

Paul Watzlawick

FAITES VOUS-  
MÊMES VOTRE  
MALHEUR

Paul Watzlawick est né en 1921 et est mort en 2007. C'est un psychanalyste autrichien qui a travaillé à Zurich. C'est l'une des principales figures de l'École de Palo Alto. Il est également l'auteur de : Le langage du changement et L'invention de la réalité. Mais il a aussi écrit des œuvres plus humoristiques parmi lesquelles figurent l'ouvrage que nous allons étudier ainsi que Comment réussir à échouer et Guide non conformiste pour l'usage de l'Amérique.

## Préface

On nous parle de l'ancien empire Austro-Hongrois dont les habitants ont l'absurde pour style de vie. Maintenant, c'est un petit pays, mais leur point de vue sur l'existence est toujours absurde. Par rapport à eux, l'auteur va nous conseiller sur comment faire son malheur soi-même.

## Introduction

Il y a une citation de Dostoïevski expliquant comment l'Homme est incapable d'être en béatitude. Nous ne pouvons pas vivre sans le malheur, nous en avons besoin. L'auteur nous démontre aussi que les sociétés ont besoin de citoyens malheureux pour pouvoir exister et prospérer. L'intention de l'auteur est de donner des conseils au lecteur pour qu'il crée son malheur lui-même et de pouvoir avoir son propre style.

## Chapitre 1 : Avant tout, sois loyal envers toi-même sans jamais renoncer

L'auteur nous fait constater que pour chaque expression il existe son contraire, il faut donc se tenir à l'une des versions et ainsi créer son propre point de vue. Pour ne pas se trahir soi-même, il faut alors nier tout ce qui nous est présenté comme potentiellement correct. Il faut également refuser catégoriquement ce que l'on appelle la « meilleure solution » pour pouvoir créer un état de malheur.

## Chapitre 2 : Quatre façons de jouer avec le passé

Il faut faire du passé une source de malheur.

- la glorification du passé

Il faut faire du passé une source de nostalgie, avec la jeunesse perdue, par exemple, ou s'accrocher à une histoire d'amour terminée.

- Madame Lot

Se tourner vers le passé évite de se concentrer sur le présent et son « non-malheur » potentiel.

- Le verre de bière fatal

Il faut s'accrocher à la fatalité, la difficulté et au malheur du repentir sans essayer de remédier à la situation ou de la changer.

➤ La clef perdue ou : « il suffit d'insister »

Si on cherche au mauvais endroit une chose que l'on a égaré, la recherche n'aboutira à rien. On considère une solution comme définitive sans en rechercher une autre. Cette naïveté rend la situation de plus en plus désespérée. Mais il faut se pousser à insister encore et encore. Il ne faut surtout pas remettre en question l'idée qu'il existe seulement une solution.

### Chapitre 3 : Russes et américains

Il faut rester en accord avec sa conscience sans pour autant se rendre compte de la manière dont on le fait. Cela revient à « empêcher la main droite de savoir ce que fait la main gauche ». Bobby Joe Keese a été arrêté pour association de malfaiteurs. Il explique qu'il n'était pas conscient de son acte dans le passé mais qu'il le devient dans le présent. Il a été arrêté de nouveau, quelques années plus tard. Puis il fut otage des palestiniens, et pour finir, prisonnier de guerre au Viêt-Nam. On décèle une certaine tendance à s'attirer des problèmes. Mike Maryn, quant à lui, a été victime de quatre-vingt-trois agressions en cinq ans. Les policiers dirent de son cas qu' « il était toujours au mauvais endroit au mauvais moment ».

### Chapitre 4 : Une histoire de marteau

On nous présente ici un « effet dévastateur qui consiste à affronter brusquement un partenaire qui ne se doute de rien en lui assenant une conclusion d'une longue réflexion fondée sur des postulats imaginaires et dans laquelle il joue un rôle négatif, certes, mais fondamental ». Mais il y a toujours le risque de tomber sur plus fort que soi. Autre idée : on se propose d'inverser la méthode de Coué « chaque jour et dans chacun de leurs aspects, les choses ne cessent de s'améliorer ». L'auteur nous présente ensuite quelques exercices pour le malheur.

