

LE MENSONGE DE FABULATION

Le **mensonge de fabulation** désigne généralement le fait d'inventer ou d'embellir des faits, des expériences ou des caractéristiques personnelles en racontant une histoire que l'on sait fausse ou largement exagérée.

Contrairement au mensonge de déni, qui consiste à nier une réalité, le mensonge de fabulation consiste à **créer une réalité alternative**.

Exemples

- Prétendre avoir rencontré une personnalité célèbre alors que ce n'est jamais arrivé.
- Inventer des exploits professionnels, sportifs ou militaires.
- Exagérer fortement un événement vécu pour paraître plus intéressant ou plus compétent.
- Raconter des aventures imaginaires comme si elles étaient réelles.

Motivations possibles

Les motivations varient selon les personnes et les situations :

- Attirer l'attention ;
- Obtenir de l'admiration ou du prestige ;
- Renforcer son estime de soi ;
- Se faire accepter par un groupe ;
- Éviter un sentiment d'échec ou d'insuffisance ;
- Manipuler les autres à son avantage.

Fabulation, exagération et imagination

Il est utile de distinguer plusieurs phénomènes :

Phénomène	Caractéristique
Exagération	Un fait réel est amplifié
Mensonge de fabulation	Une histoire est inventée ou largement fictive
Fiction ou récit imaginaire	L'auditoire sait qu'il s'agit d'une invention
Confabulation	Invention involontaire liée à un trouble de la mémoire ou du contrôle des souvenirs

La différence essentielle avec la confabulation est l'intention : dans le mensonge de fabulation, la personne sait généralement que son récit est faux ou très éloigné de la réalité.

La mythomanie

À l'extrême, la fabulation répétée et envahissante peut être associée à ce qu'on appelle couramment la **mythomanie**. Ce terme n'est pas un diagnostic psychiatrique officiel moderne, mais il est souvent utilisé pour décrire une tendance chronique à inventer des histoires ou à se construire une image fictive.

Dans ces situations, les frontières entre invention consciente, habitude et besoin psychologique peuvent devenir plus complexes.

Comment reconnaître une fabulation ?

Il faut être prudent : il est rarement possible de conclure avec certitude qu'une personne fabule sur la seule base de son récit.

On peut néanmoins observer :

- Des histoires très improbables ou incohérentes ;
- Des détails qui changent au fil du temps ;
- Des récits qui placent systématiquement la personne dans un rôle exceptionnel ;
- L'absence de corroboration lorsque des preuves devraient exister.

Ces indices ne prouvent pas à eux seuls un mensonge : une mémoire imparfaite, des malentendus ou des différences de perception peuvent produire des récits inexacts sans intention de tromper.

En résumé

Le mensonge de fabulation est une forme de mensonge fondée sur **l'invention ou l'embellissement conscient d'un récit**. Son objectif peut être de susciter l'admiration, de protéger son image, d'obtenir un avantage ou simplement de rendre son histoire plus valorisante. Il se distingue de la confabulation, qui est involontaire, et de l'exagération, qui part généralement d'un noyau de réalité.