

LE MENSONGE DE DÉNI

Le **mensonge de déni** consiste à nier un fait, une action, une responsabilité, une émotion ou une réalité que l'on sait pourtant vraie ou probable.

Sa forme la plus simple est :

« Non, cela ne s'est pas produit. »

« Je n'ai jamais dit ça. »

« Je ne suis pas en colère. »

alors que la personne sait, ou a de fortes raisons de savoir, que l'affirmation est fausse.

Les différentes formes de déni

1. Déni factuel

La personne nie un événement ou un comportement.

Exemple : « Je n'ai pas pris cet argent », alors qu'elle l'a pris.

2. Déni de responsabilité

Le fait est reconnu mais la responsabilité est rejetée.

Exemples : « Ce n'est pas ma faute. » « Je n'avais pas le choix. »

3. Déni émotionnel

La personne nie ses propres émotions.

Exemple :

- « Je ne suis pas jaloux », alors que de nombreux signes suggèrent le contraire.

4. Déni de réalité problématique

La personne refuse de reconnaître une situation difficile.

Exemple : Nier une dépendance, des difficultés financières ou des problèmes relationnels.

Mensonge de déni ou mécanisme psychologique ?

Il est utile de distinguer deux situations :

Déni conscient (mensonge)

La personne sait que le fait est vrai mais le nie volontairement pour :

- Éviter une sanction ;
- Protéger son image ;
- Éviter un conflit ;
- Manipuler la perception des autres.

Déni inconscient (mécanisme de défense)

En psychologie, le déni peut aussi être un mécanisme de protection psychique. La personne ne cherche pas forcément à tromper ; elle a du mal à accepter une réalité trop menaçante ou douloureuse.

Par exemple, quelqu'un qui vient d'apprendre une maladie grave peut d'abord refuser d'y croire. Ce n'est pas nécessairement un mensonge délibéré.

Différence avec d'autres formes de mensonge

Type	Caractéristique principale
Mensonge de déni	Nier un fait, une responsabilité ou une réalité
Mensonge par omission	Cacher une information
Mensonge altruiste	Mentir pour protéger ou aider quelqu'un
Confabulation	Produire involontairement un récit inexact

Signes fréquents

Lorsqu'un déni est volontaire, on observe parfois :

- Des contradictions dans le récit ;
- Des changements de version ;
- Le rejet systématique de preuves ou de témoignages ;
- Le déplacement de la responsabilité vers d'autres personnes.

Cependant, ces signes ne permettent pas à eux seuls de conclure qu'une personne ment : ils peuvent aussi apparaître en cas de stress, de confusion, de mauvaise mémoire ou de conviction sincère.

En résumé

Le mensonge de déni est une forme de mensonge centrée sur la **négation** : nier avoir fait, dit, pensé ou ressenti quelque chose. Il peut être **conscient et stratégique**, mais il existe aussi des formes de déni qui relèvent davantage d'un mécanisme psychologique involontaire visant à se protéger d'une réalité difficile à accepter.