Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Petits mensonges ou problèmes de taille : dans quelles situations la déformation de la vérité est-el

Cette tenue me va-t-elle bien? La réunion a-t-elle été productive? À l'occasion, nous avons tous tendance à répondre par un petit mensonge et, si vous pensez le contraire, c'est probablement un mensonge. Nous sommes portés à déformer la vérité pour préserver l'harmonie, couper court à une longue explication, ne pas vexer notre interlocuteur ou éviter une confrontation. Même si les avis à ce sujet sont partagés, il est habituellement acceptable d'embellir la vérité sans intention malicieuse ou quand cela ne nuit à personne. Et vous? Ne préféreriez-vous pas parfois un petit mensonge à la vérité crue?



**L'honnêteté n'est pas toujours la meilleure approche**

Si votre opinion n'est pas pertinente ou si elle risque de blesser, la vérité n'apportera rien. En règle générale, il est préférable de ne pas exprimer vos pensées, surtout  si vous souhaitez :

**Éviter de blesser votre interlocuteur.** La plupart des petits mensonges consistent à mettre l'accent sur le positif. Si votre douce moitié a passé des heures à préparer un souper d'anniversaire, mais que le résultat laisse à désirer, épargnez-la. Parfois, il vaut mieux taire la vérité.

**Mettre fin à un désaccord ou éviter de semer la bisbille.** Si vous avez, en matière de politique ou de sports, une discussion animée avec des interlocuteurs dont les opinions sont diamétralement opposées à la vôtre, un petit mensonge vous permettra d'éviter une prise de bec et de poursuivre la conversation. Plutôt que d'apporter des arguments pour montrer que vous avez raison, dites à votre interlocuteur qu'il a soulevé des points intéressants et remerciez-le de les avoir partagés avec vous, puis changez de sujet.

**Démontrer votre soutien.** À l'occasion, un ami ou un collègue sollicitera votre opinion au sujet d'une réalisation qui lui tient à cœur. Même si vous n'êtes pas d'accord, mieux vaut ne pas  mettre votre amitié à l'épreuve. Si son « talent » ne le porte pas sous les feux de la rampe, il est tout probable que votre ami cessera bientôt ses efforts. Assurez-vous simplement de ne pas être la cause de ses désillusions.

**Protéger votre vie personnelle.** Si vous êtes aux prises avec un problème de santé, une maladie mentale ou des difficultés conjugales à la suite d'une infidélité, vous n'avez pas à en divulguer les détails. Votre santé et vos problèmes relèvent de votre vie personnelle. Le fait d'omettre d'en parler dans vos conversations n'est pas contraire à l'éthique.

**Protéger vos enfants.** Rares sont les parents qui n'ont jamais menti à leurs enfants pour éviter une longue discussion ou une crise de larmes. Il vous est sûrement déjà arrivé de dire à votre enfant que le restaurant ne servait pas de doigts de poulet afin de l'inciter à choisir un mets plus santé ou que le magasin de jouets est fermé le mardi. Cependant, faites preuve de discernement et évitez cette approche auprès d'enfants plus âgés, car vous pourriez leur donner un mauvais exemple.

**Des mensonges contraires à l'éthique**

Qu'il s'agisse de gonfler notre salaire ou de nous rajeunir de dix ans, la plupart d'entre nous ont déjà déformé la vérité pour mieux paraître. Cependant, dans quelles circonstances ce type de mensonge commence-t-il à poser un problème? La principale différence entre un petit mensonge et un mensonge contraire à l'éthique se situe dans son intention. Par opposition au petit mensonge qui sert à protéger notre entourage, le mensonge problématique vise à protéger son auteur en le faisant passer pour une meilleure personne (plus fine, plus riche, plus chevronnée, etc.) qu'elle ne l'est en réalité. Voici des situations où vous êtes sans doute allé trop loin :

**Dans votre curriculum vitæ, vous mentez** au sujet des périodes de service chez vos anciens employeurs, de vos titres d'emploi ou de vos études que vous n'avez jamais terminées. En plus de vous faire prendre lors de la vérification de vos références, si vous obtenez le poste et devez compenser votre manque d'expérience, vous regretterez rapidement votre mensonge.

**Vous inventez des raisons complexes pour excuser un retard.** Plutôt que de dire « je n'ai pas répondu à ton invitation, parce que je ne l'ai pas reçue » ou « désolé de ne pas être à l'heure; il y a eu un accident sur l'autoroute », présentez simplement vos excuses. Mentir pour sauver les apparences pourrait vous donner l'impression d'avoir le feu vert pour agir de façon irresponsable, ce qui pourrait nuire à vos relations.

**Vous utilisez un prétexte du genre « mon chien a mangé mon rapport ».** Bien que la plupart d'entre nous ne présentent pas cette excuse pour se faire pardonner un échéancier non respecté, le fait d'inventer un bris d'ordinateur, une panne d'électricité ou toute autre excuse bidon outrepasse les limites et pourrait cacher un problème plus grave (par exemple, des attentes professionnelles ou des délais irréalistes ou une crise personnelle) qui aurait pu être résolu si vous l'aviez abordé ouvertement et honnêtement.

Pendant une semaine, chaque fois que vous déformez la vérité, notez votre mensonge dans un journal, du compliment forcé que vous avez fait à une amie au sujet de sa robe aux louanges prodiguées à votre patron pour sa présentation ennuyeuse. Vous pourrez ainsi faire une meilleure distinction entre une situation où dire la vérité importe vraiment et une autre où un petit mensonge est acceptable. Gardez à l'esprit que le mensonge le plus inoffensif peut se propager comme une trainée de poudre et que votre entourage vous demandera alors des explications. Si vous mentez pour rehausser votre statut, pour camoufler une erreur ou pour blesser autrui, vous dépassez les limites acceptables et vous vous aventurez sur une pente glissante.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.