

J22 Le temps de dire stop à aux “polluants” relationnels

Les **polluants relationnels** sont des comportements, attitudes ou dynamiques qui nuisent à l'équilibre et à la santé d'une relation. Ils créent des tensions, de la méfiance, de la souffrance, ou peuvent même mener à la rupture si non traités. Voici une liste des principaux polluants relationnels :

1. Le manque de respect

- Insultes, moqueries, humiliation.

Exemple : *Paul et Élise sont en désaccord sur un sujet. Paul, agacé, lui lance : “Tu es vraiment stupide, comment tu peux ne pas comprendre ça ?”*

- Ignorer les besoins et les sentiments de l'autre.

Exemple : *Lucie raconte à David qu'elle se sent épuisée et a besoin de soutien pour gérer ses tâches ménagères. David, occupé avec son travail, l'ignore et continue de regarder la télévision sans réagir.*

- Discréditer l'autre en public ou en privé.

Exemple : *Lors d'une réunion entre amis, Julien se moque de Marie en disant : “Marie n'a jamais su tenir une promesse, elle oublie toujours tout.”*

2. La manipulation émotionnelle

- Utiliser la culpabilité pour contrôler l'autre.

Exemple : *Sophie demande à Marc de l'accompagner à un événement important, mais il refuse. Plus tard, elle lui dit : “Tu sais, j'aurais vraiment aimé que tu sois là pour me soutenir, mais bon, je vois que tu ne tiens même pas à moi.”*

- Jouer la victime pour obtenir ce que l'on veut.

Exemple : *Léa veut que Tom annule un plan avec ses amis pour passer la soirée avec elle. Elle lui dit : “Tu sais, je me sens vraiment seule ce soir. Ça me ferait tellement de peine si tu n'étais pas là, je ne sais pas comment je ferais.”*

- Menacer ou faire chanter affectivement l'autre.

Exemple : *Emma dit à Lucas : “Si tu pars ce week-end avec tes amis, je ne sais pas comment je vais m'en sortir. Je suis sûre que ça va me rendre encore plus déprimée.”*

3. La violence (physique, verbale, émotionnelle)

- Agression physique ou verbale.

Exemple : *Lors d'une dispute, Marc pousse Claire contre le mur en criant : "Tu n'es qu'une idiote, tu comprends rien à rien !"*

- Harcèlement émotionnel ou psychologique.

Exemple : *Lucas envoie constamment des messages à Julie pour vérifier où elle est, avec qui elle parle et ce qu'elle fait. Lorsqu'elle essaie de s'expliquer ou de rassurer, il répond : "Si tu m'aimais vraiment, tu me dirais tout. Si tu n'es pas transparente, c'est que tu me caches quelque chose."*

- Intimidation, manipulation ou menaces.

Exemple : *Sophie dit à Pierre : "Si tu continues à passer autant de temps avec tes amis, je vais tout dire à ta famille. Ils n'ont aucune idée de ce qui se passe vraiment ici."*

4. L'infidélité

- Tromper son partenaire de manière physique ou émotionnelle.

Exemple : *Alice découvre que Maxime a commencé à développer une relation intime avec une collègue et échange des messages affectueux avec elle.*

- Manque de fidélité envers l'engagement pris dans la relation.

Exemple : *Clara surprend Julien en train de regarder du porno sur les réseaux sociaux. Lorsqu'elle lui en parle, il répond : "C'est juste pour passer le temps, ça n'a aucune importance."*

5. Le mensonge et l'absence de transparence

- Cacher des informations importantes.

Exemple : *Laura apprend par hasard que David a accepté un travail à l'étranger pendant six mois, mais il ne lui en avait jamais parlé, prétextant qu'il "n'était pas encore sûr".*

- Mentir fréquemment ou être évasif pour cacher.

Exemple : *Émilie remarque que Marc rentre tard plusieurs soirs, mais lorsqu'elle lui demande où il était, il répond chaque fois : "Je t'ai déjà dit, c'était juste un projet au travail."*

- Manipuler la vérité pour éviter des conflits ou des responsabilités.

Exemple : *Julie découvre que Max a oublié leur anniversaire, mais il lui dit : “J’avais prévu quelque chose de spécial, mais c’est tombé à l’eau à cause du travail.” En réalité, il n’avait rien prévu du tout. Il avait oublié.*

6. L'égoïsme et le manque d'empathie

- Ne pas tenir compte des émotions, des désirs ou des besoins de l'autre.

Exemple : *Léo décide de partir en week-end avec ses amis sans en parler à Sophie, même si elle lui avait exprimé qu'elle se sentait seule et avait besoin de passer du temps avec lui. Quand elle lui en parle, il répond simplement : “Je vais pas annuler mes plans juste pour ça.”*

- Agir uniquement pour soi-même, sans se soucier des conséquences pour le partenaire.

Exemple : *Alex décide de partir en vacances avec des amis sans consulter Emma, bien qu'elle ait prévu de passer du temps avec lui pour son anniversaire. Il lui dit simplement : “J’avais vraiment besoin de cette pause, peu importe ce que tu en penses.”*

- Refuser de progresser vers un terrain d'entente.

