

Explication et développement de l'axiome de Paul Watzlawick

Nous partons du postulat de départ « On ne peut pas ne pas communiquer »

On peut en effet considérer que le comportement que nous avons a une valeur de message : Un soupir, un regard parfois, une intonation dans la voix, donnent un sens, un message même sans parler.

Tous nos comportements sont une forme de communication.

Et il n'y a pas de "non-comportement" : le comportement n'a pas de contraire.

Il n'est donc pas possible de ne pas communiquer.

Même celui qui ne veut pas communiquer.

Il s'agit donc la de **communication non verbale**. Pas besoin de parler.

De même, sans bouger, un homme endormi sur son siège dans la salle d'embarquement d'un aéroport communique : je suis fatigué, laissez-moi tranquille... Il s'agit donc la de **communication non verbale**. Pas besoin de parler.

Il s'agit d'un refus de communiquer

Prenons l'exemple où vous venez de prendre place dans le train, pour 4 heures de trajet, et une dame assise à côté de vous commence à vous parler. Le voyage commence mal et vous n'avez pas envie de discuter.

Face à cette situation il y a 5 solutions possibles qui sont limitées, que Paul Watzlawick a résumé à celles qui suivent :

- le rejet de la communication
- l'acceptation de la communication
- l'annulation de la communication
- le symptôme comme communication

- *Le rejet de la communication :*

C'est la situation la plus radicale et claire : c'est indiquer à son locuteur (càd le récepteur) que vous souhaitez ne pas discuter, que la conversation ne

l'intéresse pas. Pas toujours simple à faire : Les conventions, la politesse, ou la peur d'être mal à l'aise nous empêche parfois de le faire.

- *L'acceptation de la communication :*

Vous cédez à la conversation, mais vous vous limitez au strict minimum, pour éviter que la conversation rebondisse car l'interlocuteur souhaitera ne pas en rester là. Et plus on en dit, plus on sent qu'il est difficile de pouvoir s'arrêter après car celui qui commence à répondre s'aperçoit vite qu'il lui est de plus en plus difficile de s'arrêter ensuite.

- *L'annulation de la communication :*

L'annulation de la communication consiste à frapper de nullité sa propre communication ou celle de l'autre.

Nous avons vu qu'il n'est pas possible de ne pas communiquer. Ici, c'est soustraire à sa façon de communiquer une autre manière de communiquer ; afin qu'elles s'annulent.

Voici toute la panoplie de formes de communication possibles :

- Les contradictions, les incohérences : qui vont pousser l'interlocuteur à s'arrêter de lui-même à bavarder
- Les brusques changements de sujet, parler avec des phrases inachevées...
- Provoquer des malentendus, avoir un style de communication obscur, parler tout bas, avoir un style maniéré (qui manque de naturel)

Le symptôme comme communication

Comme nous l'avons vu, il est possible consciemment de refuser une communication en évoquant quelque chose d'extérieur qui m'en empêche.

Si je ne peux communiquer, c'est grâce à une action extérieure, et j'en suis persuadé. Par exemple, c'est un mal de tête soudain, un mal à l'oreille, mon éducation etc.

Il s'agit presque d'une auto-persuasion. (c.-à-d. que l'on se persuade soi-même)

Pour conclure nous pouvons affirmer que **la non-communication n'existe pas.**