COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Pourquoi les hommes mentent ?

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Pourquoi les hommes mentent ?

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — Ce livre n'est pas contre les hommes 5

PARTIE I — Nommer ce que vous ressentez 11

Chapitre 1 — Ce doute qui ne vous lâche pas 12
Chapitre 2 — Ce que les études disent vraiment 19
Chapitre 3 — Votre radar a été calibré par votre histoire 26

PARTIE II — Comprendre le contexte sociologique 34

Chapitre 4 — Le marché relationnel actuel 35
Chapitre 5 — Monkey branching : la branche de secours 40
Chapitre 6 — Attachement évitant et dilution du lien 48

PARTIE III — Les 4 mécanismes du mensonge masculin 56

Chapitre 7 — Le mensonge d'évitement du conflit 57
Chapitre 8 — Le mensonge de protection de l'image 63
Chapitre 9 — Le mensonge par alexithymie 68
Chapitre 10 — Le mensonge de dissimulation active 75

PARTIE IV — Que faire de votre intuition 83

Chapitre 11 — Lire les signaux sans devenir détective 84
Chapitre 12 — Le protocole de dialogue en 4 étapes 90
Conclusion — Votre doute mérite d'être entendu 97
ANNEXES 99
Annexe A — 15 exercices TCC pratiques 100
Annexe B — 12 études de cas cliniques 103
Annexe C — Bibliographie scientifique 107
Annexe D — Ressources et suite 109

Introduction — Ce livre n'est pas contre les hommes

Il faut commencer par là, parce que le titre de ce livre peut prêter à confusion.

« Pourquoi les hommes mentent ? » — cette question, telle qu'elle est posée, pourrait laisser penser que je vais vous servir un catalogue de griefs, une démonstration misandre, ou pire encore : une justification théorique de votre ressentiment. Ce n'est pas ce que vous allez lire. Si vous cherchez un livre qui vous dira « tous les hommes sont des menteurs » et vous encouragera à cultiver votre méfiance, je ne peux que vous recommander de le reposer maintenant — il en existe, vous les trouverez sans difficulté, et ils ne vous aideront pas.

Ce livre a été écrit pour une raison précise : dans mon cabinet de psychopraticien, à Nantes, je reçois depuis des années des femmes qui partagent toutes le même malaise. Elles arrivent souvent après avoir essayé de « raisonner » leur doute. Elles se sont dit qu'elles s'inventaient des choses. Elles ont demandé à leurs amies, à leur mère, parfois à un premier thérapeute, qui leur ont répondu l'une ou l'autre de ces deux phrases — également destructrices : « tu te fais des films », ou « s'il se comporte comme ça, c'est qu'il t'a déjà trompée ».

Ni l'une ni l'autre ne leur ont été d'aucune utilité. La première a aggravé leur isolement. La seconde les a jetées dans une enquête obsessionnelle qui a achevé ce qui restait de leur relation. Et toutes, sans exception, sont arrivées dans mon cabinet avec la même phrase, prononcée parfois dans un souffle : « J'ai juste besoin de comprendre ce qui m'arrive. »

Comprendre. Pas accuser. Pas se venger. Pas se défausser non plus.

Ce livre est écrit pour cette compréhension-là.

Ce que votre doute révèle — et ce qu'il ne révèle pas

Quand une femme vient me consulter parce qu'elle soupçonne son compagnon de lui mentir, je ne sais pas, au départ, si elle a raison ou tort. Ce n'est pas mon rôle de le savoir. Ce qui m'intéresse, c'est ce que son doute est en train de lui faire à elle — à son sommeil, à sa concentration, à son estime d'elle-même, à son corps qui se tend chaque fois que le téléphone de l'autre vibre.

Parce qu'il y a une chose que trop peu de gens disent : le doute relationnel chronique est une souffrance clinique à part entière, indépendamment de la réalité des faits. Même si votre partenaire est entièrement honnête avec vous, le simple fait de vivre dans un doute permanent vous épuise de la même manière que s'il vous mentait vraiment. Votre cerveau ne fait pas la différence entre une alerte justifiée et une alerte héritée — il active le même système de menace, déverse le même cortisol, recrute la même hypervigilance.

