

Pierre Raynaud

Arrêter de se faire des films

Nos croyances et nos opinions
ne sont pas la réalité

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

EYROLLES



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