

QUAND ET COMMENT DIRE LA VÉRITÉ ?
et pourquoi -
par Roxana Mihalache Psychanalyste

La vérité ne peut pas être imposée, tout comme elle ne doit pas être arrachée.

Dire la vérité à quelqu'un qui ne la demande pas, c'est l'imposer. « Au nom de la vérité » dit-on. Au nom ? Mais la vérité n'a rien demandé, et elle n'a pas besoin d'être représentée. Tôt ou tard, elle se (re) présentera toute seule. Quelqu'un qui n'a pas demandé une vérité, c'est quelqu'un qui n'est pas prêt pour elle. Au moins, pas pour l'instant. Pas prêt pour la voir ou l'entendre.

Et encore, cela dépend de comment il/elle en fait la demande, avec quelle intention, quelle attitude.

La vérité imposée est comme un ours qui surgit de nulle part. Alors sois-tu pars en courant, soit tu te bats, mais tu n'as aucune chance. Tu ne t'en sortiras pas indemne. Ou peut-être que c'était mieux de faire le mort, tu te dis. Maintenant, une fois que la vérité a été imposée, elle n'agit plus comme une eau purifiante, mais plutôt comme une eau volcanique. Tu n'étais pas prêt d'y rentrer, mais quelqu'un t'a poussé sans te prévenir, parlons de vérité qui fait mal. Est-ce que t'as appris quelque chose de cette vérité ? C'est comme ça que les gens ont commencé à associer la vérité avec la douleur : leur peau n'était pas prête, ses pores se sont fermés, et d'autres vérités n'ont pas pu être entendues non plus, alors qu'ils étaient très bien préparés. Tout comme l'eau ou l'alcool, la vérité a des degrés, chacun pouvant te mettre dans des états différents, selon ta consommation, ton état et le contexte. Certaines vérités s'entendent par étapes, tout comme l'alcool fort qui se boit (idéalement) progressivement. Autrement tu auras des vertiges et tu ne « sauras plus sur quelle planète tu habites ». À fortes doses, elles peuvent être mortelles, car l'organisme n'était pas préparé pour les consommer d'un coup.

Il y a des vérités qui sont trop grandes pour toi, elles sont faites « sur mesure » et non pas par hasard. C'est qu'elles doivent être portées, de préférence, quand tu seras « grand ». Tu ne peux pas porter du L si tu fais du XXS. Si tu insistes quand même, tu vas te perdre dedans, et tu ne vas jamais trouver ta place parmi les grands. Sauf si tu veux jouer un rôle, de grand, par exemple.

Il y a aussi des vêtements qui ont resté petits, trop petits pour toi. Ceux que tu portais quand t'étais enfant et que tu insistes de les porter encore aujourd'hui alors que tu ne « rentres plus dedans ». Ils sont trop petits, ils te serrent et sont très inconfortables, sans parler du fait que tout le monde va se moquer de toi. « Tu ne vois pas que c'est trop petit ? Ça t'empêche d'avancer ahahaha regarde là, chaque fois qu'il marche, il tombe ahahaha ! » La vérité ne peut donc pas être imposée, parce qu'elle change avec le temps, comme toi dans tes vêtements. Elle se salit, se lave et se sèche à ton soleil intérieur.

La vérité ne peut pas être arrachée.

Tu ne peux pas demander une vérité à quelqu'un sans te demander si tu es en même temps prêt à la recevoir « voir ». La vérité de quelqu'un, c'est sa « nudité » à ce moment donné. Si elle (la personne) veut te la donner, c'est un cadeau, considère toi chanceux. Si quelqu'un se montre tout « nu » devant toi, c'est pour qu'il soit vu pour qui il est véritablement, accepté et idéalement aimé, malgré ses « imperfections ». Sinon il éteint la lumière comme on dit, car personne ne veut se montrer pour être jugé, ridiculisé, puni ou agressé.

La vérité se mérite, elle ne se prétend pas. On aspire aux vérités des autres, et on leur demande, parfois avec agressivité, de nous « dire la vérité », mais on ne se demande jamais si nous on est dignes de cette vérité. Si on peut la voir, l'entendre et l'accepter pour ce qu'elle

est. Dignes de « bonnes intentions », car la vérité est bonne et « doit être dite », mais on oublie qu'elle a deux faces. La vérité doit bien se marier avec l'intention du demandeur. Tu dirais la vérité à quelqu'un si tu savais que cette personne s'en servirait pour te détruire, toi ou quelqu'un d'autre ? Ou dans le cas où cette personne pourrait libérer un autre en lui restaurant sa réputation par exemple ?

Il y a des personnes qui disent tout le temps la vérité, mais choisissent de la dire seulement si elles pourraient nuire à quelqu'un. Cela reste pourtant la vérité, mais avec une intention destructrice, machiavélique. C'est la vérité pervertie.

Et il y a d'autres personnes qui disent la vérité que dans des situations où elles pourraient faire du bien à quelqu'un, la sortir d'une situation injuste, la protéger, etc.

Si tu es ou a été fâché parce que quelqu'un ne t'a pas dit la vérité, demande-toi plutôt ce que tu pourrais faire avec ta réaction face à la vérité, et non pas comment culpabiliser l'autre. Si tu es dans une quête obsessionnelle de « trouver la vérité chez l'autre » et à l'extérieur de toi assez souvent dans ta vie, c'est peut-être parce que tu as peur d'affronter la tienne.