

---

## Livres décapants

Posté par:  
sur 03 Fév, 2026  
Catégorie : Divers

Et décrassants pour l'esprit...

### Samedi 12 septembre 2009

Deux classiques de Paul Watzlawick édités, en France, en 1984 et 1988. Paul Watzlawick fut l'un des piliers de l'école de Palo Alto, la "mecque", dans les années 60, des recherches dans le domaine des sciences humaines (proxémique, "double-binds",....).

Je n'ajouterai rien à la présentation de ces ouvrages, il faut se plonger dedans, c'est un véritable bain de jouvence et une écologie de l'esprit.

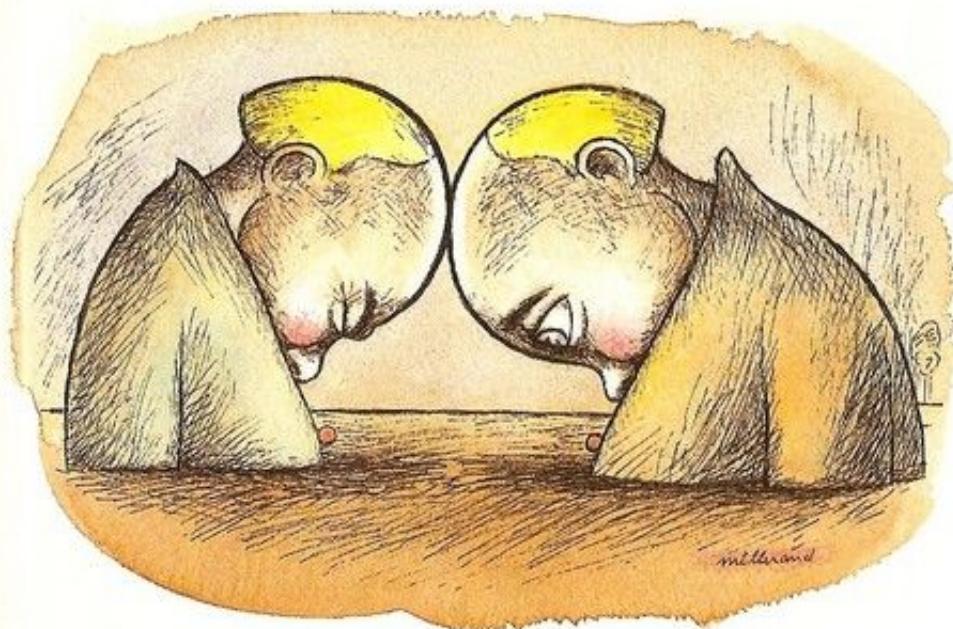
Indispensables!

(Autant dire que vous allez regarder d'un autre oeil les messages publicitaires, les professions de foi des candidats à une élection,...).

Paul Watzlawick

# COMMENT RÉUSSIR A ÉCHOUER

Trouver  
l'ultrasolution



Seuil

Paul Watzlawick nous avait enseigné, dans *Palier vous-même votre maître*, les règles les plus simples pour parvenir à se rendre malheureux. Le jeu qui maintient la tente de l'encadrement et d'apprendre les règles qui mènent infailliblement à l'échec.

Comment réussir à échouer ? C'est simple. À chaque problème, il suffit de trouver l'ultrasolution. Qu'est-ce qu'une ultrasolution ? « Une solution qui débarrasse tout ce qui est en place, mais de tout le reste », un peu comparable à cette visible pluie d'assiettes de carabin : opération réussie, patient décédé. « Il existe beaucoup d'ultrasolutions, étudiées et répertoriées dans ce livre : elles s'appliquent tout aussi bien à une situation de couple qu'à une relation entre deux personnes. La règle est simple : il faut que le jeu que l'une avec l'autre soit toujours à somme nulle, c'est-à-dire que vous ne puissiez gagner que s'il perd, et vice versa. Il est donc impossible que les deux gagnent, et constater que les deux perdent. Chacun trouve facilement des ultrasolutions dans la vie quotidienne de ses proches, en lisant le journal ou en écoutant les informations radio. Ce mécanisme est ici minusculement démonté, mis à la portée de tous. »

*Paul Watzlawick, né en Autriche en 1921, docteur en philosophie, a exercé la psychanalyse à Zurich. Psychothérapeute, il est aujourd'hui l'une des figures principales de l'« École de Palo Alto ».*

*Auteur de livres scientifiques (La Réalité de la Réalité, Le Langage du changement, Changements...), Paul Watzlawick est aussi un humoriste (Palier vous-même votre maître, Guide non conforme pour l'usage de l'Amérique).*

