

Marie-France Cyr

La
vérité
sur le
mensonge



Marie-France Cyr

Ps 165

La
vérité
sur le
mensonge



$\frac{1}{2}$

Table des matières

Introduction	11
Chapitre premier	
Le mensonge de protection	15
La protection des intérêts	19
L'évitement de la punition	25
La protection de l'image de soi	27
La protection de la sensibilité d'autrui	31
Les risques du mensonge de protection	36
Chapitre 2	
Le mensonge de faire-valoir	41
Le désir d'impressionner	44
Le désir de susciter la pitié	48
Le désir de séduire	50
Rabaisser l'autre pour mieux s'élever	53
Les excès des menteurs	55
Chapitre 3	
L'art de détecter les mensonges	59
Préparez-vous à détecter les mensonges	63
Tenez compte du contexte	68
Les sept règles de Walters	70
Prenez une décision	78
Votre intuition est votre meilleur radar!	78
Décodez votre malaise physique	80

Chapitre 4

Code corporel : le corps ne ment pas	81
L'abc du langage corporel	83
Sachez sur quel pied danser	86
Les flexions du torse	92
Drôles d'épaules	93
Le parchemin formé par les bras et les mains	96
Lui plaisez-vous ? Son corps le dit... ..	101

Chapitre 5

Code facial : le visage démasqué	105
La tête qui tourne	107
Le nez qui pique	110
« Tu as de beaux yeux... »	112
Une bouche qui parle... en silence	119
Qui fait la sourde oreille ?	124
Lui plaisez-vous ? Son visage le dit... ..	125

Chapitre 6

Code vocal : la voix en dit plus que les mots	127
La voix et les émotions	129
Mentir à voix basse	131
La hauteur de la voix	132
Le débit débusqué	134
Des styles de voix et de leurs sens	135
Rappelez-vous les règles de Walters	141

Chapitre 7

Code verbal : savoir lire entre les lignes	145
Les dysfonctions verbales liées au mensonge	146
Sachez poser les bonnes questions	151
Apprenez à vraiment écouter les réponses	157
Les signaux d'alarme du menteur	159
L'action ne ment pas	165

Conclusion	167
-------------------------	-----

Annexe	169
---------------------	-----

Bibliographie	171
----------------------------	-----

Nous sommes tous menteurs, et le plus grand des mensonges est de prétendre qu'on ne ment jamais ! Nous mentons à différents degrés, parfois pour dissimuler nos véritables sentiments, parfois pour ne pas froisser autrui. D'ailleurs, ne nous enseigne-t-on pas que toute vérité n'est pas bonne à dire ?

Certains mensonges sont bénins, d'autres peuvent détruire des relations basées sur la confiance. Heureusement, il est possible de déceler les mensonges ou la simulation et de savoir si on peut vraiment se fier à notre interlocuteur. Comment ? En repérant le manque de cohésion entre ses paroles, le ton de sa voix, l'expression de son visage et son langage corporel.

Ce livre, qui propose des tests et des exercices pratiques, vous aidera à reconnaître les échanges authentiques, ce qui vous évitera bien des mauvaises surprises et des déceptions.

Faites une plus grande place à la vérité dans votre vie !