

## 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...