

Les toxiques relationnels

Toxiques relationnels *absolument inadmissibles*

- La violence physique — frapper quelqu'un, jeter des objets, claquer les portes, ainsi que tout geste menaçant
- Les cris, les hurlements
- Les insultes
- La moquerie, le persiflage
- Les critiques non constructives
- Les reproches gratuits
- Les commentaires déplacés
- Rabaisser une personne; se mettre en « position haute »
- Les jugements dépréciatifs
- Le dénigrement
- La non-fiabilité: mensonge, dissimulation, rétention d'information, falsification, engagements non tenus, rendez-vous manqués, etc.
- La calomnie, la médisance
- Les accusations sans fondement
- Les menaces, le chantage

Toxiques relationnels *à éviter le plus possible*

- Les questions stupides, répétitives
- Les questions intrusives
- Les conseils non sollicités
- Râler
- La contradiction systématique
- La bouderie
- La non-réponse aux questions sensées et légitimes
- Se plaindre, se poser en victime (des circonstances, des autres, de la vie, du destin, de son interlocuteur...), sans prendre sa part de responsabilité dans les événements
- La provocation
- La fuite [de la relation, de la discussion]
- Le négativisme, le défaitisme, le catastrophisme
- Le contrôle abusif: espionnage, surveillance
- Les interdictions, les injonctions sortant du strict cadre de la vie en commun
- Les ordres — en particulier donnés dans un style autoritaire
- Faire peser ses humeurs — en particulier la mauvaise humeur — sur les autres
- Se poser en « donneur (-euse) » de leçons
- Les reproches implicites
- La logorrhée
- Le mépris, le dédain, la suffisance
- Rechercher l'approbation à tout prix, rechercher des compliments
- Les sollicitations incessantes
- Vouloir « avoir raison »
- Exiger que l'autre « reconnaisse qu'on a raison »
- La flatterie, la flagornerie
- Les cadeaux inappropriés