- 1) Imaginer croquer une tranche de citron, en lui donnant vraiment un aspect réel.
- 2) Rendre le port de chaussures une véritable corvée
- 3) S'imaginer une maladie oculaire
- 4) S'imaginer une maladie auditive
- 5) Comptabiliser tous les feux rouges nous ayant déjà stoppé en ne prêtant plus attention aux feux verts pour imaginer un pouvoir se liguant contre nous.
- 6) Chercher une explication à la moindre chose sans aller en profondeur
- 7) Faire part à son entourage de ses idées de complot et se rendre compte que ceux qui disent qu'il ne se passe rien sont en réalité les malfaiteurs.

### Chapitre 5 : Pour une poignée de haricots

Il ne faut pas consulter une personne qui nous aidera à nous détourner de visions créées par notre inconscient mais plutôt quelqu'un qui nous encourage à essayer de

les comprendre et ainsi à retourner dans notre passé comme recommandé par la chapitre 2.

## Chapitre 6 : La poudre anti-éléphants

Il faut éviter les difficultés pour leur permettre de se perpétuer. On appelle cela la « conduite d'évitement ». « En évitant une situation ou une difficulté que l'on redoute, on risque, tout en ayant l'air de choisir la solution la plus simple et la plus raisonnable, de perpétuer la situation ou la difficulté que l'on redoute ». On évite car le bon sens veut qu'on réduise les risques et les difficultés à néant. Cependant, il ne faut pas non plus perdre de vue le problème en s'attardant sur tous les risques du quotidien. Il faut s'accrocher à l'idée de notre problème, ainsi, elle finit par produire sa propre réalité.

## Chapitre 7 : Je l'avais bien dit !

Il faut tout d'abord qu'il y ait une prédiction, que ce soit, une attente, une préoccupation, une croyance, une conviction ou tout simplement un soupçon de la manière dont les choses vont se passer. En se méfiant et en faisant réellement attention à ce qui a été prédit, la prophétie sera forcément réalisée et on pourra dire : « Je te l'avais bien dit ! ». « La réussite est assurée tant que l'on parvient à demeurer inconscient de sa propre contribution à l'évolution de la situation. » La prédiction d'un événement a pour résultat de faire arriver ce qu'elle a prédit.

## Chapitre 8 : Gardez-vous d'arriver

Comme les Japonais, il faut se méfier de l'aboutissement. Oscar Wilde a écrit : « il est deux tragédies dans l'existence : l'une est de ne pas réaliser son rêve ; l'autre est de le réaliser. » Quand on arrive à son but, on considère connaître le succès. Cependant, quand on se fixe un but extrême, voir inatteignable, le chemin pour y arriver sera long et semé d'embûches, et il y aura de fortes chances que l'on n'accède pas à l'arrivée. Il faut se garder d'arriver pour vivre le malheur d'une épopée douloureuse, sans pour autant atteindre un but qui était supposé heureux et qui en réalité ne l'est pas.

## Chapitre 9 : Si tu m'aimais vraiment, tu aimerais l'ail

Sartre a écrit « L'enfer, c'est les autres ». L'auteur propose ici de rechercher le malheur parmi nos relations avec les autres. Il y a une séparation entre les déclarations sur les choses (« cette pomme est rouge ») et les déclarations sur les relations (« cette pomme est plus grosse que celle-ci »). Gregory Bateson, les a respectivement baptisées niveau de l'objet et niveau de la relation. Cela nous permet de comprendre

qu'il est facile d'entrer en conflit avec quelqu'un, puisque nous possédons un seul langage pour les deux niveaux. Il faut dorénavant apprendre à ne plus confondre ces deux niveaux par inadvertance mais délibérément. De plus, l'un des sujets qui amène toujours un conflit, c'est l'amour. Il est efficace de discuter des humeurs et de leurs manifestations visibles, puisque les gens se mettent tout de suite en colère quand on leur attribue des sentiments négatifs. Pour compliquer sa relation avec autrui, on peut aussi offrir un choix entre deux possibilités. Dès que l'une d'entre elles est choisie, on peut reprocher à son interlocuteur de ne pas avoir choisi l'autre. On appelle cela l'« alternative illusoire ». L'auteur propose ensuite trois exercices pour infernaliser nos relations avec les autres.

