectifs, présente une façade d'autosuffisance. Son mensonge principal est *"je n'ai pas besoin de toi"* — quand il en a précisément le plus besoin.

Le sujet à attachement **désorganisé** — souvent porteur de traumatismes précoces — est le plus vulnérable aux mensonges relationnels complexes : attiré et terrorisé par l'intimité simultanément, il peut alterner de façon déroutante entre surexposition et repli brutal.

V. Le non-dit — Le silence comme mensonge

La forme la plus répandue du mensonge conjugal n'est pas le mensonge actif — c'est le **non-dit**. Ce qui n'est pas dit, ce qui est tu, ce qui est *su mais maintenu hors du langage commun*, organise silencieusement la vie du couple.

Il existe une **différence fondamentale** entre le secret individuel légitime — le droit à une vie intérieure que l'on n'a pas à partager — et le non-dit pathogène qui **organise la relation à l'insu de l'un des partenaires**. *"Je ne suis plus heureux dans cette relation"* est un non-dit pathogène s'il s'accompagne d'un maintien des apparences. *"J'ai des préoccupations professionnelles dont je ne veux pas parler maintenant"* est un secret légitime.

Nicolas Abraham et Maria Torok ont théorisé le concept de **crypte** — ce lieu psychique où un secret non dit est enterré vivant, continuant à agir sur la vie du sujet et sur la relation sans être conscient. La crypte conjugale est une vérité que les deux partenaires *savent* — ou *pressentent* — mais dont ils maintiennent mutuellement l'invisibilité par un accord tacite non formulé.

"Nous savons tous les deux que notre relation ne fonctionne plus, mais nous n'en parlons pas."
"Nous savons tous les deux qu'il boit trop, mais nous maintenons la fiction que tout va bien."
Ces **pactes de silence** sont des formes d'**illusion conjugale co-construite** — à la fois une protection mutuelle et une **prison commune**.

Didier Anzieu et le concept d'**enveloppe psychique du couple** permettent de penser cela : le couple développe une *peau commune*, un espace psychique partagé avec ses propres règles, ses propres zones permises et interdites. Les non-dits structurent cette enveloppe — ils définissent les **frontières de ce qui peut exister dans l'espace conjugal**.

VI. L'infidélité — Le mensonge paradigmatique

L'infidélité est le mensonge conjugal par excellence — celui autour duquel se cristallisent tous les enjeux de vérité, de trahison, de double vie et d'identité dans la relation amoureuse.

Sa structure est d'une complexité particulière. Elle n'est pas simplement *"avoir un autre partenaire"* — elle est la construction et le maintien d'un **monde parallèle** : un autre espace de vie, un autre soi, une autre relation, dont l'existence même est le mensonge. L'infidèle ne ment pas sur un fait isolé — il maintient une **dualité existentielle** permanente.

Ce qui est spécifiquement blessant dans l'infidélité n'est pas toujours ce qu'on croit. Les recherches de **Shirley Glass** (*Not Just Friends*, 2003) montrent que pour de nombreux

partenaires trahis, ce qui blesse le plus n'est pas l'acte sexuel — c'est la **complicité émotionnelle** avec l'autre, le fait que des confidences, des rires, des vulnérabilités aient été partagés ailleurs. C'est le mensonge sur le **niveau de partage de soi**, non simplement sur le corps.

Pourquoi ment-on lors d'une infidélité ? La réponse évidente — "*pour ne pas blesser l'autre*", "*pour ne pas détruire la famille*" — coexiste avec des motivations plus profondes. L'infidèle maintient souvent le mensonge non pour protéger l'autre, mais parce que **nommer la vérité exigerait un choix qu'il n'est pas prêt à faire**. Le mensonge est une **suspension indéfinie du choix** — une façon de ne pas encore décider qui l'on est et ce que l'on veut.

Jung verrait dans beaucoup d'infidélités une forme d'**évasion de la projection retirée** : quand l'Anima ou l'Animus ne peut plus être projeté sur le partenaire établi — quand la réalité quotidienne de l'autre a trop dissous l'image idéalisée — la fascination se déplace sur une nouvelle figure. L'infidélité est souvent moins une histoire de désir charnel qu'une **tentative de retrouver la magie de la projection initiale** que le temps a effacée.

La **révélation** de l'infidélité — voulue ou subie — produit ce que les thérapeutes de couple décrivent comme un **séisme identitaire** pour le partenaire trahi : non seulement la réalité présente s'effondre, mais le passé lui-même est réinterprété. "*Était-ce réel ?*", "*Qui était cet être avec qui je croyais vivre ?*", "*Puis-je faire confiance à ma propre perception ?*" Ce n'est pas seulement une blessure affective — c'est une **crise épistémique profonde** : le monde tel qu'il était cru n'existait pas.

VII. Les illusions mutuelles — Ce que le couple construit ensemble

Mais le mensonge conjugal n'est pas toujours unilatéral. Il est souvent **co-construit** — les deux partenaires participant à l'édification et au maintien d'une fiction partagée qui les arrange tous les deux.

