



PHOTO LE JOURNAL DE MONTRÉAL, CHANTAL POIRIER

Marie Lise Labonté
— Du mensonge à l'authenticité

L'IMPORTANCE D'ÊTRE VRAI

La psychothérapeute Marie Lise Labonté, créatrice d'une thérapie psychocorporelle liée au mouvement et à la visualisation et auteure de nombreux livres, s'est intéressée au mensonge et à ses conséquences dans son nouvel ouvrage, *Du mensonge à l'authenticité*.

MARIE-FRANCE BORNAIS
Agence QMI

«C'est quelque chose qui m'interpelle beaucoup, à cause de tout ce qu'on vit, soit ici, au Québec, soit en Europe, avec les politiciens, les mensonges révélés. Je trouve ça fascinant, en tant que psy, d'observer jusqu'où on va pour se protéger ou mentir», explique Marie Lise Labonté en entrevue téléphonique.

«Je trouve ça fascinant de voir à quel point une personne peut dire "voilà la vérité" et de voir jusqu'à quel point elle ment gros comme le bras. C'est vraiment incroyable de voir jusqu'à quel point on se défend de reconnaître qu'on ment.»

Les commissions d'enquête qui sont d'actualité et les scandales l'ont intéressée. «La justice s'y met parce qu'on est face à des menteurs plus que chroniques; des gens qui croient en leurs mensonges, ça ressemble à de la mégalomanie.»

Un élément a servi de déclencheur dans la volonté de Marie Lise Labonté d'explorer le thème du mensonge et d'écrire tout un livre à ce sujet. «Ce ne sont pas les politiciens... J'accompagne depuis des années des gens qui sont dans un développement intérieur de guérison, en utilisant des outils extérieurs en même temps. Face à ces gens, j'ai été face à une réalité: lorsqu'il est temps de poser les gestes profonds d'une guérison, de changer des conditionnements, des croyances, de changer ses attitudes face à la vie ou face à son système, j'ai vu des gens se défilier, préférer continuer à se mentir à eux-mêmes pour sauvegarder une forme de loyauté, une forme de fidélité au parent, au partenaire, au conjoint, aux enfants, au détriment de leur santé. Sans juger ça, c'est quand même quelque chose qui venait me chercher.»

Marie Lise Labonté explique être passée à travers les peurs d'oser être elle-même pour se guérir. «Je me suis dit: la

seule façon de pouvoir communiquer à ces gens, et à d'autres qui sont dans la même situation, que je comprends, c'est d'écrire un livre sur le mensonge et sur le chemin vers l'authenticité.»

MENTIR POUR SURVIVRE

Elle offre des outils. «Je suis bien placée pour parler du mensonge. J'ai beaucoup menti quand j'étais jeune, pour survivre. Après, je me suis menti à moi-même quand je niais ma maladie», ajoute-t-elle à propos de l'arthrite rhumatoïde.

«Face à une épreuve, on entre dans le déni et ça prend des années avant qu'on puisse reconnaître face à soi-même l'horreur de la situation.»

GESTES CONCRETS

Une personne qui souhaite être plus vraie, plus authentique, peut poser des gestes concrets. «Le premier pas, c'est de se connaître dans comment nous avons utilisé le mensonge dans notre vie. Le premier pas est vers soi, pas vers l'autre. Oui, je me suis menti. Pourquoi j'ai utilisé le mensonge dans ma vie? À quoi ça m'a servi? Est-ce que ça me sert toujours? Et est-ce que je me mens à moi-même? C'est la première étape et elle n'est pas facile parce que mentir est devenu un réflexe dans notre société.»

«Si chacun choisissait une voie un peu plus authentique avec soi-même et avec l'autre, la communication serait moins violente et plus authentique. Et c'est ce que j'espère pour notre humanité. Mais commençons par nous-mêmes.»

En librairie le 29 janvier.

Marie Lise Labonté parle de son nouveau livre
jdem.com/labonte

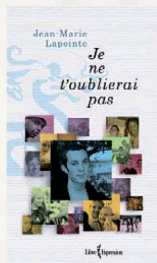
EXCLUSIVITÉ **VIP** jdem.com

LA SECTION LIVRES VOUS FAIT GAGNER!

CONCOURS

GAGNEZ UN DES 5 ENSEMBLES-GADEX

COMPRENANT:



Le livre *Je ne t'oublierai pas* de Jean-Marie Lapointe



Le livre *Séduis-moi! Guide pratique de la séduction* de Cendrine Chénel

Inscrivez-vous sur jdem.com/concours

LE JOURNAL DE MONTRÉAL

Ces concours sera publié jusqu'au 1^{er} février 2014. Valeur totale des prix 250\$. Règlement disponible sur le site.