

**« S'il vous était possible de...
Reconnaître à Coup Sûr
Une Personne Qui Ment
...seriez-vous intéressé ? »**



**Découvrez les 25 signes
qui trahissent le menteur**

Michaël LIZEN

À lire – Très important

Toute reproduction - même partielle - de ce guide pratique est strictement interdite sans l'accord explicite de son auteur.

Par contre, à condition de le garder intact comme vous l'avez reçu, vous pouvez l'offrir autant de fois que vous le désirez.

Le simple fait de posséder ce livre vous donne le droit de **l'offrir en cadeau** à qui vous le souhaitez, en version électronique uniquement.

À qui s'adresse ce livre ?

Ce livre s'adresse à tout le monde.

- Parce que nous sommes toutes et tous confrontés à des personnes menteuses et manipulatrices.
- Parce que personne ne doit se laisser tromper.
- Parce que chacun mérite de connaître la vérité.

Il est destiné également à toutes celles et ceux qui veulent s'entourer de personnes honnêtes et sincères.

J'espère de tout cœur que ce livre vous sera utile pour atteindre ces objectifs.

Bien Amicalement,
Michaël LIZEN



Sommaire

À qui s'adresse ce livre ?	2
Introduction	4
Pourquoi vous devez savoir reconnaître les menteurs	5
Pourquoi certaines personnes mentent plus que d'autres	7
Les 25 signaux pour reconnaître les menteurs	12
Signe n°1 : Le menteur se justifie	12
Signe n°2 : Le menteur a un état d'esprit négatif	13
Signe n°3 : Le menteur a une mémoire sélective	13
Signe n°4 : Le menteur essaie de gagner du temps	14
Signe n°5 : Le menteur relativise et minimise	14
Signe n°6 : Le menteur s'appuie sur des témoignages	15
Signe n°7 : Le menteur répète son mensonge	15
Signe n°8 : Le menteur utilise des phrases toutes faites	16
Signe n°9 : Le menteur prend ses distances	16
Signe n°10 : Le menteur est mal à l'aise face au silence prolongé	17
Signe n°11 : Le menteur décharge ses responsabilités sur les autres	17
Signe n°12 : Le menteur montre une incohérence entre son langage verbal (les mots) et son langage non verbal (du corps)	19
Signe n°13 : La voix d'un menteur n'est pas fluide mais hésitante et saccadée	19
Signe n°14 : Le menteur détourne son regard ou fixe de façon persistante	20
Signe n°15 : Le menteur cache ses mains	21
Signe n°16 : Le menteur se touche le visage (ou la tête)	21
Signe n°17 : Le menteur montre un besoin d'être rassuré	22
Signe n°18 : Le menteur couvre sa bouche avec sa main	22
Signe n°19 : Le menteur montre du mépris	23
Signe n°20 : Le menteur ne peut pas rester calme	23
Signe n°21 : Le menteur montre de la nervosité et de l'anxiété	24
Signe n°22 : Le menteur cligne plus souvent ses yeux	25
Signe n°23 : Le menteur se met en position pour prendre la fuite	25
Signe n°24 : Le menteur a un air triste et malheureux	26
Signe n°25 : Un menteur cherche à se déculpabiliser	27
Conclusion	28
Que faire si on essaye de vous mentir ?	28
Prenez-le par surprise !	30
Une dernière mise en garde s'impose	32

Introduction

« Je t'aime ! »

Est-ce que cette personne vous aime vraiment ?
Ou est-ce qu'elle vous ment ?

*« En achetant cette maison,
vous faites une très bonne affaire ! »*

Est-ce que ce vendeur vous dit la vérité ?
Ou est-ce qu'il vous ment ?

« Ce n'est pas moi qui l'ai volé ! »

Est-ce que votre enfant est sincère ?
Ou est-ce qu'il vous ment ?

« Vous pouvez nous faire confiance ! »

Dit-il la vérité ?
Vous ment-il ?

« Non, je ne t'ai pas trompé ! »

Vérité ?
Ou mensonge ?

Et si je vous disais qu'il est possible de reconnaître
instantanément une personne qui ment...

Que vous devez seulement connaître et reconnaître les signes
qui trahissent les menteurs !

Que me diriez-vous ?

Que vous aimeriez savoir lesquels ?

C'est ce que je vous propose de découvrir dans ce livre...

Pourquoi vous devez savoir reconnaître les menteurs

Savoir reconnaître instantanément les personnes qui vous mentent offre de nombreux avantages.

En voici une quinzaine :

1. De façon générale, cela vous donne un net avantage dans la communication ([décryptage du non verbal](#))
2. Vous pouvez facilement repérer puis écarter les personnes qui font de fausses promesses (vendeur, conjoint, politicien, recruteur, beau parleur,...).
3. Vous pouvez repérer, vous protéger et [vous libérer rapidement des personnes toxiques et manipulatrices](#).
4. Vous évitez de perdre votre temps et votre argent avec les gens qui abusent du mensonge et qui ne sont donc pas fiables.
5. Vous ne vous laissez pas embarquer dans une relation amicale avec quelqu'un qui ne serait pas totalement loyal avec vous.
6. Vous savez si la personne du sexe opposé est honnête et sincère dans les sentiments qu'elle exprime à votre égard.
7. Vous détectez immédiatement si votre partenaire vous cache quelque chose et s'il vous trompe.
8. La capacité à détecter les mensonges vous donne [plus de confiance en vous](#) en vous permettant une meilleure évolution et une plus grande adaptation à votre environnement.

