

On peut être tenté de ne pas dire la vérité par crainte de blesser l'autre. Cependant, ne pas la dire, ou bien mentir, c'est trahir la confiance que l'autre peut avoir en nous, et parfois reculer pour mieux sauter quand la vérité émerge après coup. Entre vérité et mensonge, y a-t-il un juste milieu ? Peut-on dire les choses sans blesser l'autre ?

Savoir s'il faut dire la vérité ou bien la cacher est une question dont la réponse n'est pas toujours simple, surtout lorsqu'elle concerne une personne importante à nos yeux : membres de la famille, amis... Nous sommes alors pris entre le risque de blesser l'autre et celui de trahir sa confiance.

Quels en sont les enjeux et de quelle manière pouvons-nous annoncer une vérité difficile comme l'annonce d'une maladie ?

Le premier point est d'**être sincère avec soi-même** et de s'interroger sur nos réelles motivations. Lorsque nous taisons la vérité à un proche, posons-nous la question de savoir si nous ne nous donnons pas **bonne conscience** en nous disant que c'est pour le protéger. En effet, c'est parfois pour nous protéger nous-mêmes de la peur (peur de la réaction de l'autre, peur du conflit, de ce qu'il va penser de nous) que nous pouvons être amenés à mentir. Il peut également être tentant de dire à l'autre ce qu'il veut entendre.

Par ailleurs, ne pas dire la vérité, c'est cacher quelque chose et, dans cette mesure, prendre le risque de créer une distance et de compliquer la relation. Ne pas dire la vérité c'est également s'exposer au risque de voir la personne la découvrir par elle-même, peut-être de manière plus brutale, et de perdre sa confiance.

Analyser la situation avant de prendre votre décision

Il importe également de s'interroger sur la raison pour laquelle nous souhaitons parler, sur ce que l'on peut en attendre : parfois, si l'on sent que la personne n'est pas prête à entendre, ou bien n'est pas en état de comprendre, parce qu'elle est atteinte de troubles cognitifs par exemple, il peut ne pas être judicieux de dire les choses.

Si la décision de dire la vérité est prise, surtout si cette vérité est difficile à entendre, il faut prendre le temps de la réflexion, s'assurer de la disponibilité de l'autre : il ne s'agit pas d'asséner cette vérité de manière abrupte. Laissez à votre proche le temps de digérer l'information, de poser des questions.

Prendre en considération le ressenti de votre proche

Un point important est de **rester attentif à l'autre**, de ne pas être uniquement centré sur ce que l'on veut dire. L'échange doit se faire dans les deux sens : si votre proche exprime de l'angoisse ou de la peur, soyez prêt à l'entendre, respectez son ressenti sans essayer de le rassurer immédiatement. A vouloir trop relativiser, celui qui reçoit la mauvaise nouvelle risque de ne pas se sentir compris et de se refermer sur lui-même.

Soyez clair et direct, mais avec empathie, évitez les périphrases et euphémismes qui ne feraient que brouiller le message, et donner l'impression que l'on ne dit pas tout.

Aller plus loin :

- [Avoir un proche en fin de vie](#)