

Pierre RAYNAUD

Arrêter de se faire des films

Nos croyances et nos opinions
ne sont pas la réalité



EYROLLES

Collection **Communication consciente**



Le mot chien ne mord pas !

Qui n'a jamais souffert de malentendus, d'incompréhension, d'incommunicabilité dans ses relations avec les autres ? Nous utilisons tous le même langage et pourtant, nous ne nous comprenons pas toujours.

La réalité n'est pas dans les mots : le mot « chien » évoquera pour certains un danger en puissance et pour d'autres, jeu et tendresse. Tous nos problèmes avec les autres, des malentendus ordinaires aux ruptures de la relation, viennent de cette confusion qu'entretient le langage : méprise entre notre monde et celui de l'autre, entre nos croyances, nos opinions, et la réalité. Comment, alors, réussir à se comprendre, à renouer avec un langage qui nourrisse la relation ?

Pierre Raynaud nous initie aux bénéfices du langage réel : exercices à l'appui, il dévoile les pièges de la communication, décrypte nos paroles et analyse leurs nuances. Pour mieux nous entendre avec les autres, il nous invite à résister à la tentation de tout interpréter, à observer sans juger, à écouter avant d'agir... Nous développerons ainsi un pragmatisme relationnel qui nous permettra d'influencer positivement nos interlocuteurs et d'obtenir ce que nous voulons sans même avoir à le demander.

*Linguiste, sociologue et anthropologue de formation, **Pierre Raynaud** a créé l'analyse relationnelle, méthode de développement personnel utilisée notamment pour permettre à chacun d'augmenter son pouvoir de persuasion.*

Arrêter de se faire des films

Nos croyances et nos opinions
ne sont pas la réalité

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Anne Jouve

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55317-8

Pierre Raynaud

Arrêter de se faire des films

Nos croyances et nos opinions
ne sont pas la réalité

EYROLLES



Dans la collection « Comprendre et agir » :

Juliette Allais, *Décrypter ses rêves*
Juliette Allais, *La psychogénéalogie*
Juliette Allais, *Au cœur des secrets de famille*
Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*
Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson, *Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*
Lisbeth von Benedek, *La crise du milieu de vie*
Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*
Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La rupture amoureuse*
Jean-Charles Bouchoux, *Les pervers narcissiques*
Sophie Cadalen, *Inventer son couple*
Christophe Carré, *La manipulation au quotidien*
Marie-Joseph Chalvin, *L'estime de soi*
Cécile Chavel, *Les secrets de la joie*
Michèle Declerck, *Le malade malgré lui*
Ann Demarais, Valerie White, *C'est la première impression qui compte*
Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*
Jean-Michel Fourcade, *Les personnalités limites*
Laurie Hawkes, *La peur de l'Autre*
Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*
Lorne Ladner, *Le bonheur passe par les autres*
Lubomir Lamy, *L'amour ne doit rien au hasard*
Lubomir Lamy, *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*
Virginie Megglé, *Couper le cordon*
Virginie Megglé, *Face à l'anorexie*
Virginie Megglé, *Entre mère et fils*
Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*
Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*
Patrick Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*
Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*
Alain Samson, *La chance tu provoqueras*
Alain Samson, *Développer sa résilience*

Dans la collection « Les chemins de l'inconscient », dirigée par Saverio Tomasella :

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*
Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*
Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*
Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*
Saverio Tomasella, *Oser s'aimer*
Saverio Tomasella, *Le sentiment d'abandon*
Saverio Tomasella, *Les amours impossibles*

Également dans la collection « Communication consciente » :

Christophe Carré, *Obtenir sans punir*

La collection « Communication Consciente »

« Communiquer, c'est entrer dans l'orchestre... » et comprendre ce qui s'y joue. En nous, entre nous, autour de nous, tout parle, tout communique ! Mais ces interactions sont souvent discrètes. Elles échappent à notre conscience. Les ouvrages de la collection « Communication consciente » ont pour but de vous proposer des clés de lecture et des modèles d'action pour changer positivement vos relations avec vous-même et avec les autres.

Christophe Carré dirige cette collection. Enseignant pendant 30 ans, il est aujourd'hui consultant en communication et médiateur. Diplômé en Sciences de l'information et de la communication (DEA et école doctorale), il intervient sur des missions d'amélioration du climat relationnel, de résolution des crises et des conflits, de médiation pédagogique, de mobilisation d'équipe et de formation en communication. Il pratique également le théâtre d'improvisation et la mise en scène.