9. Vous devinez vite ce qu'une personne pense de vous, si vous l'intéressez ou pas. Vous pouvez anticiper selon qu'elle soit d'accord ou qu'elle se méfie de vous.
10. Vous ne subissez plus la trahison des gens dont vous étiez convaincu qu'ils étaient sincères avec vous.
11. Vous sentez immédiatement si quelqu'un est craintif, s'il doute ou hésite.
12. Vous sentez si une personne est agacée et va se mettre en colère.
13. Vous repérez très vite si quelqu'un vous a volé quelque chose.
14. Vous pouvez vous adapter plus rapidement et plus aisément à certaines situations embarrassantes – ou carrément les éviter !
15. En connaissant les nombreux signaux exprimés par les menteurs, vous pouvez aussi améliorer votre communication non verbale, votre charisme et ainsi donner plus de poids et de crédibilité à vos paroles. Vous inspirez confiance et vous avez une plus grande influence sur les personnes de votre entourage.

Vous vous demandez peut-être...

Pourquoi certaines personnes mentent plus que d'autres

Il faut bien le reconnaître, le mensonge fait partie intégrante de nos vies – professionnelles et privées. On peut même dire que, **consciemment ou inconsciemment, tout le monde ment et déforme la réalité.**

En effet, vous avouerez qu'il est bien difficile d'être franc à 100% dans la mesure où rien n'est jamais tout à fait comme on le pense ou comme il y paraît... Nous avons toutes et tous notre propre carte du monde, notre vision personnelle des choses (influencée par nos croyances, nos certitudes) et qui n'est jamais la vraie réalité ou vérité des choses.

Par ailleurs, nous sommes parfois bien obligés de dissimuler la vérité pour nous protéger et garantir notre survie. **A la base, le mensonge est un mécanisme de défense et de protection** qui sera utilisé même par les personnes les plus honnêtes lorsqu'elles se sentent en danger.

Les experts ont remarqué, entre autres :

- ✓ que nous mentons plus souvent aux étrangers (inconnus) qu'aux personnes qui nous sont proches.
- ✓ que les personnalités extraverties mentent plus que les introvertis.
- ✓ que les hommes mentent beaucoup plus que les femmes sur eux-mêmes.
- ✓ que les femmes mentent plus volontiers quand il s'agit de protéger d'autres personnes.
- ✓ que dans les couples mariés, les mensonges sont moins fréquents que dans les couples non mariés...

Considérons maintenant, si vous le voulez bien, **les nombreuses raisons, conscientes et inconscientes, qui poussent certaines personnes à mentir** – et donc à vouloir cacher leurs intentions :

- Comme nous l'avons déjà dit, une personne peut mentir **par instinct de survie**. En effet, dans certaines situations (prise d'otage, séquestration, agression, viol, tentative de suicide, carrière ou emploi menacé, harcèlement,...) la ruse, le mensonge et la capacité de bluffer sont des comportements qui permettent d'assurer la survie et la conservation physique, psychologique ou professionnelle.
- Une personne peut mentir **pour « sauver la face » et masquer un manque d'estime personnelle**. Ce sera le cas des gens qui ont un « égo » déficient (une mauvaise estime de soi). Se sentant menacés, ils seront tentés de mentir pour masquer leurs faiblesses et être à la hauteur de l'image qu'ils veulent donner aux autres.
- Certaines personnes vont mentir **pour se justifier**. Lorsqu'elles sont pressées de donner des explications, ces personnes auront systématiquement recours aux mensonges.
- Une personne peut mentir **pour manipuler les autres**. Vous ne serez pas surpris d'apprendre que les manipulateurs sont de grands menteurs dont le seul but est de profiter et abuser les autres.
- Une personne peut mentir simplement **pour éviter de paraître « ridicule » aux yeux des autres**. Ces mensonges apparaissent habituellement chez [ceux qui craignent le regard et le jugement des autres](#). Souvent, ces personnes font semblant qu'elles ont compris ou qu'elles connaissent quelque chose alors qu'en réalité elles ne savent rien !

- Une personne peut mentir **pour éviter les représailles ou les punitions**. Les gens qui ne veulent pas assumer leurs responsabilités auront tendance à masquer leurs erreurs ou leurs fautes en omettant de dire (toute) la vérité.
- Une personne peut mentir **pour éviter de blesser ou fâcher une personne proche**. Lorsqu'il y a quelque chose de dur à annoncer comme une mauvaise nouvelle, un mauvais pronostic ou diagnostic. En société, le mensonge permet parfois d'éviter de blesser tout le monde...
- Une personne « victime » peut mentir **pour se protéger d'une nouvelle menace**. C'est le mensonge d'auto-défense. En particulier, ce mensonge peut aider à se protéger vis-à-vis de personnes colériques, [agressives](#), violentes ou hautement manipulatrices. Les personnes qui sont en situation d'insécurité ou qui ont été fragilisées par des expériences douloureuses et blessantes dans leur passé ([violence conjugale](#) par exemple) peuvent se sentir obligées de mentir pour se protéger.
- Quelqu'un peut mentir **par méfiance**. Une personne vous mentira simplement parce qu'elle ne vous connaît pas depuis assez longtemps. Cette personne racontera n'importe quoi à un inconnu par contre elle sera parfaitement sincère avec un de ses amis proches.
- Une personne peut mentir **parce qu'elle est incapable de « dire non » franchement**. C'est la peur de blesser l'autre, d'être mal-aimée ou rejetée qui fait qu'une personne, au lieu de s'affirmer franchement, va inventer des tas d'excuses bidons et tomber dans le mensonge.