- 1) Demander deux services à quelqu'un, s'il commence par l'un, lui reprocher de ne pas s'intéresser à l'autre, et inversement. Si celui-ci s'énerve, il faut lui reprocher ses sautes d'humeur.
- 2) Dire une chose qui peut être prise à la rigolade ou au sérieux, si l'interlocuteur la prend à la rigolade, il faut lui reprocher de ne pas assez prendre les choses au sérieux, et s'il la prend au sérieux, lui reprocher son manque d'humour.
- 3) Demander à son interlocuteur de lire les pages précédentes les exercices dans le livre, et lui reprocher ses manipulations. Se servir du fait qu'il va nier, pour l'accuser de nous manipuler une fois de plus.

On peut également reprocher aux gens de prendre du plaisir dans leurs activités quotidiennes, en disant, par exemple : « Comment oses-tu t'amuser alors que le Christ est mort sur la croix pour ton salut ? Tu crois qu'il s'amusait, lui ? »

## Chapitre 10 : Sois spontané !

Le fait de se faire dicter des conduites, nous entraîne forcément dans un état d'esprit malheureux. De plus, en ne pouvant pas accéder à l'humeur qu'on nous demande, on ressent tout de suite un sentiment de culpabilité étouffant. Cette culpabilité nous permettra de créer nos pires dépressions. En situation de dépression, notre entourage voudrait nous remonter le moral. On pourrait alors se sentir doublement coupable : non seulement, on ne devrait pas être déprimé, mais en plus, on peut s'accuser d'être incapable de participer à la bonne humeur de tous ces braves gens et d'avoir cruellement déçu leurs bonnes intentions.

## Chapitre 11 : Pourquoi m'aimerait-on ?

On ne peut aimer son prochain que si l'on commence par s'aimer soi-même. Il ne faut jamais accepter en toute simplicité et gratitude ce que la vie peut offrir à travers l'affection d'un partenaire. Il faut se demander ce qu'il peut bien nous trouver. Il faut rester incrédule face à notre capacité à susciter l'amour des autres. On révèle alors la fragilité minable de l'amant, de l'aimé et de l'amour en lui-même. Or, si l'on décide de se mépriser, il faut ainsi mépriser tous les gens qui nous estiment, et avoir en estime, ceux qui nous méprisent. On s'éprendra alors d'une personne hors d'atteinte, un prêtre ou une star de cinéma, sans savoir qu'une personne libre pourrait nous aimer, mais elle deviendrait alors quelqu'un de méprisable.

## Chapitre 12 : Les pièges de l'altruisme

« Pour mettre en doute la pureté altruiste, il suffit de se demander si l'on ne possède pas, dans le fond, des mobiles cachés. » Pour faire de son altruisme un enfer, il faut se rendre compte de ses effets. Il y en a deux, tous aussi fatals. Soit l'aide n'aboutit à rien, soit elle réussit. Et, quand elle réussit, la relation tissée entre nous et la personne aidée, se casse, le lien est brisé, et il y a une désillusion de notre bonne action, puisqu'à présent la personne n'a plus besoin de notre aide. Seul un partenaire jouant dans sa relation avec nous le rôle requis peut nous rendre « réel ». Or, le temps passe, et la joie est vite suivie par la désillusion parce que les tentatives désespérées d'empêcher l'autre de se soustraire à ce lien se font chaque jour, plus intolérables. Il faut réussir à se convaincre qu'en réalité, toutes les relations que nous tissons sont fausses.

## Chapitre 13 : Ces fous d'étrangers

L'auteur nous démontre que les coutumes des populations du monde diffèrent, que certains gestes ou certaines traditions dans un pays, ne sont pas interprétés de la même façon dans un autre. Il nous démontre ceci, pour que nos voyages à l'étranger se transforment en une occasion d'être déçu, que tout autre comportement que le notre apparaisse comme démentiel, ou déplacé.

