

Marie Lise Labonté DU MENSONGE À LA VÉRITÉ



Psychopraticienne en Europe et auteure de plusieurs essais, Marie Lise Labonté nous présente ici son ouvrage le plus récent, intitulé *Du mensonge à l'authenticité*, dans lequel elle expose le caractère nocif du mensonge dans nos vies.

Madame Labonté, pourquoi ment-on?

On ment dès l'enfance, par peur de recevoir une punition ou parce qu'on sent qu'on risque de contredire ses parents. Quand le mensonge est puni ou qu'il est dévoilé de façon brutale, il y a un risque que l'enfant s'y réfugie encore plus, par peur d'être jugé ou de perdre l'amour. Et il y a un danger, à la longue, à se couper de soi. Et puis, il y a des gains plus ou moins conscients à mentir: c'est un exutoire, on attire l'attention... Et c'est là que ça devient dangereux. Mais le corps ne ment pas. Il est sous tension et, à force, il réagit.

Le corps serait la voie de l'authenticité?

Oui. Il faut écouter son corps. Une de mes patientes se plaignait d'un mal de gorge constant. Elle a réalisé qu'elle avait quelque chose à dire mais le taisait en mentant. Nous avons en nous une partie

authentique qui a besoin de s'exprimer, sans quoi se manifestent des malaises psychiques ou psychologiques, comme des compulsions, ou même des malaises physiques, comme un mal de gorge.

Pourquoi avons-nous si peur d'être nous-mêmes?

Cela fait 30 ans que je suis psychothérapeute, et je suis toujours fascinée de constater à quel point les humains peuvent avoir peur de leur grâce intérieure, comme si c'était une tare. Pour survivre, ils se sont identifiés à de fausses personnalités. Ils ont peur de perdre quelque chose: un confort, une sécurité affective. Comme ils ont l'impression, à tort ou à raison, d'avoir été aimés d'une façon conditionnelle, ils croient qu'ils ne peuvent être acceptés comme ils sont.

Quels sont les éléments à travailler pour s'accepter et être dans l'authenticité?

La première étape est de reconnaître qu'on se ment. Ensuite, il faut travailler à accueillir la personne que l'on est, et oser l'être. Si toutes les parties de nous sont en accord, le système autour de nous s'adaptera ou nous rejettera. Notre authenticité peut être menaçante. Certains de mes amis m'ont tourné le dos lorsque j'ai fait ce travail. Enfin, il faut pouvoir faire la différence entre vérité et authenticité. On peut s'enfermer dans des vérités destructrices. Quand on est dans l'authenticité, on n'éprouve pas le besoin de le crier. Cela se vit lorsqu'on est en harmonie avec soi-même et avec les autres. C'est la voie de l'authenticité.

Du mensonge à l'authenticité
par Marie Lise Labonté
Les Éditions de l'Homme



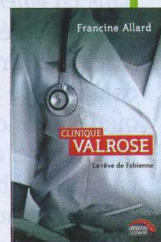
À lire!

Clinique Valrose

PAR FRANCINE ALLARD
(ÉD. LA SEMAINE)

Francine Allard (*La couturière, De l'eau sur le papier*) nous propose une série sur le milieu médical, elle dont le mari est médecin et qui a donc pu connaître de près ce milieu.

Le premier tome, *Le rêve de Fabienne*, raconte l'installation d'une clinique dans un petit village et les aléas de la vie de Fabienne, l'une des associées.



Le clan Seton

PAR SONIA MARMEN
(ÉD. QUÉBEC AMÉRIQUE)

Après le succès de sa trilogie *La fille du pasteur Cullen*, qui s'est vendue à plus de 100 000 exemplaires, Sonia Marmen nous présente l'histoire du clan Seton.

Celle-ci se déroule en pleine révolution industrielle, à Londres, alors que les femmes, les Noirs et les pauvres tentent désespérément de se faire une place au soleil. Le lecteur retrouvera avec plaisir les personnages de sa trilogie précédente, dans une atmosphère très différente.



MON LIVRE DU MOMENT

LORRAINE LIZOTTE JUTRAS
MONTRÉAL-EST

Les enfants de la Terre

par Jean M. Auel

J'ai aimé cette série en cinq volumes. L'histoire, qui se déroule durant la préhistoire, est intéressante et touchante, avec un rapport très fort à la nature. Je vous recommande chaudement cette lecture.

Faites-nous part de vos découvertes sur Facebook/lelundi.