- Une personne peut mentir **par facilité et pour se simplifier la vie**. Par exemple, face aux gens jaloux, envieux, susceptibles ou suspicieux, le mensonge apparaît parfois comme un moyen de s'éviter les complications (discussions interminables, disputes,...). Parfois il est plus facile de mentir que de dire la vérité. Prenons l'exemple d'un proche décédé par suicide, il peut apparaître plus facile de répondre simplement : *« il est mort d'une longue maladie »*.
- Une personne peut mentir **par fierté, par avidité ou par vanité**. Comme c'est souvent le cas des mensonges sur C.V. ou des gens qui veulent « impressionner » les autres (égo surdimensionné).
- Une personne peut mentir et tricher **pour recevoir un titre ou une récompense (et donc la reconnaissance)**. Les exemples ne manquent pas, malheureusement, dans l'histoire du sport (dopage).
- Une personne peut mentir **pour éviter de se retrouver impliquée – et ne pas perdre son temps – dans un problème** qui ne la concerne pas. Témoin d'un accident par exemple.
- Une personne peut mentir **pour rassurer quelqu'un qui doute, le motiver ou le mettre en confiance**. Le mensonge peut quelquefois aider à se surpasser et atteindre ses objectifs.
- Une personne peut mentir **dans le but de convaincre** : politicien, négociateur, vendeur,...
- Une personne peut mentir **par amour** : *« Dis-moi, est-ce que tu trouves que j'ai grossi ? » - « Bien sûr que non, tu n'as pas pris un gramme ! » - « je t'aime telle que tu es... »*

- Une personne peut mentir **par haine et par souci de vengeance**.
- Une personne peut mentir **pour des raisons stratégiques** : ruse et « coup de bluff » dans l'élaboration d'une stratégie, la conduite d'un projet, la recherche d'un emploi, les campagnes électorales,...
- Une personne peut mentir **pour des raisons économiques** : négociations de contrats, concurrence en affaires,...
- Une personne peut mentir **parce qu'elle aime jouer la comédie et semer la zizanie autour d'elle** – voyez le cas du « fauteur de troubles » ou « plaisantin » : [cliquez ici et regardez page 39](#) comment cette personne toxique procède pour semer la discorde autour d'elle...
- Une personne peut mentir **pour des raisons psychologiques ou psychiatriques** : mythomanie – lourd déficit d'amour de soi – personnalités multiples,...
- Une personne pourra vous mentir tout simplement **parce que l'honnêteté et la franchise ne sont pas ses valeurs prioritaires** (ce qui lui importe le plus).
- Etc.

La liste n'est pas exhaustive mais suffit à illustrer que les raisons de mentir – qu'elles soient bonnes ou mauvaises – sont multiples et ne manquent pas !

Voici les 25 signaux qui vous permettront de détecter les personnes qui mentent

Les signes que l'on peut observer chez les personnes lorsqu'elles mentent ont été étudiés. Ces signes sont absolument inconscients et plus vous les connaîtrez, plus vous serez capable de reconnaître une personne lorsqu'elle vous ment, que ce soit votre conjoint, votre enfant, votre collègue de travail ou tout autre personne de votre entourage.

Voici les 25 « signaux d'alarme » qui trahissent le menteur :

Signal d'alarme N°1

Le menteur se justifie

Une personne qui ment a tendance à vouloir se justifier avec des mots : « c'est parce que... ». Un peu comme si elle se sentait obligée d'expliquer le « pourquoi », de donner une raison ou de trouver des excuses.

C'est pourtant bien connu : lorsqu'on se justifie, on passe souvent pour un menteur.

C'est [pourquoi il ne faut pas se justifier !](#)

Si vous questionnez un menteur, si vous lui demandez des explications ou si vous lui demandez simplement de « raconter son histoire », il aura besoin de se justifier en donnant une pléthore de détails.

Une personne qui ment se remarque parce qu'elle **focalise sur des détails sans importance**, ce qui la rend au final très peu convaincante.

Signal d'alarme N°2

Le menteur a un état d'esprit négatif

Si vous lui reprochez de mentir, **le menteur aura tendance à dire qu'il ne ment pas** : « *non, je ne mens pas !* ».

L'état d'esprit du menteur est profondément négatif, il semble incapable de dire les choses de façon affirmative et positive : « *je ne sais pas* », « *je ne me souviens pas* », « *je ne peux pas dire* »,...

A l'inverse, une personne qui dit la vérité aura plutôt tendance à répondre par l'affirmative « *oui, je dis la vérité* » ce qui inspire confiance, témoigne d'un esprit plus positif, plus optimiste et d'un plus grand sens de l'honnêteté.

L'état d'esprit d'une personne oriente sur sa propension à affirmer le vrai et non le faux, donc son penchant pour le mensonge.

Signal d'alarme N°3

Le menteur a une mémoire sélective

La personne qui ment se souvient très bien de certaines choses. Par contre, curieusement, elle semble avoir tout oublié sur d'autres choses...

« *je ne me souviens pas de cela...* »

« *ce n'est pas ce dont je me souviens* »

« *je n'en suis pas sûr* »

« *ça, j'ai oublié...* »

Si vous demandez au menteur de répéter une deuxième fois son explication ou de raconter son histoire à l'envers – en commençant par la fin, vous constaterez un malaise et de grosses difficultés à se souvenir. Vous noterez des oublis, des incohérences, des changements ou des contradictions.

