



LA TENDANCE À MENTIR

Mentir... Alors ici je ne vous poserai pas la question de savoir si vous avez déjà menti ou non. Je pars du principe que tout le monde l'a déjà fait au moins une fois dans sa vie (peu importe la raison). **Pour les victimes de VSS, le mensonge peut (limite) être un sport olympique.** Comme dit Dorothée Dussy, les "petits incestés sont des pros du mensonge". Pourquoi ? Parce qu'un enfant s'est construit avec, consciemment ou non. Le truc c'est qu'il n'a pas eu tant de choix que cela ! Je m'explique. D'abord, on vit dans une société où la famille est perçue comme un lieu d'amour, de tendresse, de protection. Or, ô surprise, ce n'est pas le cas pour tous et toutes : **la majorité des violences sont subies au sein du foyer ou dans l'entourage** proche de la victime. Il y a donc un **premier décalage entre représentation et réalité.**

Ensuite, quand bien même **l'inceste est interdit dans nos mœurs et plus globalement les violences sexuelles, ces violences sont pourtant ordinaire dans les faits** : toutes les 3 min un enfant est victime d'inceste en France, toutes les 2 min 30 une femme est victime d'un viol ou tentative de viol. **Voilà un deuxième paradoxe** entre l'idée qui est véhiculée dans notre société et la réalité des faits.

Et puis dernière chose, on nous inculque dès le plus jeune âge que **le mensonge n'est pas bien et qu'on attend des enfants, notamment, la vérité.** Pourtant quand elle éclate, soit les victimes ne sont pas crues pour certaines (merci les cultures du viol et de l'inceste), soit il ne se passe rien même si elles le sont et on remet le couvercle en revenant à un déni des violences.

Alors dans ces conditions, mentir peut signifier de tenter de coller à ce que la société renvoie, de s'adapter à cette impossible situation pleine de paradoxes entre représentation et réalité. Et puis mentir, c'est aussi **se protéger, protéger ses proches** et même dans certains cas **l'agresseur.euse** (parce que oui, on n'a pas trop envie de voir papy avoir des problèmes avec la justice par ex).

Mentir, pour une victime de VSS, c'est faire comme elle peut. Et **une fois que les violences sont finies, sortir du conditionnement du mensonge reste complexe.** Il est à la fois un outil pour se protéger et naviguer dans ce monde bourré de paradoxes mais peut parfois être aussi handicapant si on souhaite se montrer pleinement authentique avec ceux qu'on choisit.



Que faire concrètement ?

Je vous propose quelques pistes de réflexion, il n'y a pas de vérité absolue, comme d'habitude.

- Mentir, de mon point vue, n'est ni bien, ni mal. Et puis, en soit ce n'est pas trop la valeur morale qui m'intéresse mais plus l'intention qui existe derrière un mensonge. Si l'intention est de nuire à autrui ou à soi-même, ce n'est pas ok on s'entend... Mais si c'est un outil pour se protéger ou s'épargner une situation désagréable : and so what? Ce que je vous **invite à faire c'est de vous poser la question de savoir si le mensonge** peut vous être utile, pas trop si c'est bien ou mal.
- **Identifier les moments ou les fois où vous vous mettez à mentir** : est-ce que vous êtes avec des personnes safe, qui vous mettent à l'aise, est-ce que la situation vous donne les moyens d'être honnête ? L'idée est de mettre le doigt sur les conditions qui ont tendance à vous pousser à mentir.
- **Discutez avec vos personnes de confiance** sur le besoin de mentir parfois : poser sur la table ce sujet permet d'évoquer le conditionnement d'années de mensonges et d'aider aussi vos proches à comprendre cette tendance à mentir. La relation avec ces personnes ne sera peut être pas vierge de tout mensonge mais il sera peut être plus évident de revenir sur des propos en ayant posé ce contexte de conditionnement.
- **Foutez-vous la paix** et ne vous mettez pas de pression sur le fait de mentir, ne vous auto-flagellez pas à ce propos. C'était votre outil pour vous protéger, ça peut l'être encore aujourd'hui face à des situations ou des personnes.

Mon rapport au mensonge ?

Je mens. On en a discuté avec mes personnes de confiance même si le sujet n'est pas mega sexy ! Ça m'arrive d'ailleurs de mentir avec elleux mais je reviens sur mes mensonges : j'essaie de poser des mots sur la ou les raisons qui m'ont poussé à le faire. Je fais pas de mea culpa, je ne porte pas de culpabilité (ou en tout cas j'essaie au max) : mon but avec elleux est d'être la plus vraie possible. Ce qui est cool, c'est que je n'ai pas de jugement de leur part, un peu de surprise quand je partage le mensonge mais ça s'arrête là.

FIGHE #5 - LIEN ENTRE VSS ET...



Aujourd'hui, je prends mes envies de mentir comme un point de vigilance, du genre : ah tiens, je me mets à mentir, y'a peut être un truc qui ne va pas ? Ça me permet d'identifier les personnes avec qui je ne suis pas à l'aise, les situations qui ne sont pas ok pour moi, les personnes que je dois ménager parce que mes propos, mes comportements ou que sais-je seraient trop difficiles à entendre ou à vivre. J'ai mon espace safe dans lequel je suis nature peinture et où les mensonges n'ont pas trop leur place et pour le reste, je fais en fonction de ce que je ressens.

Merci de m'avoir lu et n'hésitez pas à m'écrire sur Insta (@latrevesophro) ou par mail : sarah.merlo@latreve-sophro.fr pour me partager ce que vous avez fait ou non, sur ce qui a marché ou pas ! Plein de douceur à vous 😊