## Chapitre 14 : La vie est un jeu

La plupart des gens vivent la vie comme un jeu où il y a un gagnant et un perdant. S'achemine donc le rude combat pour accéder au gain. Cependant, le troisième adversaire, la vie, finit toujours par dominer. Aucun des deux concurrents, ne pense qu'ils peuvent tous les deux gagner et vivre en harmonie avec leur troisième concurrent. En essayant de s'écraser, l'un l'autre, il contribue à leur malheur.

### Épilogue

L'Homme ignore le fait qu'il pourrait être heureux, et qu'il construit lui-même son malheur. Il n'arrive pas à vivre en harmonie avec les autres. Il a besoin de se sentir malheureux. La dernière règle du jeu dont il fait abstraction c'est : la loyauté, la tolérance, la confiance... Par ce biais, il pourrait être heureux. « Bref, la situation est désespérée, et la solution désespérément simple. »

Paul Watzlawick

# COMMENT RÉUSSIR À ÉCHOUER Trouver l'ultrasolution

Mathilde Bres – COMAL1 – GROUPE 2

## Préface

L'auteur nous présente les méfaits d'Hécate sur Macbeth, soit ses ultrasolutions : « solutions qui se débarrassent non seulement du problème, mais aussi de tout le reste. » Il nous explique que ce livre est destiné à nous apprendre à mettre en place les conditions pour la réalisation de ces ultrasolutions. Il va nous présenter les faits d'Hécate dans les temps modernes, et comment elle sème le malheur à travers le monde.

Chapitre 1 : La sécurité est la plus grande ennemie des mortels

L'auteur nous raconte l'histoire d'un homme qui se demanda si la vie avait ses propres règles, c'est à dire, des règles tout a fait indépendantes de nous. Ce questionnement marqua la fin de son bonheur et de sa tranquillité. Savoir si le monde a un ordre, revenait à se questionner sur sa sécurité dans ce monde. En cherchant des moyens de prouver cet ordre et ses règles, l'homme devint de plus en plus obsédé par la sécurité. Il trouva d'ailleurs étonnant d'avoir réussi à mener une existence sûre et tranquille tout ce temps où il ne s'était jamais préoccupé de sa sécurité, alors que maintenant, il se sentait de moins en moins en sécurité. Le problème est que chacune des mesures qu'il entreprenait pour se protéger, ne le protégeait que d'un danger particulier, et laisser de côté la multitude de dangers imaginable. « Plus il essayait de se protéger, plus il ressentait un besoin de protection ». Dorénavant, il cherchait un nouveau sentiment à l'égard du monde et de sa propre vie. Il avait de temps en temps l'expérience du bonheur et de l'harmonie.

## Chapitre 2 : Deux fois plus n'est pas nécessairement deux fois mieux

L'Homme croit dur comme fer que deux fois plus, c'est toujours deux fois mieux. Pour lui, en multipliant une chose qui marche, elle marchera pour quelque chose de plus vaste. Sauf que ce que l'être humain semble parfois ignorer, c'est que la qualité prévaut sur la quantité. Avec cette solution de multiplication, on a une tentative de solution qui devient le contraire de ce qu'elle était censée être. Et rajoute donc encore plus du problème de départ.

## Chapitre 3 : Le mal du bien

L'auteur nous présente comment l'être humain fait souvent la conclusion naïve que si quelque chose est mal, son contraire est forcément bien. Il nous le présente sous forme d'un exemple d'un homme Ide Olog, croyant à cette philosophie manichéenne des opposés. Pour se jouer de lui, Hécate et ses sorcières commencèrent à lui mettre dans la tête que seule sa vision du monde était juste et vrai. Ensuite, elles lui firent croire que s'il avait si clairement conscience de tout le mal dans le monde, alors pourquoi les autres continuaient à vivre leur existence en acceptant les choses telles qu'elles étaient. Olog était un naïf qui voulait le bonheur de tous, pas seulement le sien. Il finit par faire exploser un centre commercial plein de monde. Oui, car quand un homme commence à crier sur tous les toits ses idées et que personne ne l'écoute, il décide de le montrer par lui-même. Pourtant, son attentat n'eut pas l'effet escompté. Au lieu, de renverser le pouvoir et l'ordre en activité, les gens se liguèrent pour le renforcer encore plus. « Les actes extrémises ne mènent jamais à la victoire finale mais, au contraire, ne font que renforcer l'extrême opposé. » Il ne faut pas confondre bien et liberté, car dans ce cas, on entraîne son contraire.

