

# Au secours, mon conjoint est de mauvaise foi!

Cette manière que certain(e)s ont de faire dire ce qu'ils veulent aux autres et aux événements a vite fait de crispier les relations. À moins, bien sûr, d'adopter en retour les stratégies d'évitement. SÉGOLÈNE BARBÉ

**O**ui, j'avais bien prévu de vider la machine à laver mais le téléphone a sonné à ce moment-là», «Mais si, je t'ai dit que je n'étais pas là ce soir, tu étais encore dans la lune...»

Ces allégations bidon, ces prétextes puérils voire ces mensonges éhontés sont la signature des adeptes de la mauvaise foi. Experts dans l'art de nier leur responsabilité en la rejetant sur les circonstances extérieures ou sur les autres (sur nous, le plus souvent), ils peuvent à l'occasion nous faire sourire (c'est tellement gros que cela en devient absurde!) mais, le plus souvent, ils nous agacent voire nous irritent profondément. «J'aime mon mari mais je ne supporte plus sa manière de se chercher sans cesse des excuses pour tout et n'importe quoi, confie ainsi Camille, 55 ans. Il n'a jamais tort, il passe son temps à se justifier. À la longue, cela abîme la confiance entre nous et ça rend la communication difficile.» Alors, avant que la mauvaise foi ne ruine définitivement vos relations amoureuses, voici quelques stratégies de contournement salvatrices.

## Zen, soyons zen

Pas évident de garder son calme face à quelqu'un qui multiplie les subterfuges pour démontrer que rien n'est jamais de sa faute, quitte à déformer un peu beaucoup la réalité. Ne pas s'emporter est pourtant la meilleure façon de stopper net l'engrenage de la mauvaise foi. «Ce qu'il faut notamment éviter, c'est l'escalade de symétrie, où chacun se met à crier de plus en plus fort, assure Jean-François Marmion, psychologue et auteur de *Psychologie de la connerie* (éd. Sciences Humaines). Nous faire sortir de nos gonds, c'est justement ce qu'attend la personne en face de nous. Elle se fera alors un malin plaisir de nous asséner un "Tu vois, tu t'énerves, tu m'agresses... On ne peut jamais discuter avec toi!" C'est un moyen d'user de sa mauvaise foi jusqu'au bout: non seulement sur le sujet qui fait débat mais aussi sur notre attitude.»

Pour éviter de piquer une colère, il convient de prendre du recul voire d'effectuer un petit travail sur soi pour ne pas se sentir mis en cause personnellement. «Au début de notre mariage, son comportement me rendait folle,

se souvient Adèle, 63 ans. Je me sentais coupable, agressée, j'essayais de me défendre, j'argumentais pendant des heures. Avec le temps, j'ai compris qu'il est comme ça avec le peu près tout le monde et que je n'y suis pour rien. J'essaie de faire avec: en général, je le laisse parler. Quand il voit que je ne l'écoute que d'une oreille, il laisse tomber.»

## Une vieille histoire... de famille

Un tel travers vient souvent de très loin. «Il trouve parfois ses racines dans l'enfance: soit parce que l'on a été éduqué dans une famille où les mensonges étaient peu réprimés, soit parce que l'on avait des parents exigeants que l'on avait peur de décevoir», analyse Pascal Neveu, psychanalyste et auteur de *Mentir... pour mieux vivre ensemble? Psychologie du mensonge* (éd. de l'Archipel). Essayons de voir notre partenaire

différemment: lui qui semble toujours si sûr de lui (limite arrogant) et prompt à nous démontrer qu'il n'a jamais tort, n'est en fait pas si éloigné de l'enfant qu'il était, soucieux de ne pas être pris en faute, de faire plaisir à ses parents. Sauver la face est pour lui une seconde nature: cela fait des années qu'il a mis en place – sans en avoir forcément conscience – cette stratégie qui masque en réalité une faille narcissique, un manque de confiance en soi.

«La mauvaise foi peut certes cacher un plaisir sadique à dominer l'autre mais, d'ordinaire, c'est une manière de se rassurer», confirme Jean-François Marmion. On a peur d'être jugé, de tomber de son piédestal – à ses yeux comme à ceux des autres – si l'on admet qu'on a fait une erreur. Finalement, le remède est pire que le mal: on se conduit ainsi par crainte de ne plus être aimé et c'est justement en ●●●



●●● adoptant cette attitude que l'on risque de ne plus l'être. Avoir compris cela change tout, mais gardons pour nous nos réflexions sur son enfance ou son manque de confiance en lui : sinon nous risquons, à coup sûr, de relancer une discussion houleuse.

### Par ici la sortie (de crise)

« Lorsque mon mari commence à ronchonner et à déployer des trésors de mauvaise foi, je garde le sourire et je lui fais un bisou sur le crâne en l'appelant "mon petit chonchon d'amour". Il râle encore un peu pour la forme mais ensuite, c'est fini », raconte Christine, 70 ans. L'humour reste une valeur sûre dans ces circonstances. À nous d'adopter la meilleure tactique, selon notre personnalité, notre sens de la repartie et celui de notre interlocuteur. On peut par exemple manier l'ironie (légère) : « Je vois que tu as bien potassé le sujet. » Ou encore l'admiration (pas trop feinte) : « Ah, mais j'ai la chance de côtoyer un expert de la question ! »

L'idée, c'est de trouver une parade (la moins agressive possible) pour changer en douceur l'aiguillage de la conversation et faire prendre conscience à l'autre du ridicule de la situation. Il sera d'autant plus enclin à saisir notre perche qu'il n'est pas forcément très à l'aise avec son attitude. « La mauvaise foi est souvent un peu

● Vouloir avoir raison à tout prix ? Un plaisir coupable qui nous fait bien du tort ●

© H. ARMSTRONG ROBERTS/CLASSICSTOCK/GETTY IMAGES.