Signal d'alarme N°4

Le menteur essaie de gagner du temps

Une personne honnête agit promptement et répond spontanément.

Alors qu'un menteur cherche toujours à gagner du temps pour préparer sa réponse mensongère :

- ✓ il reformule la question avant d'y répondre :
« *vous me demandez si j'ai vu ce qui s'est passé... ?* »
- ✓ il fait semblant de ne pas avoir compris :
« *hein, quoi ? que s'est-il passé ?* »
- ✓ il vous demande de répéter la question :
« *s'il vous plaît, vous pourriez répéter la question ?* »
- ✓ il répond par une autre question :
« *comment aurais-je pu voir ce qui s'est passé ?* »

Inconsciemment, le menteur tente de retarder et si possible d'éviter de dire un mensonge. Par ailleurs, en posant des questions, il cherche à savoir ce que l'autre sait déjà à propos de la situation... histoire de pouvoir adapter son mensonge.

Signal d'alarme N°5

Le menteur relativise

Dans son langage verbal, **le menteur a tendance à choisir des mots pour « minimiser » la gravité de la situation.** Inconsciemment, il tente de se rendre « moins coupable » aux yeux des autres au cas où il devait être démasqué :

- « *c'est toi qui as **volé** l'argent dans la caisse ?* »
- « *non, ce n'est pas moi qui ai pris cet argent dans la caisse* »
- « *c'est toi qui as **trafiqué** les comptes ?* »
- « *non, je n'ai pas modifié les comptes* »

Signal d'alarme N°6

Le menteur s'appuie sur des témoignages

Quand cela est possible, **le menteur essaie de convaincre en s'appuyant sur d'autres personnes** (preuves sociales).

Il cite quelqu'un pour donner de la crédibilité à sa parole et ainsi apaiser les soupçons qui pèsent sur lui :

*« Si vous voulez connaître la vérité,
vous n'avez qu'à demander à Jacques,
il vous confirmera que je suis honnête »*

Signal d'alarme N°7

Le menteur répète son mensonge

Même si le fait de répéter un mensonge ne le rend pas vrai, **le menteur va répéter ce qu'il veut vous faire croire comme vrai.**

Pourquoi ?

C'est simplement « le pouvoir de la répétition » qui veut qu'**en répétant une pensée** – peu importe que celle-ci soit vraie ou fausse, **vous lui donnez de la crédibilité.**

La répétition a été maintes fois étudiée en psychologie, elle est particulièrement efficace pour graver une idée dans le subconscient.

Il faut savoir que notre subconscient intériorise toutes les suggestions extérieures qui lui sont répétées inlassablement (effet subliminal).

Signal d'alarme N°8

Le menteur utilise des phrases toutes faites

Vous pourrez facilement reconnaître les menteurs aux morceaux de phrases ou aux **phrases toutes faites** qu'ils utilisent et dont ils abusent :

- « *je te le jure sur la tête de ma fille !* »
- « *vous devez me croire, d'ailleurs je le jure devant Dieu* »
- « *en réalité,...* »
- « *pour vous dire la vérité,...* »
- « *très honnêtement,...* »
- « *très franchement,...* »
- « *pour être sincère avec toi...* »
- « *j'ai la conscience tranquille* »
- « *c'est ton opinion !* »
- « *c'est ton interprétation* »
- « *si tu le dis !* »
- « *je peux te dire OUI si c'est ce que tu veux entendre...* »
- « *tout le monde sait bien que...* »
- « *l'avenir nous le dira...* » ou « *qui vivra verra...* »
- etc.*

Signal d'alarme N°9

Le menteur prend ses distances

Si vous observez attentivement, vous constaterez que le **menteur essaie de prendre ses distances** :

- ✓ Avec la conversation : **il change de sujet de discussion.**
 - ✓ Avec les faits qui lui sont reprochés :
- « *je n'ai rien fait à cette personne* » : il fait croire qu'il ne connaît pas ou qu'il ne se souvient pas de la personne.

Signal d'alarme N°10

Le menteur est mal à l'aise face au silence prolongé

Si vous marquez un temps d'arrêt et de silence (1 à 2 minutes), vous constaterez qu'il semble gêné. **Le menteur ne supporte pas que le silence s'établisse dans une conversation.** Vous le verrez alors devenir anxieux et chercher par tous les moyens à meubler ce vide qui lui paraît insupportable.

Comme nous l'avons signalé au point N°1, il aura tendance à se justifier et se défendre. **C'est à ce moment qu'il va dire des choses et donner les détails qu'il aurait mieux valu taire** (pour lui !).

Signal d'alarme N°11

Le menteur décharge ses responsabilités sur les autres

En général, **les menteurs ne sont pas de ceux qui font face à leurs responsabilités :**

- ✓ ils parlent facilement de leurs problèmes et échecs aux autres.
- ✓ ils ont tendance à fuir devant leurs obligations.
- ✓ ils se cherchent constamment des excuses.
- ✓ ils cherchent à reporter la faute sur autrui.
- ✓ ils sont insatisfaits, plaintifs et blâment les autres.
- ✓ ils évitent la conversation et la confrontation...