## Chapitre 4 : Le (prétendu) tiers exclu

« La logique classique postule que chaque affirmation doit être vraie ou fausse, et qu'il n'existe pas de troisième possibilité ». Pourtant, dans ce chapitre, l'auteur nous présente ce qu'il appelle le « tiers exclu », correspondant à un troisième choix alors qu'il n'est censé y avoir que deux possibilités. Ce choix permet de voir les choses sous un angle tout à fait différent et nouveau. Mais il est très rare de pouvoir y accéder, et peu d'êtres humains sont assez doués pour le discerner.

## Chapitre 5 : Une « réaction en chaîne » de gentillesse ?

L'auteur nous raconte l'histoire d'un joueur à somme nulle, c'est à dire quelqu'un pour qui dans toute situation de la vie, il n'existe jamais que deux solutions : perdre ou gagner. Dans la peur permanente de perdre, le joueur se réjouissait de tout cœur des malheurs des autres. Pourtant, un jour, un homme, avec politesse lui indique qu'il a laissé les phares de sa voiture allumés. Notre joueur se dit alors qu'il n'aurait jamais fait ça pour quelqu'un. Cependant, naît en lui un certain sentiment d'obligation. Quand il trouve un portefeuille dans la rue, il se sent obligé de le ramener à son propriétaire qui est lui aussi un joueur à somme nulle. Et, lui aussi prétendait que jamais il ne rendrait la pareille à quelqu'un, pourtant cela arriva. L'inconnu des phares avait déclenché une réaction en chaîne de gentillesse qui ne s'arrêta pas à nos deux joueurs.

## Chapitre 6 : Les jeux à somme nulle

La guerre est un jeu à somme nulle, il y a un perdant et un gagnant. Ici, l'auteur nous parle du système du « vivre et laisser-vivre », notamment pendant la Première Guerre mondiale, en Flandre, où les soldats ennemis faisaient des trêves. Les hauts généraux ne tardèrent pas à leur interdire ce système du vivre et laisser-vivre, les soldats qui étaient face à deux possibilités : désobéir ou obéir aux ordres, trouvèrent une troisième solution. Ils décidèrent de tirer mais en prenant soin d'éviter l'adversaire qui le lui rendait aimablement. Ces gens-là, comme il en existe beaucoup, jouent à des jeux à somme non nulle, c'est à dire qu'ils peuvent tous les deux gagner ou perdre. Les joueurs trouvent des avantages qu'ils n'auraient pas obtenus individuellement. La plupart des gouvernements contemporains jouent à des jeux à somme non nulle, c'est à dire où l'un fait un compromis et l'autre y répond par un autre.

## Chapitre 7 : Ce brave monde digitalisé

C'est l'irrationalité de l'Homme qui est à l'origine du mal. L'homme est dominé par ses émotions. Tandis que dans notre monde digitalisé, nous avons l'ordinateur, qui est logique, et qui ne se trompe jamais à part quand les informations que l'Homme lui a données sont erronées. On dit que l'Homme apprend le langage de ses esclaves pour mieux les dominer. Il passe donc son temps à s'exprimer en langage binaire pour mieux dominer cet ordinateur. Nous nous déshumanisons. A nos yeux, tout ce que l'ordinateur nous dit est « parole d'évangile ». « La digitalisation est le concept magique qui sous-entend l'espoir d'arriver finalement à une compréhension

totalement objective du monde, de réduire tous ses phénomènes aux dimensions claires et évidentes des nombres ». De plus, il est plus simple de construire une relation viable avec un ordinateur plutôt qu'un être humain. L'ordinateur, ne répond pas, et n'est pas dominé par ses émotions. Dans ce monde digitalisé, entre également la télévision, qui nous montre toute la journée des horreurs que l'on qualifie d'actualités, mais qui, au final, ne participe qu'à la construction de notre propre haine envers l'humanité.

