



**L'importance de dire la
VÉRITÉ...**

Pourquoi dire la vérité?

- Pour acquérir de la transparence
- Pour ne pas payer le prix ou coller les pots cassés plus tard
- Pour éviter des jugements
- Pour mieux s'aimer afin d'être mieux aimé
- Pour être bien dans sa peau
- Pour ne pas se culpabiliser
- Pour augmenter la confiance en soi afin d'avoir une meilleure estime de soi
- Pour simplifier ce que nous pensons et disons

Le fait de SE mentir...

- Quand on se ment, nous pouvons en faire tout autant aux autres
- Ce n'est pas d'admettre les vraies choses ou les faits exacts
- C'est croire que nous sommes au-dessus de tout ça
- C'est ne pas se rendre service
- C'est fuir ce que nous sommes
- C'est éloigner son authenticité

Mensonge ou menterie...

- Un vice qui dissimule de la tromperie
- Une façon détournée de cacher la vérité
- C'est mystifier ce que nous pensons
- C'est donner l'impression que nous sommes sans failles
- C'est cacher une réalité que nous ne voulons guère admettre
- C'est inciter un vice
- C'est l'apanage de l'orgueil

Nos relations...

- Nuisible à nos relations
- Un risque de rejet se pointe à l'horizon
- Un danger d'abandon se prépare
- On nous évite ou on nous craint
- On perd notre crédibilité
- On atrophie aussi notre notoriété gagnée de peine et de misère
- On représente une fausse image de soi face aux autres

Transparence = ...

- Clarté dans ce que nous communiquons
- Franchise dans nos propos
- Un rayonnement plus réel de soi
- Une augmentation de la crédibilité et de la notoriété
- Des relations durables et sans équivoque
- Une confiance accrue de la part d'autrui
- Un respect de nos pairs

L'authenticité...

- La réalité de ce que nous sommes
- Nous rayonnons la véracité
- Nous obtenons plus facilement ce que nous souhaitons avoir
- Il semble que tout arrive à point, synchronicité
- On démontre de la franchise
- C'est une preuve de notre loyauté et de notre sincérité
- C'est le témoignage de notre droiture et de notre fiabilité

Perception des autres...

- Nous sommes davantage reconnus
- Nous avons de la crédibilité
- On peut nous faire confiance
- On sait que nous avons fait notre possible
- On réalise que de dire la vérité est rentable dans tous les sens du terme
- Les gens nous croient sans aucun doute
- Nos relations authentiques avec autrui signalent que nous les respectons

Courage...

- Quand on annonce un événement ou une situation embarrassante
- On dit les vraies choses qui nous concernent
- On constate que nous avons de la détermination
- On réalise que nous possédons une volonté à toute épreuve
- On sait que nous sommes capables de démontrer de l'audace sans se méprendre ou d'être téméraire
- On perçoit en nous de la vaillance et de la constance

Tôt ou tard, ça va se savoir...

- Si nous ne le faisons pas tout de suite, le temps va nous rattraper
- On perd notre crédibilité
- Personne va nous croire à l'avenir
- Nous hypothéquons notre avenir dans nos relations
- Nous ne réalisons pas sur le coup ce que cela va engendrer face à nos relations
- Nous risquons de perdre l'amitié des gens que nous aimons

La paix en soi...

- On se sent libre, sans charge émotionnelle
- On ne peut se sentir coupable
- On est à l'abri de la méfiance
- On se sent confortable vis-à-vis ce que nous communiquons
- Nous illustrons notre sérénité
- Nous sommes confiants que les gens nous feront confiance

Culpabilité...

- Un inconfort difficile à guérir ou à transcender
- Une charge émotionnelle négative
- Une gêne qui peut nous rendre malade
- Une faiblesse de la personnalité qui nous rend vulnérable
- Une lourdeur qui hante notre esprit critique
- Une violation de notre âme
- Nous n'avons pas pris les moyens pour nous pardonner

Une recette avantageuse...

- Les gens nous aiment plus facilement
- Nous retrouvons et côtoyons de plus en plus de gens qui sont comme nous
- Nous remédions facilement à nos peurs et nos insécurités
- Nous nous donnons le privilège de travailler avec plus de transparence sur soi
- Nous sommes davantage équilibré

Comment dire les vraies choses sans mentir?

- Étaler ce que vous pensez en toute franchise
- Ne rien cacher de subtils
- Donner l'heure juste et sans arrière pensée
- N'exagérez point vos propos
- Soyez bref
- Parlez gentiment
- Communiquer ce que vous avez à dire avec votre cœur

Écrire...

- Écrire ce que vous pensez avec votre coeur
- Partager ce que vous avez à écrire en relatant ce que vous comprenez; et non, ce que d'autres peuvent penser ou dire
- Exprimer vos sentiments sincères dans ce que vous déclarez
- Il est temps de partager ce que vous avez dans le ventre

Dominer les peurs...

- On peut mentir par peur de se faire juger
- Exprimer vos émotions sans vous sentir vulnérable ou coupable
- Ne craignez point d'être jugé
- Soyez simplement vous-même malgré un manque de confiance ou un manque d'estime de vous
- Développer l'observation de la peur qui tente d'envahir votre conscience

Promouvoir l'honnêteté...

- Si vous êtes honnête et transparent, vous risquez davantage d'être au bon moment, à la bonne place et avec les bonnes personnes
- Il est essentiel de dire directement ce que vous pensez; ne prenez pas de détours
- Soyez fidèle à vous-même
- Soyez juste et équitable
- Soyez autant intègre que loyal dans vos engagements

L'enseigner

- Faites-le pour vous et vos enfants
- Démontrer par des exemples ou des anecdotes qu'il est nullement fructueux de mentir
- Expliquer que de dire la vérité peut engendrer une réussite au lieu d'une catastrophe
- Illustrer franchement lorsque vous avez tort et qu'il ne faut surtout pas mentir
- Expliquer que lorsqu'on ment, on se ment à soi-même en même temps
- Raconter que les risques de rejet ou d'abandon de la part des autres peuvent se produire



**L'importance de dire la
VÉRITÉ...**