C'est pourquoi la première chose à faire avec votre doute n'est pas de le résoudre par une enquête. C'est de le comprendre. De savoir d'où il vient, ce qu'il contient, et quelle place lui donner.

Ce livre propose une grille de lecture à trois couches.

La première couche est collective. Vous n'êtes pas la seule femme à ressentir ce malaise, et cette impression partagée par tant de femmes n'est pas une invention. Les recherches en psychologie sociale ont documenté une réalité asymétrique : les hommes mentent en moyenne un peu plus que les femmes dans les relations intimes, une minorité d'entre eux (environ 5 %) concentre l'essentiel de ces mensonges, et — peut-être plus important — les femmes décodent avec une précision supérieure les micro-signaux de dissimulation. Si votre compagnon vous ment, votre système nerveux le sait probablement avant vous. S'il ne vous ment pas, votre système nerveux peut aussi se tromper, et le premier objectif de ce livre est de vous donner les moyens de distinguer ces deux situations.

La deuxième couche est personnelle. Si vous avez déjà été trahie — dans un couple précédent, par un parent absent ou manipulateur, par une amitié essentielle, par un patron, par qui que ce soit d'important pour vous — votre cerveau a appris. Il a installé ce que les chercheurs en trauma relationnel appellent un radar post-traumatique : un système d'alerte précoce qui se déclenche dès qu'il perçoit des éléments qui ressemblent, même de très loin, à ce qu'il a connu. Ce radar est une compétence de survie, pas une paranoïa. Mais comme tout système d'alerte, il peut sur-détecter. Il peut vous faire voir dans votre partenaire actuel l'ombre du précédent, et transformer chaque retard, chaque silence, chaque petite incohérence en confirmation d'un scénario qui, en réalité, a été écrit par quelqu'un d'autre.

Savoir faire la différence entre votre histoire et votre présent est l'un des travaux les plus importants que vous ayez à faire — et pas seulement pour votre relation actuelle. C'est un travail qui vous appartient, indépendamment de l'homme avec qui vous vivez.

La troisième couche est sociologique, et c'est celle dont on parle le moins. Le marché relationnel dans lequel nous évoluons aujourd'hui — celui des applications de rencontre, de l'abondance apparente, de la sélectivité féminine devenue extrême — n'existait pas il y a vingt ans. Ce contexte pèse sur les deux sexes de manière inédite, et il a créé des stratégies comportementales nouvelles. L'une d'elles s'appelle le monkey branching : la tendance à ne jamais lâcher une branche avant d'en avoir saisi une nouvelle. À préparer en secret une sortie pendant qu'on est encore officiellement avec quelqu'un.

Ce n'est pas une spécificité masculine — les études montrent que les deux sexes le pratiquent — mais quand c'est un homme qui le fait dans votre couple, voici précisément ce que vous ressentez sans pouvoir le nommer : il est là, mais il n'est plus là. Il est physiquement présent, il rentre le soir, il vous tient la main, et pourtant quelque chose en lui construit déjà ailleurs. Son attention dérive. Son téléphone devient un objet qu'on garde face contre la table. Ses projets à long terme se diluent. Sa tendresse fonctionne encore par séquences, mais plus par courants continus.

Ce livre va vous expliquer pourquoi ce phénomène s'est banalisé, à quels signaux concrets le reconnaître, et — surtout — ce qu'il est possible d'en faire quand il se produit dans votre relation. Parce que même le monkey branching n'est pas une fatalité ; c'est un pattern qui peut être nommé, arrêté et réparé — s'il est identifié à temps.

Ce que vous ne trouverez pas dans ce livre

Il y a plusieurs choses que je me suis interdit d'écrire, et que je veux nommer tout de suite pour que vous sachiez à quoi vous en tenir.

Vous ne trouverez pas de généralisation du type « tous les hommes… », parce que c'est faux, simpliste et toxique. Les hommes ne mentent pas tous. La plupart ne mentent pas plus que la plupart des femmes. Parler en bloc d'un sexe entier est une erreur intellectuelle et une injustice personnelle — les mêmes femmes qui souffrent d'être réduites à leur genre ne gagnent rien à réduire leur compagnon au sien.