Ainsi, le menteur évitera soigneusement la 1^{ère} personne du singulier « *je* » pour dire « *nous* », « *on* », « *vous* » ou « *tu* ». Par exemple, « *je ne te crois pas* » deviendra « *tu as tort* ».

Les 11 premiers signaux que nous venons de voir sont à observer **dans le langage verbal du menteur.**

Mais comme vous le savez, la communication ne s'arrête pas aux mots qui sont utilisés. Les mots ne sont d'ailleurs qu'une toute petite partie de la communication – de l'ordre de 7% seulement !

La majorité de la communication d'un menteur n'est pas ce qu'il dit mais s'exprime au travers du **langage de son corps.**

Sigmund Freud disait déjà ceci :

*« Aucun mortel ne peut garder un secret.
Si les lèvres restent silencieuses,
ce sont les doigts qui parlent.
La trahison suinte par tous les pores de sa peau. »*

Nous pouvons donc ajouter que :

- ✓ le mensonge s'exprime par la parole mais se reconnaît dans le langage du corps.
- ✓ le menteur est régulièrement trahi par son langage corporel.
- ✓ le langage du corps est la plupart du temps inconscient. Mais contrairement à la parole, il révèle la vraie psychologie d'un individu.

Voyons maintenant comment nous pouvons reconnaître une personne en train de mentir rien qu'**en examinant les expressions de son corps...**

Signal d'alarme N°12

Le menteur montre une incohérence entre son langage verbal (les mots) et son langage non verbal (du corps)

Chez le menteur, il y a un manque de concordance entre ses affirmations verbales et sa gestuelle. Le langage du corps trahit les mots. Par exemple, il dit « oui » et fait « non » avec sa tête ou hausse ses épaules.

La cohérence – ou l'incohérence – est vraiment quelque chose de très important à vérifier pour savoir si une personne vous ment ou si elle vous dit la vérité.

Quand des personnes disent la vérité, elles renforcent automatiquement leurs mots avec leur gestuelle et leur attitude corporelle. Il ne peut en être autrement !

Souvent, à l'incohérence s'ajoute l'enraidissement. En effet, le corps du menteur a tendance à se raidir et ses gestes à se faire moins naturels et plus hésitants.

Signal d'alarme N°13

La voix d'un menteur n'est pas fluide mais hésitante et saccadée

Si vous écoutez avec attention les personnes qui s'expriment, vous constaterez que **le débit de leur voix ne coule pas de source lorsqu'elles mentent.**

La voix du menteur montre clairement son embarras : elle devient rapide – il se précipite et ne laisse pratiquement pas de « blanc », saccadée voire chaotique. **La voix du menteur est hésitante, on dit qu'il « bafouille » ou « bredouille ».**

De plus, la voix d'un menteur a tendance à changer en intonation : tantôt plus grave, tantôt plus aigue.

A l'inverse, **une voix claire, fluide et posée est la marque de la franchise et de la confiance en soi.**

Signal d'alarme N°14

Le menteur détourne son regard ou fixe de façon (trop) persistante

Les yeux d'une personne sont un excellent moyen pour deviner si elle vous ment ou si elle vous dit la vérité.

Deux regards bien particuliers doivent faire suspecter le mensonge :

- Premièrement, si la personne évite de vous regarder droit dans les yeux. Au lieu de vous fixer franchement dans les yeux, elle détourne son regard. Dans ce cas, on dit que le regard du menteur est fuyant ou qu'il vous regarde seulement du coin de l'oeil... comme s'il cherchait un échappatoire !
- Deuxièmement, si la personne vous fixe constamment dans les yeux. Attention, vous pourriez, là aussi, avoir affaire à un menteur (ou plus exactement une personne menteuse et manipulatrice) c'est à dire si elle fait exactement l'inverse du menteur habituel en vous regardant de façon persistante dans les yeux. Il s'agit d'un signe de mensonge qui ne trompe pas !

De façon générale dans la communication, si vous prenez l'habitude de fixer les gens droit dans les yeux sans détourner votre regard, vous augmentez votre franchise. A condition, bien sûr, de ne pas en faire trop ! Par contre, si vous n'arrivez pas à maintenir le contact visuel avec votre interlocuteur, on pensera systématiquement que vous cachez quelque chose ou que vous n'êtes pas une personne sincère.

Signal d'alarme N°15

Le menteur cache ses mains

Une personne qui ment cache forcément quelque chose... et cela s'exprime inconsciemment par **une tendance à cacher ses mains** de toutes les façons possibles : elle va mettre ses mains dans son dos, dans ses poches ou se croiser les bras avec les mains cachées.

Une personne qui fait une annonce en gardant les mains fermées ou les doigts croisés signifie qu'elle ne va pas tout avouer, qu'elle cache quelque chose et reste sur la défensive.

La personne qui affirme quelque chose avec précision va coller son index et son pouce. Si elle colle plutôt le majeur et le pouce, cela signifie qu'il y a un « non dit ».

Si vous voulez inspirer la confiance de votre interlocuteur, faites donc le contraire du menteur : montrez vos mains, mettez-les en avant (ou sur la table) avec les paumes ouvertes. Pour prouver que vous n'avez absolument rien à cacher, vos mains devront être ouvertes ou posées sur votre poitrine ; cela indique votre sincérité, votre honnêteté ou votre authenticité.

Signal d'alarme N°16

Le menteur se touche le visage (ou la tête)

Se toucher la tête, se frotter la nuque ou se gratter le nez (en particulier sous la narine gauche !) sont des gestes inconscients qui démontrent que la personne doute et n'est pas sûre d'elle.