Le concept de **mythe conjugal** — développé par les thérapeutes systémiques — désigne le récit que le couple se raconte sur lui-même : "*Nous sommes le couple parfait*", "*Chez nous, les conflits n'existent pas*", "*Nous nous sommes sauvés mutuellement*". Ces mythes ne sont pas nécessairement mensongers dans leur totalité — mais ils organisent la relation de façon parfois rigide, excluant des zones entières de réalité qui ne s'y conforment pas.

La **collusion conjugale** — concept développé par **Jürg Willi** (*La Relation de Couple*, 1975) — désigne le processus inconscient par lequel deux partenaires se choisissent précisément parce qu'ils partagent le même conflit fondamental non résolu, et s'accordent inconsciemment pour le rejouer ensemble de façon complémentaire. L'un joue le rôle de l'actif, l'autre du passif. L'un joue le fort, l'autre le fragile. Ces distributions ne sont pas des mensonges — mais elles constituent une **fiction relationnelle** qui empêche chacun d'accéder à ses propres ressources complémentaires.

Paul Watzlawick (*Une logique de la communication*) a montré comment les couples développent des **règles implicites de communication** qui définissent ce qui peut et ne peut pas être dit. Ces règles — jamais formulées, toujours opérantes — constituent le mensonge

le plus invisible du couple : **non pas ce qu'on dit, mais ce que le système relationnel lui-même interdit de dire.**

VIII. L'argent, le corps, la santé — Les territoires du silence

Il existe des zones particulières où le mensonge conjugal se concentre avec une régularité cliniquement observable.

L'argent est l'un des sujets les plus fréquemment mentis dans le couple. Dettes cachées, économies secrètes, revenus dissimulés, dépenses non avouées — la **transparence financière** est souvent aussi difficile à atteindre que la transparence émotionnelle. Car l'argent, dans le couple, n'est jamais seulement de l'argent : il est le symbole du pouvoir, de l'autonomie, de la valeur personnelle, de la liberté. Le mensonge sur l'argent est souvent un mensonge sur **la place que chacun occupe dans la relation.**

Le corps et la santé constituent un autre territoire de silence conjugal. Dissimuler une maladie, une dépendance, un trouble psychique, une souffrance physique — par peur de devenir un fardeau, par refus de la vulnérabilité, par honte — est une forme de mensonge conjugal particulièrement isolante. Le partenaire qui dissimule sa dépression ou son addiction protège l'autre — mais aussi **se prive de la possibilité d'être soutenu**, et prive l'autre de la réalité de la relation.

Le désir et la sexualité sont peut-être le territoire le plus silencieux de tous. Ce qu'on n'ose pas demander, ce qu'on ne sait pas dire, ce dont on feint d'être satisfait quand on ne l'est pas — toute la géographie du désir non dit construit une **fissure silencieuse** dans l'intimité conjugale, souvent plus destructrice à long terme que le conflit ouvert.

IX. Le droit au secret — La vie intérieure dans le couple

Une question philosophique fondamentale traverse toute réflexion sur le mensonge conjugal : **le couple a-t-il le droit de tout exiger ?**

La réponse n'est pas évidente. L'exigence de *"tout dire"* — le fantasme de la transparence totale — peut elle-même être une forme de violence relationnelle. Car l'individu ne s'épuise pas dans son rôle de partenaire : il a une **vie intérieure**, des pensées privées, des rêveries, des désirs qui ne demandent pas à être partagés et qui ne constituent pas un mensonge par le simple fait de n'être pas dits.

Martin Buber (*Je et Tu*) distinguait la relation **Je-Tu** — la rencontre authentique entre deux êtres dans leur plénitude — de la relation **Je-Cela** — où l'autre est réduit à un objet, un outil, une fonction. La **transparence totale forcée** risque paradoxalement de produire une relation Je-Cela : en exigeant l'accès à toute vie intérieure de l'autre, on le réduit à un objet qu'on doit posséder entièrement, qu'on refuse de laisser exister dans sa propre opacité.

Emmanuel Levinas apporte ici une nuance précieuse : l'amour authentique respecte ce qu'il appelle l'**altérité irréductible** de l'autre — le fait que l'autre ne sera jamais entièrement connaissable, entièrement transparent, entièrement *mien*. La relation amoureuse saine

maintient cette **tension entre proximité et mystère** — non pas comme frustration mais comme **condition même du désir et du respect**.

Il y a donc une distinction nécessaire entre le **secret légitime** — ce qui appartient à la vie intérieure individuelle et n'a pas à être partagé — et le **mensonge pathogène** — ce qui, tu, organise la relation à l'insu d'un partenaire ou lui porte atteinte. Cette distinction n'est pas toujours facile à tracer, et elle demande une **lucidité sur ses propres motivations** : est-ce que je tais cela pour me protéger légitimement, ou pour éviter une confrontation nécessaire ?

X. La vérité qui blesse et le tact qui ment — La navigation conjugale

La grande question pratique de la vie conjugale n'est pas "*faut-il mentir ?*" — elle est : **comment dire la vérité de façon à ce qu'elle puisse être entendue ?**

Car toutes les vérités ne se disent pas de la même façon, au même moment, dans le même état. La vérité dite en colère est souvent plus blessante qu'éclairante. La vérité dite au mauvais moment — dans la fatigue, la vulnérabilité, la préoccupation — ne peut pas être reçue dans les conditions qui lui permettraient d'être intégrée.

