

## **Théorie de la Communication.**

### **Fiche de lecture n°1 : « Faites vous-même votre malheur » Paul watzlawick**

Avant tout sois loyal envers toi-même sans jamais renoncer.

Dans cette partie, l'auteur nous explique comment se créer le malheur tout seul, à soi-même. Il raconte que la plupart des hommes cherchent à se trouver une raison de leur malheur, une raison autre que lui-même. Mais la véritable source du malheur sera l'homme qui restera fidèle à sa vision propre de voir la vie, même si sa vision de la vie ou sa façon de vivre est totalement différente que le monde qui l'entoure. Le fait de nier tout et même de nier à soi-même peut amener au malheur, une solitude qui conduira très vite la personne à être en contradiction avec le monde qui l'entoure.

#### Quatre façons de jouer avec le passé

Comment faire du passé une source de malheur très fiable ?

1) La glorification du passé

Dans cette première façon, l'auteur décrit 3 styles de personnes en allant du débutant qui va se représenter son passé à travers des lunettes roses qui ne laisseront visibles que ce qu'il y a eu de bel et bon. Puis les incapables qui seront rongé par les regrets du passé et qui en verront une période désagréable de leur vie. Et pour finir, les véritables candidats au malheur vont avoir tendance à représenter le passé comme un paradis perdu constitué d'un réservoir inépuisable de larmoyante nostalgie.

2) Mme. Lot.

L'auteur nous explique que le fait de vivre dans le passé ne nous laisse guère de temps à nous intéresser au présent et donc à tout les changements de vie involontaires qu'il peut se passé dans le présent. Il nous dit aussi que en étant concentré sur le passé et non sur le présent, les changements de vie involontaire qui sont sources de malheur et parfois aussi de non-malheur risqueraient de porter atteinte à la crédibilité de nos convictions pessimistes. D'ou l'histoire de Mme. Lot. Dans la genèse qui à regarder derrière elle et fut muée en statue de sel.

3) Le verre de bière fatal.

L'auteur étudie à travers le premier verre de bière, l'aspect irréparable et irréversible des conséquences de ce premier verre de bière. En effet, il s'agit de la première fois de quelque chose, qui peut engendrer le remord, Cette fois fatale qu'il regrettera toute sa vie. L'auteur nous place en statut de victime de la tentation dans le cas ou personne ne serait capable de nous juger, nous serions donc une pure et innocente victime de l'évènement originel.

4) La clé perdue ou : « il suffit d'insister »

L'auteur parle de l'expression très courante dans le monde actuelle qui est « il suffit d'insister » qui selon l'auteur conduit directement au malheur, c'est cette notion qui a conduit à la disparition d'espèce entière. L'homme à tendance à considérer ses solutions comme définitives, valides à tout jamais. Selon l'auteur, cela a un double effet : Il rend la solution en vigueur de plus en plus inutile et la situation de plus en plus désespérée. Puis l'inconfort croissant qu'il en résulte qui conduit à une certitude qu'il n'existe pas d'autres solutions ne conduit qu'à une seule conclusion, celle du malheur. L'auteur précise ses arguments à l'aide d'exemple de tous les jours, par exemple un étudiant s'en tient à 2 règles simples : Une seule solution est possible puis deuxièmement il ne faut en aucun cas remettre en question l'idée qu'il n'existe qu'une seule solution et une seule.

### Russes et Américains Une histoire de marteau.

Dans ces deux chapitres, l'auteur insiste à travers plusieurs exemples que l'homme à une capacité de créer une situation tout en demeurant parfaitement inconscient de l'avoir fait. Et donc l'auteur cherche à nous montrer que l'homme est livré sans défense à des pouvoirs humains qui échappent à toutes maîtrises et que l'on peut donc souffrir par eux sans retenue, et qui nous conduit alors au malheur.

### Pour une poignée de haricots

L'auteur nous raconte une anecdote pour mieux interpréter la conscience humaine en effet lorsque la jeune femme sur son lit de mort fait promettre son mari de ne plus jamais aimé d'autres femmes sinon elle viendrait le hanté, l'homme et sa conscience se fabrique une histoire dans sa tête lorsqu'il tombe amoureux d'une autre femme.

Immédiatement le spectre apparaît et le hante chaque jours, il décide donc de voir un maître Zen, et celui ci lui propose de prendre une poignée de haricots sans les comptés et si le fantômes devine le chiffre exacte alors s'en ai un vrai, mais le fantômes disparaît aussitôt sans répondre à la question. L'homme a subi une épreuve de la réalité, car c'était son inconscient qui lui faisait voir un fantôme.

### La poudre anti-éléphant

Ce chapitre propose d'étudier la conduite d'évitement, elle consiste à éviter les difficultés afin de permettre leur perpétuation. En effet en évitant une situation ou une difficulté que l'on redoute, on risque de perpétuer la situation ou la difficulté que l'on redoute (en pensant avoir choisit la solution la plus simple et la plus raisonnable). Mais cette technique d'évitement demeure très risqué, car en effet selon l'exemple de l'auteur avec le cheval qui reçoit une décharge électrique sous le sabot en même temps qu'il entend un son spécifique, le cheval soulève le sabot à chaque fois qu'il entend le son car ce son lui rappelle la douleur qu'il a pu sentir. Mais comment sais-t-il si il y a toujours de l'électricité ou pas ? Telle est le danger de cette technique, choisir d'éviter chaque difficulté en ne connaissant pas la stricte vérité ou alors l'affronter et donc ne pas choisir cette technique d'évitement.