Chez le menteur, ces gestes signifient qu'il ne sait pas quoi répondre, qu'il est gêné ou qu'il craint la réaction des autres.

Signal d'alarme N°17

Le menteur montre un besoin d'être rassuré

Si vous observez certains gestes bien spécifiques, cela signifie que vous êtes en présence d'**un menteur qui cherche à se rassurer** :

- ✓ il touche sa gorge
- ✓ il met un stylo dans sa bouche
- ✓ il ronge ses ongles
- ✓ il sort la langue pour mouiller ses lèvres
- ✓ il serre ses mains l'une contre l'autre
- ✓ il se caresse le menton

La personne qui ment est inquiète et est peut-être en train de se poser ce genre de questions :

« je devrais peut-être dire la vérité ? »
« est-ce que je vais m'en sortir ? »

Signal d'alarme N°18

Le menteur couvre sa bouche avec sa main

La main qui couvre la bouche est un geste très courant chez une personne qui ment. Un peu comme les enfants plaquent leur main sur la bouche quand ils mentent sauf que les adultes le font de façon plus discrète (mais toujours inconsciemment). C'est comme si le geste voulait museler et empêcher le mensonge de sortir.

Signal d'alarme N°19

Le menteur montre du mépris

Il est fort possible qu'à un moment ou à un autre, le menteur ressent et exprime du mépris.

Cette émotion se remarque brièvement sur son visage par ce que l'on appelle « **une micro-expression asymétrique** » : seule la partie droite ou gauche du visage se contracte.

Soyez particulièrement vigilant si vous observez le coin de la lèvre qui se relève...

Signal d'alarme N°20

Le menteur ne peut pas rester calme

Le mensonge crée un conflit intérieur et un sentiment de culpabilité. Dire une chose et savoir que ce n'est pas la vérité est une **source de stress**. Le menteur traverse donc un grand moment stressant car au fond de lui, il sait que ce n'est pas bien de mentir (sentiment de honte et crainte de la punition). Il se demande en permanence s'il est crédible; il a peur de se contredire; il se demande si on ne le regarde pas bizarrement, etc.

Cet état de stress est visible et sera d'autant plus marqué que le mensonge est grave et/ou que la personne menteuse est peu capable de gérer son stress.

Ainsi, pour se libérer (inconsciemment) de ce stress, **le menteur va s'agiter, il va s'activer à diverses tâches et être incapable de rester en place.**

Vous le verrez **tout le temps en train de bouger** comme quelqu'un qui se cherche une position plus confortable.

Une personne qui ment ne pourra pas [garder son calme](#) !

Faites ce petit test rapide :

Étape 1 : montrez à la personne que vous suspectez de mentir que vous croyez à son mensonge. Pour cela, vous faites semblant... par exemple en passant à un autre sujet de conversation (le coup de bluff utile dont je vous parlais !)

Étape 2 : observez la réaction de cette personne. Si elle vous a réellement menti, elle va immédiatement se montrer soulagée et heureuse. Elle exprime simplement et sans s'en rendre compte, la fin de la période de stress.

Signal d'alarme N°21

**Le menteur montre de la
nervosité et de l'anxiété**

Au delà de son impossibilité à rester calme, **l'état de tension du menteur ne passe jamais inaperçu :**

- ✓ il serre les poings
- ✓ il tapote des mains et des pieds
- ✓ il se racle la gorge
- ✓ il s'éclaircit sans cesse la voix
- ✓ il croise ses bras en serrant ses biceps
- ✓ il secoue ses jambes (passe d'une jambe à l'autre)
- ✓ il remue sa chaise
- ✓ il est mal à l'aise
- ✓ il réajuste sa cravate
- ✓ il doit fumer une cigarette
- ✓ il dit avoir une envie pressante...

Ces signes sont inconscients et certains sont plus discrets :

- ✓ le rougissement de la peau
- ✓ la dilatation des pupilles
- ✓ la transpiration excessive
- ✓ la crispation de la mâchoire

- ✓ la contraction des yeux
- ✓ la respiration qui s'accélère et devient superficielle
- ✓ le ton de voix qui change – plus grave / plus aigüe.

Signal d'alarme N°22

Le menteur cligne plus souvent ses yeux

En moyenne, nous clignons des yeux une dizaine de fois par minute. Lorsqu'une personne ment, **le clignement de ses yeux s'accélère** et peut aller jusqu'à une fois par seconde !

Le clignement des yeux n'est pas directement un signe de mensonge mais il est un mécanisme inconscient d'apaisement pour calmer le stress.

Signal d'alarme N°23

Le menteur se met en position pour prendre la fuite

Quand une personne ment, elle se sent menacée.

Instinctivement, **elle va adopter une posture défensive prête à prendre la fuite** :

- ✓ elle oriente son corps et ses pieds en direction de la porte de sortie...
- ✓ elle recule et augmente la distance physique qui la sépare de son interrogateur...
- ✓ elle place un objet (une chaise par exemple) entre elle et la personne qui lui reproche de mentir...

Signal d'alarme N°24

Le menteur a un air triste et malheureux

Mentir, c'est entrer en conflit avec les règles établies, inculquées pendant l'enfance. Inconsciemment donc, le menteur se culpabilise.