Vous ne trouverez pas de liste de « signes infaillibles qu'il vous ment », parce que ces listes sont cliniquement fausses. Tout signe peut être produit par une autre cause que le mensonge : le stress, la fatigue, une inquiétude professionnelle, une querelle non réglée avec un frère. Quand on vous promet un signe infaillible, on vous ment — et on vous pousse à prendre des décisions catastrophiques sur la base de coïncidences.

Vous ne trouverez pas de méthode pour « piéger » votre partenaire, parce que toutes ces méthodes détruisent la relation sans apporter la moindre vérité. Fouiller un téléphone, organiser un test, mentir soi-même pour voir ce qu'il fait — ces tactiques transforment votre couple en laboratoire et votre lien en contrat de surveillance. Même si vous trouvez ce que vous cherchez, vous aurez perdu quelque chose de plus grave que ce que vous avez trouvé.

Vous ne trouverez pas d'excuse pour les mensonges réels, non plus. Comprendre pourquoi un homme ment ne signifie pas lui pardonner. L'attachement évitant n'est pas une autorisation. La socialisation masculine n'est pas un blanc-seing. Le contexte sociologique ne justifie rien. Ce livre vous aidera à voir avec précision ce qui est en train de se passer, mais la décision de ce que vous faites ensuite — rester, partir, consulter, attendre, confronter — vous appartient entièrement, et je ne prendrai jamais cette décision à votre place.

Comment lire ce livre

La structure est volontairement cumulative. Chaque partie construit sur la précédente.

La Partie I vous aide à nommer ce que vous ressentez et à reconnaître ses sources (collectives, personnelles, présentes). Elle vous donne une première grille de lecture qui, à elle seule, soulage déjà beaucoup de femmes — parce que mettre des mots sur ce qu'on vit, ce n'est pas rien.

La Partie II ouvre la dimension sociologique. C'est sans doute la partie la plus inattendue du livre, celle où vous comprendrez pourquoi certains comportements que vous observez ne sont pas « une coïncidence » mais s'inscrivent dans un schéma plus large. Le monkey branching et l'attachement évitant y sont expliqués en détail, études à l'appui.

La Partie III décompose les quatre mécanismes psychologiques qui poussent un homme à mentir en couple, une fois la relation établie. Vous apprendrez à distinguer le mensonge d'évitement du conflit (bénin dans les micro-cas, toxique en régime chronique), le mensonge de protection de l'image (celui qui cache la honte masculine socialisée), le mensonge par alexithymie (quand il n'accède pas à sa propre vérité), et le mensonge de dissimulation active (qui recouvre quelque chose de précis, et qu'il faut traiter comme tel).

La Partie IV est la plus pratique. Elle propose un protocole concret de dialogue en quatre étapes, une grille pour lire cinq signaux observables sans basculer dans l'enquête, et les critères cliniques qui indiquent qu'il est temps de consulter — seule ou en couple.

Les annexes contiennent quinze exercices TCC utilisables immédiatement, douze études de cas cliniques anonymisées qui vous permettront de reconnaître votre situation dans celle d'autres femmes, une bibliographie scientifique complète pour aller plus loin, et une sélection de ressources complémentaires.

Un dernier mot avant de commencer

Ce que vous tenez entre les mains n'est pas une enquête ni un manuel de détection. C'est un outil de compréhension — de vous-même d'abord, de votre partenaire ensuite, de votre relation enfin. Si, à la fin du livre, vous décidez de lui poser une question que vous n'osiez pas poser, ce sera bien. Si vous décidez au contraire qu'il n'y avait rien à chercher, ce sera bien aussi. Et si vous décidez qu'il est temps de partir, je souhaite que ce soit avec la lucidité et la tranquillité que seule la compréhension peut donner — et non dans la colère ou l'épuisement.

Votre doute mérite d'être entendu. Il se nourrit de trois sources réelles, et il appelle trois lectures différentes. Ce livre est écrit pour vous aider à ne plus le subir, et à enfin savoir, calmement, quoi en faire.

Prenons-le ensemble.

PARTIE I

Nommer ce que vous ressentez