

Théorie de la communication

Définition :

Communication = Echange d'informations
La théorie de la communication postule qu'elle est un Facteur déterminant de la vie psychique
régit les relations interindividuelles

Son postulat central est que l'homme est en **perpétuelle communication**, son fonctionnement psychique est lié à ses échanges relationnels. Cette théorie cherche à appliquer les lois de la communication à la **vie relationnelle et affective** :

I° Lois de la communication :

1) **On ne peut pas ne pas communiquer,**

Même lorsque l'on refuse de communiquer, c'est une information pour l'autre.

2) **Ce qui est transmis, c'est de l'information, pas de l'énergie.**

3) **Notion de contexte :**

Le contexte est la façon dont le message est transmis.

Il est parfois aussi important que l'information que l'on transmet.

Il peut influencer sur le sens de l'information littérale.

4) **La communication est une interrelation entre 2 ou plusieurs éléments.**

5) **Ponctuation de la réaction :**

Nous faisons une ponctuation de la séquence et nous fixons ainsi son début.

Le point de départ n'est pas le même pour tous les communicants.

6) **Le contenu et la relation :**

Cette loi complète celle du rôle du contexte.

La relation est une des composantes du contexte.

La relation joue un rôle dans la communication car elle contribue à lui donner un sens

La communication retentit sur la relation. Elle peut la renforcer ou la modifier.

7) **Le digital et l'analogique :**

On distingue deux types d'information :

Digitale = analogie avec le traitement de l'information sur les ordinateurs (**message littéral**)

Analogique = information non mesurable (**ce qui accompagne le message**)

Le message digital est facilement repérable, le message analogique est souvent plus difficile à identifier.

8) **Position des communicants :**

Lorsque 2 personnes communiquent elle peuvent se situer :

- à un même niveau => 2 amis qui discutent, discussion à l'aise, livre le fond de leurs pensées.

- à un niveau différent => Un patron et son employé qui hésite à le contredire ou dire ce qu'il pense.

2° La communication paradoxale :

a) **Le sujet reçoit un message dit paradoxal**

C'est à dire que le sujet est mis dans une situation où quoi qu'il fasse il est dans son tort.

On dit qu'il est dans une **situation de double contrainte**.

ex : La mère dit à son fils: "Soit spontané!" => l'ordre va à l'encontre du message

La seule façon de s'en sortir et de réussir à avoir un discours sur ce discours c.a.d. Métacommuniquer

b) **Le sujet est incapable de méta-communiquer**

C'est là qu'interviennent les **notions de position haute et de position basse**.

En position haute, il est possible de méta-communiquer, mais en position basse, c'est toujours difficile et souvent impossible.

c) **Le sujet est engagé avec son interlocuteur, dans une relation vitale et durable**

Ce qui rend pathogène une communication paradoxale, c'est qu'elle dure longtemps.

Elle s'organise selon un **système chronicisé**. Et les protagonistes ne peuvent en sortir.

Conséquences des communications paradoxales: Soumission avec repliement sur soi,
Désarroi
Réactions d'agressivité.
Créer des troubles psychiques
Aggraver des troubles de malades mentaux

La mise en évidence de telles communications paradoxales permet au thérapeute d'en faire prendre conscience aux protagonistes et d'agir pour modifier le système relationnel.