Et si je vous disais maintenant que **le sentiment de culpabilité peut se voir sur les traits du visage ?**

Voici à quoi ressemble une personne qui culpabilise :

1. **Elle apparaît triste** : regard vide tourné vers le bas, abaissement du coin des lèvres, élévation des sourcils, soulèvement du menton.
2. **Son sourire est asymétrique** – souvent du côté gauche de la bouche. On parle d'un sourire « **hypocrite** » – uniquement avec les muscles de la bouche.

Rappelez-vous que le vrai sourire, franc, honnête et sincère est symétrique (droite et gauche) et il se fait à la fois avec le bas et le haut du visage. Tous les muscles du visage entrent en action. Quand il est sincère, le sourire illumine le visage et se voit dans les yeux qui brillent !

Signal d'alarme N°25

Un menteur cherche à se déculpabiliser

Pour se donner bonne conscience et « se racheter » d'avoir menti, d'avoir été malhonnête ou infidèle, une personne va adopter « une attitude de compensation ».

Bien entendu, cette attitude va varier d'un individu à l'autre mais visera toujours à se réhabiliter. **Inconsciemment, le menteur cherche à montrer/prouver qu'il est innocent.**

Son attitude sera souvent celle d'une personne excessivement:

- ✓ polie
- ✓ gentille
- ✓ respectueuse
- ✓ disponible (collaborante)
- ✓ altruiste
- ✓ flatteuse
- ✓ empathique...

Mensonge → Culpabilité → Compensation → Déculpabilisation

[Faire le mal] → → → [Faire le bien] → → → [innocence]

Le vrai menteur que l'on accuse de dissimuler la vérité aura tendance à se mettre sur la défensive d'une part (en se justifiant, parfois en s'excusant) et à devenir anormalement gentil et serviable d'autre part :

« Vous faites un travail remarquable. Et je vais faire tout mon possible pour vous aider à découvrir qui a pris cet argent dans la caisse... »

A l'inverse, une personne qui est **accusée à tort** de mentir adoptera un comportement plus offensif : elle s'indignera, pourra devenir furieuse voire colérique.

« Et toi, qu'est-ce qui me prouve que tu ne me mens pas ? »

Conclusion

Que faire si on essaie de vous mentir ?

Il y a une règle de base dans les relations humaines. Cette règle s'applique aux manipulateurs comme aux menteurs.

Cette règle est simple : les gens ne changent pas.

Par conséquent, **un menteur reste un menteur** et vous ne devez certainement pas accrocher vos espoirs à la possibilité qu'un menteur (ou une menteuse) change et devienne une personne honnête et sincère.

Cela ne se produira pas même s'il vous promet de faire des efforts. Méfiez-vous donc des belles promesses en particulier si elles viennent d'une personne qui vous a déjà menti !

Soyez plutôt réaliste et **attendez-vous à ce qu'un menteur récidive à la première occasion**.

Nonobstant le fait que vous ne pouvez pas changer une personne, vous pouvez malgré tout réagir « intelligemment » de façon à limiter sa propension à VOUS mentir.

Dans ce cadre précis, voici les 2 choses les plus utiles que vous puissiez faire quand vous avez affaire à un menteur :

1. **Posez clairement vos conditions au menteur** :
Informez-le de ce que vous savez de la vérité, définissez votre seuil de tolérance et posez les conditions à respecter strictement pour permettre la poursuite de la relation.
2. **Ne condamnez pas définitivement un menteur** :
Laissez-lui une chance de mieux se comporter AVEC VOUS. Si vous lui dites sèchement « *tu es un menteur* »

avec le verbe « ÊTRE », c'est une condamnation définitive et vous ne l'aidez pas à mieux se comporter.

La vérité, c'est qu'il (ou elle) vous a menti. Si au lieu de dire « *tu es un(e) menteur(se)* », vous lui dites « *tu m'as menti* », alors **vous lui laissez la possibilité de ne plus vous mentir à l'avenir**. Ceci est particulièrement vrai avec vos enfants. En traitant quelqu'un de « *menteur* », vous ne montrez pas que vous lui faites confiance et c'est comme si vous lui jetiez un mauvais sort...

N'oubliez pas que **les gens ont tendance à se comporter comme on les traite**. Alors la prochaine fois que vous aurez envie de dire à quelqu'un qu'il « EST » un menteur, même si cela est vrai, demandez-vous plutôt ce que vous attendez de cette personne pour l'avenir et tournez votre langue 7 fois dans votre bouche avant de parler... !



Prenez-le par surprise !

Si vous avez lu jusqu'ici, vous connaissez maintenant les 25 signes qui trahissent les gens qui dissimulent la vérité.

Vous l'avez sûrement compris, la présence d'un ou deux – même trois – de ces signes ne suffit pas pour affirmer avec certitude que vous avez affaire à une personne qui ment.

C'est seulement en accumulant des indices que vous prouverez avec fiabilité qu'une personne est en train de vous mentir.

Plus vous observerez de signes du mensonge et plus vous aurez de certitude d'avoir affaire à une personne malhonnête.

Je vous invite aussi à **toujours comparer comment la personne réagit dans deux situations différentes** :

1. Une situation habituelle dans laquelle vous savez qu'elle ne ment pas ou qu'elle n'a rien à cacher.
2. Une situation dans laquelle vous la suspectez sérieusement de vous mentir.

Repérez les signaux qui diffèrent d'une situation à l'autre.

Vous pourrez encore mieux observer les changements et les réactions des menteurs si vous les prenez par surprise!

Par exemple, posez-leur une question difficile et imprévisible. Le but doit être de **prendre le menteur au dépourvu**.

