

LE MENSONGE : L'ENNEMI DE L'ESTIME DE SOI

Il y a de nombreuses manières de mentir et de justifier nos mensonges. Il y en a autant que de personnes dans le monde.

Parfois, le mensonge peut nous permettre de solutionner des problèmes, de détourner l'attention et de libérer notre esprit.

C'est une autre façon de gérer une situation de laquelle nous devons à tout prix sortir. Cependant, c'est une ressource qui dénote d'une vision à court-terme.

En effet, le fait de nous libérer de quelque chose dans un moment de panique ou de ne pas vouloir donner des explications pertinentes va endommager notre estime personnelle.

Le mensonge a des conséquences sur nos relations avec les autres, mais également sur notre relation avec nous-mêmes.

“Un mensonge n'aurait pas de sens si la vérité n'était pas perçue comme dangereuse.”
-Alfred Adler

Pourquoi mentir

Le mensonge est quelque chose qui peut être excitant. Parfois, il consiste en une espièglerie d'adulte ou en un plaisir coupable, lorsqu'il est formulé dans des moments où l'on peut en tirer un bénéfice.

Le mensonge, s'il n'était pas utile et qu'il ne nous permettait pas de nous adapter, aurait déjà disparu de nos comportements depuis longtemps.

Voici les raisons principales pour lesquelles nous mentons :

- Pour répondre à une forte exigence envers nous-mêmes.
- Pour nous conformer aux attentes des autres.
- Pour déformer la réalité de manière à l'ajuster à ce qui nous convient ou à ce qui convient aux autres.
- Pour éviter une punition ou une vengeance.
- Pour tenter d'embrumer quelqu'un.
- Pour obtenir de l'admiration.
- Pour ne pas inquiéter nos proches.
- Pour refuser une faveur demandée par un ami.
- Pour attirer l'attention.

Parmi ces raisons, nous pouvons trouver un point commun : la peur. Que ce soit des autres, d'une situation ou d'une réalité que nous ne voulons pas voir, la peur est toujours à l'origine du mensonge.

Pourquoi devrions-nous arrêter de mentir ?

Si nous avons bien expliqué que le mensonge a des avantages indéniables pour nous sortir de certaines situations difficiles, ce n'en est pas moins un acte de lâcheté et une solution de facilité.

Le mensonge nous apporte du soulagement immédiat et nous libère d'une certaine anxiété sur le moment, mais pas sur du long-terme.

Malgré le fait que nous connaissons tous ses conséquences, nous continuons à le pratiquer.

Lorsqu'un homme veut donner de lui une image de puissance et de contrôle, lorsqu'une femme veut attirer l'attention des autres, ils adoptent souvent des méthodes communicationnelles et relationnelles qui tendent vers le mensonge.

Dans la majorité des cas, cela provoque des sensations que l'on pourrait placer sur le côté négatif du spectre de nos émotions et de nos pensées personnelles, allant de l'examen de conscience le plus profond au plus frivole.

Voici quelques exemples d'émotions que nous ressentons après avoir menti :

- De la culpabilité
- De la responsabilité sociale
- De l'anxiété
- Une volonté de fuir certaines personnes ou certaines situations.

Une réalisation du fait que le temps consacré au mensonge est du temps perdu. A moins que nous ne mentions pour des raisons diplomatiques, stratégiques, amusantes ou qui ne font pas de mal aux autres, la réalité est que le mensonge est toujours quelque chose qui nous consume de l'intérieur.

De nombreuses ressources personnelles sont dépensées lorsque nous essayons d'embrouiller les autres, de cacher la vérité, de gérer des situations et des événements ou de les dissimuler.

La personne qui utilise ces artifices se sent coupable et elle a souvent bien du mal à sortir de cette situation.

"J'ai omis de te le dire, je ne t'ai pas menti", "Je filtre et je sélectionne les informations" ...

Ceux qui se cachent derrière ces phrases que nous connaissons tous savent qu'il y a deux façons de mentir :

Occulter : nous nous mentons souvent à nous-mêmes en nous disant que nous n'avons pas trahi la vérité, mais que nous avons seulement oublié d'en révéler une partie. Il est certain que ce n'est pas la même chose que de mentir, mais aux yeux de la psychologie du mensonge, cela a les mêmes conséquences.

Inventer ou falsifier : dans ce cas précis, nous modifions une information. Nous l'inventons ou la déformons de manière délibérée.

Ces mensonges vont grandir et grandir, jusqu'à ce que la personne qui en est l'auteur n'ait plus d'autre choix que de continuer à les alimenter.

Cependant, ce sont les mensonges les plus difficiles à mettre en œuvre. Ils demandent de la mémoire, de l'agilité mentale et des ressources dialectiques.

“Celui qui dit un mensonge ne prévoit point le travail qu'il entreprend ; car il faudra qu'il en invente mille autres pour soutenir le premier.”

-Alexander Pope

Les risques du mensonge

Comme nous l'avons dit précédemment, le mensonge est un missile dirigé contre notre estime personnelle.

Le mensonge est quelque chose qui suppose une charge et un poids qui pèsent sur les épaules d'une personne qui marche alors vers l'angoisse.

Ce qui peut paraître simple et facilitateur à première vue, devient très difficile à gérer par la suite, que ce soit dans notre environnement ou en notre for intérieur.

La réalité se déforme et nous finissons par nous construire en tant que personnes sur une identité qui est fautive, que nous avons construite de toutes pièces.

Le pire dans cette situation, c'est que nous allons devoir employer des trésors de vertu pour nous sentir un peu moins coupables et pour pouvoir profiter d'un petit moment de répit.

“Le châtement d'un menteur est de ne pas être cru, même quand il dit la vérité.”

-Aristote