*Traduit de l'anglais par Anne-Lise Hacker.*



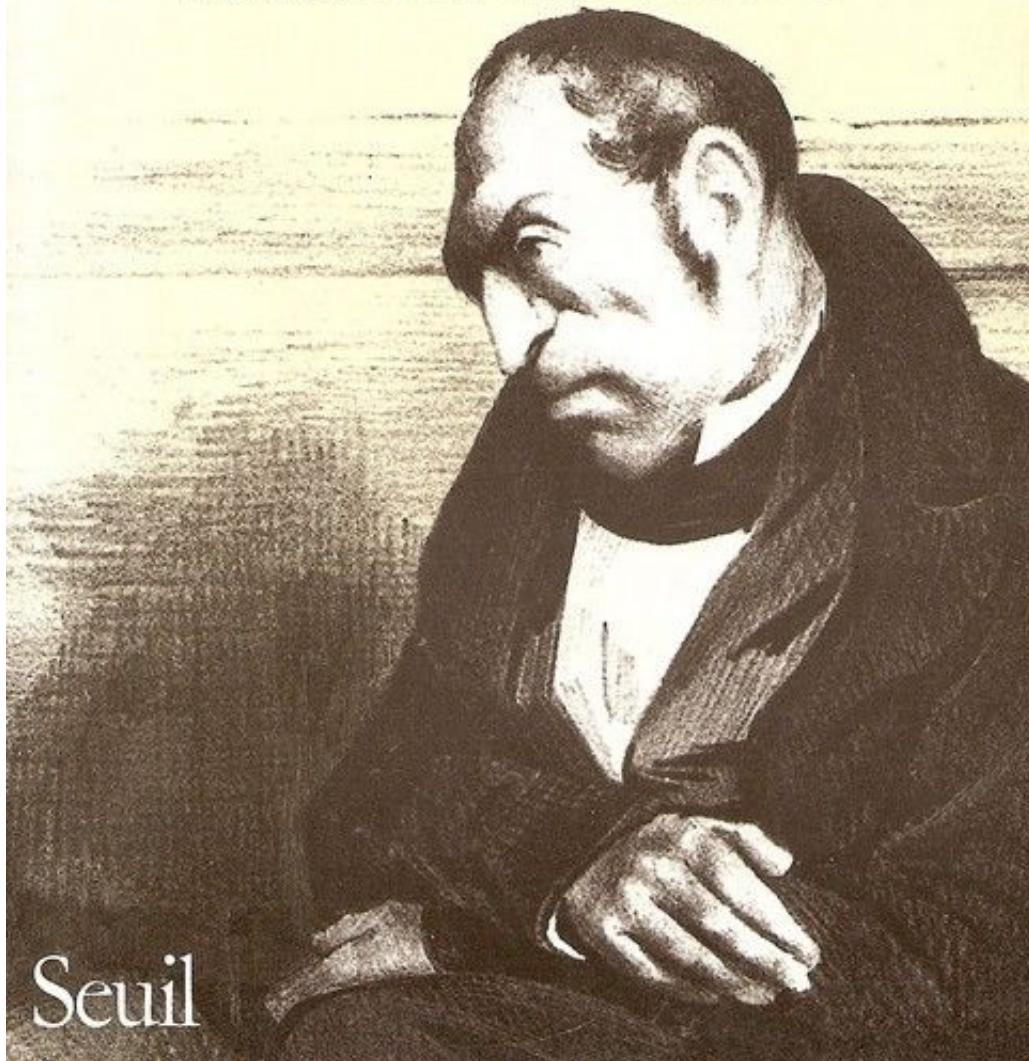
Illustration Alain Millerand  
ISBN 2020129428 / Imprimé en France 1230

75F

---

Paul Watzlawick

FAITES  
VOUS-MÊME  
VOTRE  
MALHEUR



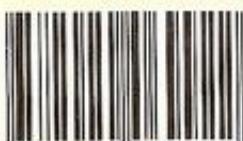
Seuil

Vivre en conflit avec le monde et, en particulier, avec les autres hommes, voilà qui est à la portée du premier venu, mais sécréter le malheur tout seul, dans l'intimité de son for intérieur, c'est une autre paire de manches. On peut toujours reprocher son manque d'amour à un partenaire, attribuer les pires intentions à un patron ou mettre sa propre mauvaise humeur sur le compte du temps qu'il fait - mais comment s'y prendre pour faire de soi-même son pire ennemi ?

P. Watzlawick

*Ce nouveau livre de Paul Watzlawick, best-seller en Allemagne et en Italie, se veut une parodie des livres de conseils pratiques (comment construire soi-même sa maison, comment se faire des amis, etc.). L'auteur y examine tous les moyens qui sont à notre disposition pour nous rendre vraiment malheureux ; soit ceux que nous pratiquons déjà sans avoir besoin de conseil (ruminer sur le passé, ou exiger de la personne aimée qu'elle partage absolument tous vos goûts par exemple), soit ceux qui exigent une technique spéciale : à ce titre, nous sont d'ailleurs prescrits quelques exercices pratiques gradués selon leur difficulté. Car si la vie est un jeu, elle doit relever de la théorie des jeux ; et si la situation est désespérée, la solution est peut-être désespérément simple...*

Traduit de l'anglais par Jean-Pierre Carasso.



9 782020 069922

En couv. : Daumier *Caricature de Guizot*. B.N., Paris.  
Archives Giraudon.

ISBN 2-02-006992-X / Imprimé en France 11-84-8

59,50 F

---

Pour en savoir plus:

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Paul\\_Watzlawick](http://fr.wikipedia.org/wiki/Paul_Watzlawick)

[http://fr.wikipedia.org/wiki/École\\_de\\_Palo\\_Alto](http://fr.wikipedia.org/wiki/École_de_Palo_Alto)

<http://www.systemique.levillage.org/article.php?sid=89>

**Et, comme toujours, vous en faites ce que vous voulez! Mais.... la vie est courte, et il serait dommage de passer à côté!**