Il est bien évident que **les personnes qui ont une grande maîtrise d'elles-mêmes** (*self-control*) et de leurs émotions seront plus difficiles à décrypter dans leurs mensonges.

A cela s'ajoute le fait que certains manipulateurs connaissent les techniques pour repérer les menteurs (vous comprenez bien que nous ne pourrons pas les empêcher de lire ce livre !). Certains savent mentir tout en se montrant sincères c'est à

dire sans se laisser trahir par leur corps – en gardant les mains ouvertes ou en fixant du regard par exemple.

Ce sera le cas en particulier des psychopathes et autres manipulateurs pervers narcissiques :

- **Les vrais psychopathes mentent** comme ils respirent, avec audace et surtout **sans se culpabiliser**. Ce sont des menteurs très difficiles à repérer car ils savent garder leur sang-froid et ne pas stresser quand ils mentent, ils ne ressentent pas le sentiment de culpabilité et sont donc capables de tenir un langage corporel et une gestuelle irréprochables.
- **Les personnalités perverses narcissiques** ont quand à elles de grandes facultés à jouer la comédie de façon naturelle. Leur aptitude à mentir, à brouiller les pistes ou à vous embobiner est remarquable. Ce **sont de très bons acteurs capables de masquer leur stress et de tromper même les spécialistes** (juge, avocats, médecins, psychologues,...)

Comme je vous l'expliquais en introduction de ce livre, vous pourriez aussi croiser le chemin d'autres personnes toxiques : **les « fauteurs de troubles » ou « plaisantins »**. Ce sont des personnes qui passent leur temps à mentir pour le plaisir de semer la zizanie autour d'elles.

Enfin, pensez à ces personnes qui donnent parfois l'impression de mentir mais qui sont en réalité simplement **timides, introverties et réservées**. Ces personnes craintives et effacées souffrent du « syndrome de l'enfant intérieur ». Elles peuvent montrer les signes du mensonge (rougissements par exemple) sans pour autant mentir.

Pour dépister les mensonges chez ces individus intimidables et facilement déstabilisés, il faudra les observer de façon indirecte et plus subtilement.

Une dernière mise en garde s'impose

Avec cette connaissance des 25 signaux pour décoder les menteurs, vous pourriez passer le reste de votre vie à vous méfier des gens et à vous demander tous les jours s'ils vous mentent ou pas...

Vous serez peut-être tenté de le faire. **Ne le faites pas !**

Cela peut vous apporter plus de négatif que de positif.

Laissez-moi vous expliquer.

Selon [les principes des lois de l'attraction](#), si vous pensez **aux menteurs, vous attirez les menteurs**, puisque l'énergie de votre pensée attire ce qui lui ressemble. De même, si vous craignez que l'on vous trompe, alors vous allez attirer vers vous des personnes qui finiront, tôt ou tard, par vous tromper. Les pensées et les énergies mentales que vous entretenez attireront toujours les éléments qui leur ressemble.

Or, j'imagine que, comme moi, vous souhaitez vous éloigner des menteurs et des menteuses et surtout... ne pas les attirer vers vous !

C'est pourquoi nous avons largement intérêt à **focaliser notre esprit et porter notre attention sur l'honnêteté des gens** qui nous entourent, c'est ainsi que nous pourrons le mieux nous entourer et faire que **notre entourage exprime les meilleures intentions et le plus de sincérité envers nous.**

S'il reste vrai qu'en cherchant à déceler les mensonges vous allez moins souvent vous « faire avoir », il est tout aussi vrai que vous serez beaucoup moins agréable à vivre... pensez-y !

C'est pourquoi je vous recommande de focaliser uniquement sur les qualités des personnes. **Attachez-vous à voir les qualités de chacun, même chez les personnes qui vous mentent.** Vous serez étonné des résultats qu'une telle attitude produit, en vous et chez les autres...

Si vous avez apprécié ce petit guide pratique,
offrez-le immédiatement à vos proches et amis.

Voici la page pour le télécharger gratuitement :

[http://www.marre-des-manipulateurs.com/
livre-ebook-comment-reconnaitre-un-menteur](http://www.marre-des-manipulateurs.com/livre-ebook-comment-reconnaitre-un-menteur)

Aussi, si vous le voulez bien,

donnez-moi votre avis sur ce livre :

[Cliquez ici et notez votre commentaire](#)

Merci de lire attentivement cet avertissement :

Aucun des conseils suggérés dans ce livre ne devrait comporter le moindre risque. Je ne peux toutefois pas vérifier l'usage que vous en faites. La lecture des conseils contenus dans ce livre est la preuve que vous admettez que son auteur est par la présente libéré de toute responsabilité pour n'importe quel problème découlant de l'utilisation directe ou indirecte de l'information contenue dans ce guide pratique. Comme tout être humain libre de sa personne, **c'est à vous d'utiliser ces informations en votre âme et conscience.** Cet avertissement légal étant donné, je suis convaincu que vous vous réjouirez souvent d'avoir lu les précieux conseils de ce livre.

© 2017 Michaël LIZEN, tous droits réservés pour tous pays. Le présent e-book est protégé par les lois internationales sur le copyright. Nul n'a le droit d'en changer la teneur. Par contre, **vous pouvez librement le distribuer ou le donner en cadeau.**

Iconographie © fotolia.com

© 2017, www.marre-des-manipulateurs.com

Tous droits réservés pour tous pays.