Exemple : *Marc et Claire ont des opinions différentes sur la manière de gérer leurs finances, mais au lieu de discuter calmement pour trouver une solution, Marc refuse d'écouter Claire et dit : “De toute façon, je sais ce qui est mieux. On n'a même pas besoin d'en parler.”*

7. La dépendance émotionnelle

- Attendre que l'autre prenne en charge toutes ses émotions et son bien-être.

Exemple : *Léna traverse une période difficile au travail et attend de Thomas qu'il la reconforte constamment, sans chercher à gérer elle-même ses émotions. Chaque fois qu'elle se sent mal, elle lui dit : “Je ne peux pas supporter ça seule, tu dois me faire sentir mieux.”*

- Ne pas respecter l'indépendance émotionnelle de l'autre.

Exemple : *Lucie exprime à Julien qu'elle a besoin de temps seule pour se ressourcer, mais il insiste constamment pour être avec elle, disant : “Tu ne peux pas passer tout ce temps seule, tu dois être avec moi. Ça me rend triste de te voir t'éloigner.”*

- Subir une relation d'emprise où l'on se sent étouffé ou dépendant.

Exemple : *Yasmina ne se sent jamais libre de prendre ses propres décisions, car Maxime contrôle constamment ses choix. Lorsqu'elle veut sortir avec ses amies, il lui dit : "Si tu y vas, tu me déçois. Tu sais que tu préfères être avec moi."*

8. Le contrôle excessif

- Tenter de contrôler les actions, pensées, amitiés ou apparences de l'autre.

Exemple : *Teddy demande souvent à Camille de changer sa façon de s'habiller, lui disant : "Tu devrais vraiment porter des vêtements moins colorés, ça te ferait paraître plus sérieuse." De plus, il lui reproche de passer du temps avec ses amis sans lui, disant : "Tu sais que je n'aime pas qu'on te voie avec eux, ils ne te respectent pas."*

- Surveiller ou restreindre les libertés personnelles.

Exemple : *Ghislaine reçoit des messages incessants de Paul tout au long de la journée, lui demandant où elle est, avec qui, et ce qu'elle fait. Un jour, il lui dit : "Tu es encore avec tes amis ? Tu n'as pas répondu à mes messages, tu sais que ça me stresse."*

- Chercher à décider pour l'autre.

Exemple : *Sophie et Salim discutent de leurs prochaines vacances. Sophie propose une destination, mais Salim lui répond : "Non, je pense que ce sera mieux si on va là-bas. J'ai déjà prévu, et je sais que tu vas aimer."*

9. L'isolement social

- Empêcher ou décourager l'autre de voir ses amis, sa famille ou de mener une vie sociale épanouie.

Exemple : *Lucas propose à Marion de passer toute la soirée avec lui, mais quand elle mentionne qu'elle veut aller à l'anniversaire d'un ami, il réagit : "Tu préfères vraiment passer du temps avec eux plutôt qu'avec moi ? Tu sais bien que je déteste ces soirées."*

- Créer des tensions autour des relations extérieures pour renforcer la dépendance au partenaire.

Exemple : *Émilie passe du temps avec ses amis, mais Bernard commence à semer des doutes en disant : "Tu sais, je n'aime pas qu'ils te fassent tant de promesses, ils ne sont jamais là pour toi quand tu as vraiment besoin."*

10. Les critiques destructrices

- Critiquer l'autre sans constructivité ou compassion.

Exemple : *Julien dit à Clara : “Tu es vraiment nulle à tout ce que tu fais, tu ne comprends rien, c’est toujours pareil.”*

- Faire des remarques blessantes qui ne cherchent pas à améliorer la situation, mais à rabaisser comme à se faire du bien à soi.

Exemple : *Thomas, agacé par un retard de Sophie, lui lance : “Tu es vraiment incapable d’être à l’heure, tu gâches toujours tout. T’es comme ta mère, en fait !”*

- Se concentrer sur les défauts et négliger les qualités de l'autre.

Exemple : *Isabelle fait un commentaire à Marc après une dispute : “Tu ne change pas, en fait ! Toujours le même, distrait !”*

11. Le manque de communication

- Ne pas parler ouvertement des problèmes ou des désirs.

Exemple : *Anaïs se sent frustrée par le manque de temps passé avec Paul, mais au lieu de lui en parler directement, elle garde le silence. Un jour, elle lui dit, sans explication : “Tu ne te soucies pas de moi.”*

- Laisser les malentendus et les frustrations s’accumuler sans chercher à y travailler.

Exemple : *Lucie et David ont eu plusieurs petites disputes sans jamais en parler. Chacun garde ses frustrations, mais au lieu d’en discuter, ils évitent le sujet. Un jour, Lucie explose en disant : “Tu ne m’écoutes jamais, ça fait des mois que je me sens ignorée !”*

- Refuser d’écouter l'autre, se replier sur soi-même.