Gottman (*The Seven Principles for Making Marriage Work*, 1999) a identifié empiriquement ce qu'il nomme les "**Quatre Cavaliers de l'Apocalypse**" conjugale : la **critique** (attaquer la personne plutôt que le comportement), le **mépris** (la forme la plus toxique — ironie, sarcasme, dévalorisation), la **défensivité** (se protéger plutôt qu'écouter) et le **retrait** (*stonewalling* — se fermer entièrement à la communication). Ces quatre comportements sont, en un sens, des **formes de mensonge relationnel** : ils maintiennent la forme de la communication tout en en détruisant la substance.

Ferenczi avait développé le concept de **tact thérapeutique** — la capacité à dire la vérité au bon moment, dans la bonne forme, avec la juste mesure d'empathie. Ce concept est directement transposable à la relation conjugale : le tact conjugal n'est pas le mensonge poli — c'est l'**intelligence relationnelle** qui sait que la même vérité, dite différemment, peut construire ou détruire.

Ricœur, dans sa pensée de la vérité narrative, offre ici une voie : ni le silence mutilant ni la vérité brutale, mais la **vérité accompagnée** — dite dans le contexte d'un récit partagé, avec la mémoire de ce qui a été construit ensemble, avec la perspective de ce que l'on veut continuer à construire.

XI. La crise comme vérité — Quand le mensonge s'effondre

Les crises conjugales — séparations, trahisons découvertes, maladies, épreuves — ont souvent cette propriété paradoxale de **remettre la vérité en circulation** dans un couple qui s'en était éloigné. Ce que des années de politesse, d'évitement et de silence avaient maintenu invisible surgit soudainement dans la crise.

C'est un phénomène que les thérapeutes de couple observent régulièrement : des couples qui traversent une crise sévère et en ressortent plus vrais, plus proches, plus solides que jamais

— parce que la crise a forcé la **confrontation à une réalité longtemps différée**. Et des couples qui semblaient stables et harmonieux mais qui s'effondrent à la première épreuve — parce que leur stabilité reposait sur des évitements si profonds qu'ils n'avaient jamais réellement construit un lien authentique.

Jung y verrait la **fonction transformatrice de la crise** : elle est l'irruption des contenus inconscients qui avaient été maintenus hors du champ de la conscience conjugale, et qui ne pouvaient pas ne pas finir par s'imposer. La crise conjugale est souvent une **invitation à l'individuation** — pour l'un des partenaires, pour l'autre, ou pour les deux ensemble.

XII. Ce que le mensonge conjugal révèle — La peur fondamentale

À traverser toutes ces formes — projection initiale, non-dit, infidélité, illusion mutuelle, silence sur le désir — une constante se dégage : **le mensonge dans le couple est presque toujours au service d'une peur fondamentale**.

Peur de ne pas être aimé tel qu'on est. Peur de perdre l'autre si on se montre réellement. Peur de la confrontation et du conflit. Peur de la propre vérité qu'on ne veut pas rencontrer. Peur de choisir.

Et c'est peut-être là la leçon la plus profonde que la psychanalyse, la philosophie et la clinique conjugale convergent à formuler : **la vérité dans le couple n'est pas d'abord un impératif moral — c'est un impératif d'amour**. Non pas parce qu'on *doit* dire la vérité, mais parce qu'on **ne peut aimer que ce que l'on voit**.

Tant que les deux partenaires habitent des fictions mutuelles — projections, transferts, non-dits, illusions partagées — ils n'aiment pas *l'autre* : ils aiment *l'image* de l'autre. Et ce n'est que lorsque les fictions se retirent progressivement — non pas brutalement, mais dans le travail patient de la durée et parfois de la thérapie — que quelque chose comme un **amour adulte** devient possible : non plus l'amour de ce qu'on a projeté, mais l'amour de ce qui est là, réel, imparfait, irréductiblement autre.

CITATIONS

"Le couple est l'épreuve psychologique la plus exigeante qui soit, et il est peu de gens capables de la traverser sans blesser leur partenaire ou sans être blessés."
— Carl Gustav Jung, *L'Âme et la Vie*

"On ne peut aimer que ce qu'on connaît — et on ne connaît jamais entièrement ce qu'on aime."
— Simone de Beauvoir, *Le Deuxième Sexe*

"L'amour vrai commence là où l'on cesse de donner ce qu'on n'a pas à quelqu'un qui n'en veut pas — et où l'on commence à donner ce qu'on est à quelqu'un qui peut le recevoir."
— Reformulation libre de Lacan, *Séminaire VIII*

"Le mensonge dans le couple n'est jamais là où on le croit. Il est rarement dans ce qu'on cache à l'autre — il est presque toujours dans ce qu'on se cache à soi-même."
— Donald Winnicott, *Jeu et Réalité*

VOIR AUSSI LE FICHER

- L'INFIDÉLITÉ — LE MENSONGE CONJUGAL PAR EXCELLENCE