Il a déjà publié plusieurs ouvrages aux éditions Eyrolles :

50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation

50 exercices pour résoudre les conflits sans violence

Animer un groupe, leadership, communication et résolution de conflits

La Manipulation au quotidien, la repérer, la déjouer et en jouer

Sortir des conflits

Table des matières

Avant-propos	1
Introduction	5

PREMIÈRE PARTIE

Parlons-nous le même langage ?

Chapitre 1 – Nous sommes conditionnés par le langage ..	15
Nos opinions, nos croyances et nos jugements.....	16
Le poids de nos croyances	17
Nos erreurs de jugement.....	21
Chapitre 2 – Nous existons en interaction	25
Les définitions de la relation.....	27
Chapitre 3 – L'écueil de l'interprétation	31
Toute communication est un malentendu.....	35
La communication linéaire, ou l'objectivité impossible	37

DEUXIÈME PARTIE

**Déceler le piège de l'abstraction :
l'exemple politique**

Chapitre 1 – Les fondements de notre société	45
Gauche et droite	47
Démocratie et dictature	49
Vote et majorité	54
L'État : gouvernement et opposition	58
Les lois et la jurisprudence	60
L'économie et la crise	61
Chapitre 2 – Un exemple d'analyse de discours	63
Le discours de Martine Aubry	64
Chapitre 3 – Les grands maux des grands mots	77
Liberté	78
Bonheur	81
Justice, justice sociale	83
Égalité	86
Religion	89

TROISIÈME PARTIE

**Pratiquer le langage du réel :
en route vers le changement**

Chapitre 1 – Sortir de l'abstraction	99
Oublier les concepts	102

TABLE DES MATIÈRES

Théories et pratiques	104
Décrire, définir, expliquer	108
Nous sommes ce que nous faisons.....	110
Chapitre 2 – Mieux maîtriser sa relation aux autres	113
Changer de langage	114
Les apports de la systémique.....	117
Les règles de la systémique.....	119
La communication cyclique	121
Être stratégique	126
Dépasser les handicaps de la généralisation	129
Chapitre 3 – Se changer soi-même	133
Mieux définir sa personnalité	135
Un outil de diagnostic : l’adjectivogramme	141
Combattre la pensée magique grâce à notre esprit critique	150
Chapitre 4 – Changer son quotidien	153
Le couple	153
Le travail et les loisirs	154
Le temps et l’argent	156
L’éducation des enfants.....	156
Changer le monde	161
Conclusion	163
Bibliographie	173

Avant-propos

Ce livre est un voyage auquel je convie les lecteurs ; mais un voyage dans nos esprits en quelque sorte. Je voudrais vous faire parcourir les chemins parfois escarpés qui conduisent d'un monde à l'autre, en espérant que personne ne tombera ni ne se perdra en route.

Ce chemin est celui qui fait passer d'une façon de raisonner et de voir le monde à une autre, nouvelle, et rarement vécue en tant que telle par nos contemporains dans nos civilisations. Ce chemin est assez bien exprimé et figuré par une phrase : le mot chien ne mord pas. Ce qui signifie que nous ne devons jamais confondre le vrai chien, celui qui aboie, mord et gratte ses puces, avec le mot qui le désigne. Et ce qui vaut pour le chien vaut aussi pour tous les autres animaux, chacun de nous, les hommes et femmes politiques, nos idées, nos croyances... bref, tout ce que nous disons. Mais d'abord une curiosité : d'où nous vient cette expression ? Pour certains ce serait le sémiologue William James qui en serait l'auteur, mais on avance aussi le nom du créateur de la linguistique moderne, Ferdinand de Saussure, ce qui ne serait pas étonnant dans la mesure où

ce grand inconnu du public est un authentique innovateur qui a ouvert la route aux futures découvertes de la systémique et de la pensée moderne, et que le rapport entre le mot chien et le chien n'est pas sans rappeler celui du signifiant et du signifié mis en avant par le fameux linguiste. D'autres encore attribuent l'expression à Ludwig Wittgenstein, ce qui ne serait pas étonnant non plus, ou à un certain Albert Einstein...

