

# MYTHOMANOPHOBIE Phobie des menteurs pathologiques

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,  
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11  
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux  
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

Mythomanie : quand mentir devient un trouble compulsif et incontrôlable. La mythomanie, trouble psychologique souvent banalisé, se manifeste par des mensonges compulsifs et sans bénéfice évident. Elle cache parfois des troubles de la personnalité ou une estime de soi fragilisée.

## Comment reconnaître un mythomane ?

- Des mensonges répétés et constants ;
- Des fabulations qui peuvent aller de la modification de petits détails de sa vie à sa réinvention totale ;
- Un besoin de se créer une réalité alternative afin d'éviter de souffrir ;
- Un manque de confiance et d'estime de soi
- ...

## Est-ce qu'un mythomane est dangereux ?

Un mythomane peut parfois être dangereux, surtout si ses mensonges ont des conséquences sur les autres. Il peut manipuler, créer des conflits ou porter de fausses accusations. Dans certains cas, ses mensonges peuvent entraîner des décisions graves, notamment en milieu familial, professionnel ou judiciaire.

## Comment se comporter avec une personne mythomane ?

Vivre avec une personne mythomane peut être éprouvant. Voici quelques conseils pour accompagner un proche tout en préservant sa propre santé mentale : – Éviter les confrontations directes : Accuser la personne de mentir peut renforcer son comportement. Privilégiez une écoute bienveillante et encouragez-la à consulter.

On parle de mythomanie à partir du moment où le mensonge est pathologique.

Les causes de la mythomanie relèvent souvent d'un choc émotionnel, d'un échec professionnel ou de n'importe quel événement dont la portée négative semble impossible à assumer pour la personne qui le vit.

Le mythomane fuit la réalité qui le fait souffrir et s'invente un autre monde plus serein, fait de mensonges.

## Tous les mythomanes ne se ressemblent pas.

Le psychiatre Ferdinand Dupré distinguait en effet quatre types de mythomanies :

- la vaniteuse (la personne se vante),
- l'errante (la personne ne cesse de fuir),
- la maligne (compensation d'un complexe d'infériorité par des médisances)
- la perverse (fabuler pour escroquer).

Le mythomane n'est pas conscient de son trouble psychique. C'est à son entourage de le convaincre de consulter un spécialiste. Mais il n'existe pas de traitement à proprement parler. Seule une analyse psychiatrique pourra aider cette personne à retrouver les causes enfouies de sa maladie, et ainsi trouver une voie vers la guérison.

### **Du menteur au mythomane**

On parle de mensonge pathologique s'il s'agit de mythomanie. Les causes de la mythomanie relèvent souvent d'un choc émotionnel, un échec professionnel ou n'importe quel événement dont la portée négative semble impossible à assumer pour la personne qui le vit. Elle fuit la réalité qui la fait souffrir et s'invente un autre monde plus serein, fait de mensonges. Le mythomane n'est pas conscient de son trouble psychique. C'est à son entourage de le convaincre de consulter un spécialiste.

### **Quel traitement pour la mythomanie ?**

Traiter ce comportement est complexe, aucun médicament ne peut le guérir. La meilleure approche est la psychothérapie, mais même cela peut être difficile. En effet, les mythomanes peuvent mentir à leur thérapeute au lieu de travailler sur leur comportement de mensonge.