Exemple : *Claire essaie de parler de ses préoccupations à Pierre, mais il coupe la conversation en disant : “Je n’ai pas envie d’entendre ça maintenant, je suis fatigué.”*

12. L’indifférence et la négligence

- Ignorer les besoins émotionnels, physiques ou psychologiques du partenaire.

Exemple : *Emma se sent épuisée après une longue journée, mais Pierre continue de la solliciter pour des tâches ménagères sans remarquer qu’elle a besoin de repos. Lorsqu’elle lui dit qu’elle est fatiguée, il répond : “Je suis occupé aussi, tu peux bien t’en occuper.”*

- Manquer de soutien dans les moments difficiles.

Exemple : *Léo traverse une période difficile au travail, mais quand Clara lui en parle, il répond simplement : “C’est ta vie, tu te débrouilles.”*

- Perdre tout intérêt pour l’autre, ses passions, ses préoccupations et sa vie en général.

Exemple : *Fanny raconte à Brian qu’elle a commencé un nouveau projet au travail, mais il répond distraitement : “Ah, d’accord...”*

13. La jalousie envahissante

- Être constamment suspicieux ou accusateur.

Exemple : *Alex remarque que Marie rentre tard un soir, et immédiatement, il lui dit : “Tu étais où ? Avec qui ? Tu faisais quoi, sérieux ?... Pourquoi c’était si long ?”*

- Surveiller les interactions de l’autre (sur les réseaux sociaux, avec les amis, etc.).

Exemple : *Léa remarque que Julien vérifie ses messages et ses photos sur les réseaux sociaux, de temps en temps. Un soir, il lui dit : “Pourquoi tu as commenté cette photo ? Tu n’avais pas besoin de lui parler, à lui !”*

- Manquer de confiance, rendant l’autre étouffé.

Exemple : *Celie décide de passer la soirée avec ses amis, mais Laurent lui envoie plusieurs messages, lui demandant où elle est et avec qui. A quelle heure tu m’as dit que tu rentrais...”*

14. La victimisation

- Se présenter constamment comme une victime, en évitant de prendre ses responsabilités dans les conflits.

Exemple : *Marc et Myriam se disputent, mais au lieu de reconnaître son rôle dans le conflit, Marc dit : “C’est toujours moi le méchant dans cette relation, tu ne comprends pas à quel point c’est difficile pour moi... !”*

- Refuser de reconnaître ses erreurs ou de travailler sur soi, en rejetant régulièrement la faute sur l’autre.

Exemple : *Elise essaie de parler de l’impact de ses paroles blessantes à son partenaire, mais au lieu de reconnaître son comportement, elle répond : “C’est toi qui prends tout mal, je n’ai rien fait de mal.”*

15. Le silence ou le “ghosting”

- Ignorer son partenaire, ne pas répondre ou couper la communication de manière prolongée sans explication.

Exemple : *Solène envoie plusieurs messages à Philippe, mais il ne répond pas pendant toute une journée. Lorsqu'elle lui demande pourquoi il l'a ignorée, il répond simplement : "Je n'avais pas envie de parler."*

- Refuser de discuter des problèmes ou de donner son avis sur des questions importantes.

Exemple : *Anna essaie de parler d'un sujet important concernant leur avenir, mais Julien répond : "Je n'ai pas envie d'en parler maintenant, c'est pas le bon moment."*

19. Le rejet de l'évolution de la relation

- Refuser de changer ou de grandir avec son partenaire, rester bloqué dans des modèles de comportement qui ne fonctionnent plus.

Exemple : *Marc continue de se comporter de manière distante et évite les discussions profondes, malgré les nombreuses conversations que Lydie lui a eues sur la nécessité de mieux communiquer. Un jour, elle lui dit : "Tu n'as pas évolué depuis notre début de relation. Tu te fermes toujours dès qu'il y a un problème." Marc répond simplement : "Je suis comme ça, tu n'as qu'à accepter."*

- Résister à la croissance personnelle et à l'évolution de la relation, ou être opposé à toute forme de changement.

Exemple : *Chantal propose de consulter un conseiller conjugal pour améliorer leur communication, mais Luc répond : "Pourquoi devrions-nous changer ? Ça a toujours fonctionné comme ça. Et puis, il n'y a rien de grave !"*

20. Faire primer les objets sur les sujets

- Faire passer les choses avant les personnes.

Exemple : *Éric passe des heures à travailler sur un projet important, mais quand Lina lui demande de l'aide pour un problème personnel, il répond : "Je n'ai pas le temps, ce projet est trop important."*

- Rendre difficile les relations sans supports médias

Exemple : *Léa et Tom sont en train de dîner ensemble, mais chaque fois que Tom reçoit une notification, il s'empresse de répondre aux messages. Léa lui dit, visiblement frustrée : "On est censés passer du temps ensemble, mais tu n'arrêtes pas de regarder ton téléphone !" Tom répond : "C'est juste un message rapide, ça ne va pas prendre longtemps."*