Je l'avais bien dit !

Dans ce passage, l'auteur nous avertit sur les risques qu'une prophétie ou des prédictions peuvent occasionner, en effet selon l'auteur plus l'on pense à éviter quelque chose, plus le risque que cela arrive augmente.

Exemple : Lorsque Œdipe cherche à éviter l'accomplissement de la prophétie, ce sont ses actes mêmes qui aboutissent à la fatale vérification de l'oracle.

Ces prédictions qui se vérifient d'elles-mêmes possèdent un pouvoir magique de créer une réalité, et prennent donc une place de choix dans la recherche du malheur.

### Gardez-vous d'arriver

Dans ce chapitre, l'auteur parle de la signification du mot « arriver », en général on l'utilise pour arriver à ses fins, l'auteur parle du fait d'arriver à ses désirs pourrait être aussi un chemin pour le malheur. En effet, l'auteur montre des exemples tels que : Le séducteur de Hermann Hesse, la réalité détruirait le rêve.

L'auteur dit que la réussite peut être aussi une source de malheur, par exemple la réussite des examens de fins d'études, mènerait à plus de complications et de responsabilités, qui pourraient très fortement atteindre le moral de celui ci.

Ensuite, l'auteur nous explique que la vengeance n'apporte guère de bonheur, mais au contraire qu'elle est un rêve et que la décision de vengeance chez un individu apparaît aussitôt que l'on ressent le sentiment d'être impuissant, mais lorsque ce sentiment disparaît, la volonté de vengeance s'efface avec lui.

### Si tu m'aimais vraiment, tu aimerais l'ail

L'auteur aborde 2 méthodes de communication que tous le monde utilise tous les jours, il parle : déclaration sur les choses et déclaration sur les relations. Ces 2 méthodes montrent à quel point il peut être rapide pour des individus de rentrer en conflit. L'auteur utilise plusieurs exemples pour nous l'expliquer.

L'auteur s'exprime sur la difficulté de s'exprimer entre individus au niveau des relations, cette difficulté peut amené le trouble dans leurs vies et donc être une source de malheur.

## **Fiche de lecture n°2 : « Comment réussir à échouer ? »**

### La sécurité est la plus grande ennemie des mortels

C'est l'histoire d'un homme qui voulait savoir les règles que la vie a fixées sur la Terre. Selon l'auteur, se poser cette réflexion peut perturber les habitudes et les visions qu'on peut avoir, des choses simples avant peuvent être perçus comme difficile, voir impossible après. Voilà une raison pour rester dans l'ignorance car quand on prend connaissance des choses, on agit différemment.

L'auteur s'appuie sur la science que l'on peut contester facilement, les mathématiques. Les maths utilisent les probabilités pour créer des règles, mais ces règles ne sont pas vraiment précises et subjectives.

L'auteur utilise aussi l'exemple des horoscopes qui ont un pouvoir sur les faits et gestes de ceux qui lisent et suivent ce que les horoscopes prédisent. En effet, à la base un horoscope n'est pas réel, mais celui qui va lire cette prédiction, va faire en sorte qu'elle soit vraie.

Deux fois plus n'est pas nécessairement deux fois mieux

L'auteur se base sur l'idée d'Hécate, à savoir que deux fois plus est nécessairement deux fois mieux. L'auteur utilise beaucoup d'exemples qui contredisent cette idée. Il prend comme exemples un cas avec un médicament :

- Après la prise du médicament, un homme se sent mieux et veut accélérer sa guérison et double sa dose. Quelques jours plus tard il est accepté aux urgences d'un hôpital.

Ou encore un exemple avec le transport du pétrole. Pour réduire les couts économiques, les entreprises pétrolières augmentent les quantités dans les bateaux. Ce qui rend le bateaux plus lourd, et différents à piloter. Il n'est donc pas étonnant que l'on recense des catastrophes naturelles avec les naufrages en mer.

A travers ce chapitre j'en conclus que l'auteur cherche a nous faire comprendre quela quantité n'est pas forcément la qualité.

### Le mal du bien

L'auteur défini une définition globale du bien et du mal : le mal est forcément le contraire du bien. Hors ce n'est pas tout le temps le cas, car il est difficile de définir le bien et le mal.

L'auteur dénonce l'utilisation du mal pour dévier les intentions du bien. Et pour cela il utilise plusieurs exemples tels que le changement. Le changement part d'une bonne intention mais bouscule les habitudes. Pour certain, changer ses habitudes est impensable donc pour eux ce changement est mal.

L'auteur compare le bien avec la perfection, et rajoute « celui qui pose le bien absolu pose aussi par la même le male absolu. » Cette phrase veut simplement expliquer que celui qui cherche a atteindre la perfection va passer par de l'obsession, de la paranoïa, de la solitude, ce qui va conduire au mal.