En fait, cela pourrait être Alfred Korzybski, le créateur de la sémantique générale à laquelle nous allons nous référer tout au long de ce livre. Il est l'auteur de cette formule devenue célèbre : « une carte n'est pas le territoire », formule proche de celle de notre chien. Dans les deux cas cela signifie que l'on ne doit pas confondre une chose réelle, concrète, avec une représentation de celle-ci : un mot, une carte, un tableau, un drapeau, un symbole, etc.

J'ai conscience que les propos développés dans ce livre peuvent paraître parfois extraordinaires, déroutants et singuliers, car éloignés de nos habitudes de pensée, de nos certitudes, bref dérangeants. Mes propositions vont à l'encontre de tout ce que nous avons appris à l'école, de ce que nos parents nous ont inculqué et de ce que ceux qui prétendent avoir le droit de diriger nos vies cherchent à nous faire croire. Nous sommes quand même quelques-uns à partager cette façon de voir le monde, et de rouler, en apparence du moins, à contre-courant. Mais dans un monde complexe, où nombreux sont ceux qui pensent que nous fonçons dans une impasse, être à contre-courant peut être une garantie de survie et s'avérer très productif. Pour vous aider à pénétrer dans ce

monde nouveau que nous allons appeler, faute de mieux pour l'instant, le *langage du réel*, je donnerai de nombreux exemples pour comprendre ce que pourrait être le vrai changement de vie et de société que je propose.

Dans ce livre, je dis parfois « je » et parfois « nous ». C'est pour distinguer les opinions personnelles ou les exemples qui me concernent en propre de ce qui concerne l'équipe de recherche que je dirige, les partenaires qui travaillent avec moi, et qui vont dans le même sens de réflexion.

Introduction

« *Les hommes civilisés se trompent souvent parce qu'ils pensent trop*¹. »

Taisen Deshimaru

Quel est le sujet de ce livre ? Voici une vraie question à laquelle il n'est pas facile de répondre. Me voyant écrire tous les jours du mois d'août 2011, mes amis m'ont souvent posé cette question et j'ai eu le temps de réfléchir à la réponse. En fait la difficulté pour y répondre illustre parfaitement le propos même de ce livre : il n'y a pas de mots pour désigner clairement le sujet de ce livre. Et quand il n'y a pas de mots, il faut faire des phrases. Je vais répondre à l'aide de quatre constats qui sont les prémisses de la méthode préconisée ici.

Constat 1 : par notre culture même, apprise avec nos parents, puis à l'école, nous vivons en permanence dans le monde des idées, du langage, des opinions et des croyances, donc dans l'abstrait, à tel point que nous ne savons pas (ou plus ?) décrire ce qui se passe

1. Deshimaru Taisen, maître bouddhiste, *La Pratique du zen*, Albin Michel, 1981.

autour de nous de façon concrète en termes de faits et d'événements.

Constat 2 : dans le même temps nous vivons en permanence des relations, des interactions avec nos semblables, des interactions amicales, professionnelles, amoureuses, et parfois, ou même souvent, conflictuelles. Ces relations se situent à un niveau plus concret que le monde des idées et des opinions.

Constat 3 : quand nous tentons de résoudre des conflits, nous cherchons la solution au niveau des idées, car c'est là que nous sommes à l'aise pour poser nos problèmes quotidiens, alors que le problème se situe presque toujours au niveau des faits. C'est pourquoi cela ne marche que rarement et que les tentatives de résolution de nos problèmes ne font souvent que les aggraver. C'est comme si nous essayons de balayer la cour avec un manuel sur le balayage.

Constat 4 : au niveau concret, qui est celui de nos relations et de nos conflits, nous n'avons pas à ce jour de langage adéquat pour en parler. Mais si nous arrivons à créer un nouveau vocabulaire et/ou une nouvelle façon d'aborder les problèmes relationnels, de façon à coller aux réalités et non pas à l'idée qu'on s'en fait, alors la plupart des problèmes se résoudreont rapidement et quasi naturellement.

Une grande part de nos problèmes relationnels vient donc du fait que nous confondons les mots et les choses ; nous croyons que le mot chien peut mordre ou que le mot démocratie représente la démocratie. Bien sûr, tous les mots désignant des objets du quotidien ne posent pas problème : ils sont concrets. Il y a peu de