## TOUS ÉGAUX MAIS CES MESSIEURS UN PETIT PEU PLUS ?

« Les hommes sont soumis à un idéal du moi un peu écrasant, à une certaine image de la virilité : ils ont peur de passer pour des faibles en avouant leurs erreurs », observe le psychanalyste Pascal Neveu, pour qui la mauvaise foi serait plus masculine que féminine. C'est aussi l'avis de nombreuses femmes... mais beaucoup moins des hommes, curieusement !

honteuse : on y entre parfois par inadvertance, sans vraiment savoir pourquoi et, ensuite, on a du mal à en sortir, assure Isabelle Chataignier, professeure d'art oratoire et coauteure de *Petit manuel de mauvaise foi, comment avoir raison (surtout) lorsqu'on a tort\**. Il faut donc offrir à l'autre des portes de sortie honorables pour s'en dépêtrer sans trop perdre la face. »

### Après l'heure, c'est la bonne heure

Quelquefois, cette malhonnêteté peut nous empêcher d'avancer sur des sujets importants. Pas question donc de les esquiver mais plutôt de botter en touche, pour y revenir à froid. « J'ai souvent constaté que le temps fait son office, assure Caroline, 68 ans. Même s'il n'admet jamais ses torts pendant une dispute, mon mari est toujours plus conciliant lorsqu'on en reparle plus tard. Ça dépend peut-être des tempéraments : lui a besoin de mûrir les choses, d'y repenser tranquillement... »

Pour revenir en douceur sur le sujet qui fâche sans passer pour la pénible de service qui veut toujours parler (alors que nombre d'hommes

aiment volontiers se taire), nous pouvons, à notre tour, faire preuve d'un peu de mauvaise foi en lui attribuant l'initiative de la conversation : « L'autre jour, tu parlais de ça, c'était une bonne idée. Justement... » Quand l'échange s'envenime sur un point précis, écrire un petit mot peut aussi aider à mettre les choses à plat. « Dans la mauvaise foi, il y a quelque chose de très oral, d'un peu théâtral même, assure Jean-François Marmion. Au-delà des mots échangés, il y a aussi la tonalité des phrases que l'on jette, les sourires, les mimiques... Passer par l'écrit pour dire ce qui nous pèse peut être une manière de briser cette logique. »

### Scènes de la vie conjugale

La mauvaise foi n'est pas qu'une source de tensions, elle participe parfois à la dynamique d'un duo dans lequel chacun joue sa partition. « Elle peut être comme un petit rituel, presque un moteur pour le couple », affirme Jean-François Marmion. Nous connaissons tous de ces vieux copains qui s'asticotent pour un oui ou pour un non, souvent autour des mêmes thématiques. « Où as-tu encore mis mes clés ? Je

les ai posées là, je ne les trouve plus, tu les as encore déplacées » ; « Je t'avais dit que si on prenait cette route, on serait en retard, tu ne me fais jamais confiance... » Si ces prises de bec nous mettent mal à l'aise quand nous y assistons, les protagonistes, eux, n'en semblent pas vraiment affectés, comme s'ils répétaient là une chorégraphie rassurante, peaufinée au fil des années. « C'est comme une soupape de sécurité, poursuit le psychologue. S'embrouiller sur des peccadilles évite de s'engueuler sur des sujets plus graves. »

Si nous avons tous les deux le goût de la joute oratoire, cette attitude peut même donner un peu de piment à nos échanges et renforcer notre complicité. « La plupart du temps, ça m'énerve mais, parfois, je dois reconnaître que je suis presque admirative devant son culot. Je me dis "Là, c'est vraiment du grand art !" », s'amuse Laura, 60 ans. Prudence cependant si ces dérives ne nous font plus rire du tout, il est sans doute temps de poser des limites. Histoire d'éviter la mauvaise foi(s) de trop ! ●

\* AVEC CHARLES HAROCHE ET GUILLAUME PRIGENT (ÉD. FIRST).

## Trois signes qui ne trompent pas

Si l'on décèle assez facilement cette attitude chez les autres, on a parfois du mal à admettre qu'on n'y échappe pas non plus. Voici quelques situations qui vont peut-être résonner en vous.

- **Être mauvais joueur.** Lorsque vous perdez, ce n'est pas que vous avez été moins bon, c'est plutôt que votre adversaire a triché, qu'il y a eu une erreur d'arbitrage, qu'il ne faisait pas beau ce jour-là ou encore que vous aviez mal dormi.
- **Ne jamais s'excuser.** Quel que soit le sujet de la dispute, ce n'est jamais, au grand jamais de votre faute. « Franchement, cette fois-ci, ce n'est vraiment pas à moi de m'excuser... », sauf qu'avec vous, c'est toujours « cette fois-ci » !
- **Avoir une mémoire sélective.** Les faits ? Très peu pour vous. Les faits tels que vous les voyez sont les seuls qui vaillent : vous ne retenez des situations vécues que ce qui va dans votre sens. Et comme votre conjoint ne vous a pas enregistrée ou filmée, c'est au final parole contre parole. Et ça vous adorez, c'est l'occasion de déployer tous vos talents !