### Le (prétendu) tiers exclu

L'auteur prouve l'existence du tiers exclu et nous dit qu'il est présent en chacun de nous lorsqu'un dilemme s'offre a nous. Il le définit comme une troisième solution aux deux solutions déjà proposées. Il nous l'explique avec divers exemples lors de toutes les époques, et donc avec différents problèmes.

### Une « réaction en chaine » de gentillesse ?

L'auteur parle de l'être humain comme un être égoïste. En effet il image la vie comme un jeu a somme nulle, c'est à dire que soit on gagne, soit on perd. Quand on gagne c'est bien fait pour les autres et quand on perd, on souhaite le malheur aux autres. Il n'existe pas d'autre solution. Mais, ce jeu peut être troublé si un homme fait acte de gentillesse envers un autre. Cela va entrainer une réaction en chaine que l'on peut comparer a la « conscience ». Après ca, cette « conscience » sera omniprésente et s'imposera à chaque fois que le moment viendra.

### Les jeux à somme nulle

L'auteur parle du principe des jeux à somme nulle. Le principe est qu'il est soit un gagnant, soit un perdant. Il prend l'exemple de la première guerre mondiale qui, comme toutes les guerres, n'est qu'un jeu et qu'il faut un perdant et un gagnant. Hors là aussi, l'effet de conscience se révèle, et dans ce cas là il est appelé : « vivre et laisser vivre ». Certains soldats s'épargnèrent et suite à ça, des trêves implicites s'étaient instaurées entre les deux camps. Les plus hauts gradés avaient compris le nouveau jeu et avaient instauré de nouvelles règles. Entre un dilemme, les soldats ont appliqué la règle : « se obedece, pero no se cumple » (on obéit, mais on ne se soumet pas). Donc ils obéissaient aux nouveaux ordres mais sans le succès attendu.

L'auteur évoque également les jeux à somme non nulle, c'est à dire quand les deux camps peuvent être gagnants ou perdants. Il prend l'exemple d'une guerre nucléaire, ou dans ce cas là nous conduirait à un désastre.

### Ce brave monde digitalisé

L'auteur nous dit que l'homme est le chaînon manquant entre le singe et l'homo-sapiens. Il définit l'homme comme ayant des émotions brut: l'envie, la peur, la frénésie, l'avidité, l'illusion... Il dit que c'est à cause d'un problème, c'est qu'il a un cerveau dont les centres où séjournent la raison et la logique sont logés au sommet de ce qu'on appelle le système limbique ; système que l'on a hérité de nos ancêtres reptilien et qui n'a pas évolué depuis. L'auteur utilise également des mots forts tels que : « esclaves » et « déshumanisé ». Il reproche à l'informatique de déshumanisé l'être humain.

### Je sais exactement ce que tu es en train de penser

L'auteur illustre les différentes tensions qu'il peut exister entre deux partis : 2 pays ou 2 personnes par exemple si ces derniers ont deux opinions différentes. Si on laisse les deux partis s'argumenter entre eux, la mésentente est assurée. Mais à l'aide d'un médiateur, et donc d'une troisième personne, les deux partis s'écoutent et peuvent tomber d'accord car au final ils prennent le temps de s'écouter et peuvent se rendre compte qu'ils peuvent avoir des choses en commun.

### Désordre et ordre

L'auteur reprend des exemples qu'il a déjà énoncés précédemment en les développant avec sa théorie de l'ordre et Désordre. Pour garder un équilibre et une conscience il faut qu'il y ait de l'ordre et du désordre. L'auteur explique que dans l'ordre il y a aussi du désordre. Les deux ne sont une Ultra solution mais aucune positive.

Mais d'après l'auteur : « il est bien plus facile de dénigrer les méfaits du désordre que ceux de l'ordre ».

### Humanité, divinité, bestialité

L'auteur nous parle du processus de changement. En effet, il conseil de faire les choses a « petits pas » car d'après les expériences du passé, tout ce qui a été fait par des grands changements rapides, était en fait une catastrophe et tout ce qui a été fait a petit pas ont connu de grands changements.

### Triste Dimanche

L'auteur critique la solution du suicide et encourage le respect de la vie. Il pense que la vie est remplie de malhonnêtetés, de tromperies et de manipulations, mais il veut que les gens se battent pour rétablir un ordre. Ce suicider est juste une porte de sortie qui peut paraître courageuse mais qui est au contraire signe de non respect de la vie.

### Est ce que c'est ca ?

L'auteur évoque le « Constructivisme » : « étude des processus au moyen desquels nous créons nos propres réalité – qui postule que ce que nous pouvons jamais espérer connaître de la réalité « réelle », c'est ce qu'elle n'est pas. »

L'auteur illustre ce mouvement avec un exemple :

-un homme qui cherche une chose sans trop savoir ce que c'est en vrai car cette chose n'est pas associée a un nom ou a une forme dans son esprit et se pose la question : « Est ce que c'est ca ? » a chaque fois qu'il pense l'avoir trouver. Mais comme son esprit n'associe rien avec son objet, la réponse est forcément : « non ce n'est pas ca ».