## Chapitre 8 : « Je sais exactement ce que tu es en train de penser »

On se propose ici de discuter de l'ultrasolution du type « je sais exactement ce que tu es en train de penser ». Certaines personnes quand elles ont un différent sont incapables d'admettre ou de comprendre que l'autre n'a pas nécessairement tort. Mais plutôt qu'ils ont tous les deux raison à leur façon. Ainsi ils persévèrent aveuglément dans les ultrasolutions du type « j'ai raison et vous avez tort ». Quand notre interlocuteur a un avis différent du notre, il y aura alors pour nous signe de folie ou de mauvaises dispositions. Anatole Rapoport nous suggère d'exposer la théorie de notre interlocuteur, le plus précisément possible et inversement. Il n'est pas rare d'entendre ensuite : « Je ne pensais pas que tu pensais que je pense ça ». Il faut sortir de l'idéologie bidimensionnelle « qui n'est pas avec moi est contre moi ». Il faut essayer de comprendre l'opinion de l'autre, sans pour autant l'accepter.

## Chapitre 9 : Désordre et ordre

Aller de l'ordre vers le désordre s'appelle l'entropie. L'inverse s'appelle la négentropie. Une relation constituée par deux personnes n'a pas seulement les caractéristiques de ses deux personnes assemblées. Il y a une qualité émergente. Le « vivre et laisser-vivre » de la Première Guerre mondiale était dû à quelque chose qui émergea de la situation de base. Cette nouvelle forme d'ordre provient de là où existe un certain désordre. L'ordre sans un certain degré de désordre devient hostile à la vie. Il faut une interaction entre les deux.

## Chapitre 10 : Humanité, divinité, bestialité

Le grand s'épanouit dans le petit qui seul peut avoir un vrai développement, à petits pas. L'auteur ici, nous présente la philosophie de Platon qui défendait que le plus sage des Hommes devait gouverner et ainsi enseigner sa sagesse aux moins sages. Il se considérait comme détenteur du savoir et non pas comme chercheur de ce savoir. Pour lui, le sage est sage car il a conscience que pour laisser l'humanité accéder au bonheur, il faut avoir recours à certaines solutions finales. On a donc l'enchaînement de l'humanité, la divinité et la bestialité comme l'a exposé Franz Grillparzer. La

sagesse la plus sage ne peut être remise en question. Pourtant il ne faut pas perdre de vue que les grandes choses utopiques n'ont pratiquement aucune chance de réalisation, tandis que les petites choses se développent et donnent plus de grandeur.

## Chapitre 11 : Triste dimanche

Il y a des gens qui ne se considèrent pas comme dignes de leur amour. L'auteur nous raconte l'histoire d'un hongrois qui commença à ressentir un sentiment de vide et de haine envers lui-même. Il devenait déprimé bien qu'il ait tout ce qu'il souhaitait pour se satisfaire, ainsi qu'une bonne santé. Il s'en voulait alors d'être si déprimé. La seule solution qui lui vint était la mort : une décision qui faisait d'une simple humeur, un fait imminent. Après avoir réfléchi aux plusieurs fois où il avait déjà frôlé la mort, il abandonna l'ultrasolution du pistolet, et se remit au service de la néguentropie. Il se dirigea vers la troisième solution, en ignorant les deux suivantes : le vide de la vie et le vide de la mort.

## Chapitre 12 : Est-ce que c'est ça ?

L'auteur nous fait revenir sur l'Homme du chapitre 1 qui recherche un nouveau sens au monde et à sa propre vie. Il cherchait sans savoir quoi, ni où, et ne cessait de se demander « est-ce que c'est ça ? » une fois qu'il avait accompli une quête interminable. La réponse était toujours non. Il n'interrogeait que le fruit de sa quête et non la quête en elle-même. Il s'était enfermé dans un jeu à somme nulle où les deux possibilités étaient : trouver ou ne pas trouver. Il finit par comprendre que ce que le monde n'a pas, il ne peut pas le retenir. Sa quête était erronée voilà pourquoi il ne trouvait pas de solution. A cet instant, il se sentit en harmonie avec le monde. Il avait trouvé une réponse. De fait, il voulut s'accrocher à cette seconde, et tomba dans l'ultrasolution où il devait nommer cette expérience et chercher à la répéter...