

## LES OBSTACLES A LA COMMUNICATION

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <p><b>JUGEMENT</b></p>        | <p>« le problème c'est mon patron, il pense qu'à l'argent. »</p> <p>« Tu pourrais acheter des vêtements plus classe pour aller travailler. »</p> <p>« tu vas mal tourner si tu continues. »</p> <p>« Tu es trop mère poule avec tes enfants.»</p> <p>« Il n'est pas patient avec les enfants.»</p> |
| <p><b>INTERPRÉTATIONS</b></p> | <p>« Tu agresses tout le monde pour un rien.»</p> <p>« Il était encore de mauvaise humeur.»</p> <p>« Il ne me fait pas confiance, je le sens. »</p> <p>« tu me coupes toujours la parole, ce que je te dis, ne m'intéresse pas ! »</p> <p>« le soir après son travail, il a le cafard »</p>        |
| <p><b>COMPARAISONS</b></p>    | <p>« Lison et Louis sont + complices. »</p> <p>« Ton mari travaille plus que toi. »</p> <p>« ta mère est plus courageuse que toi. »</p>  |
| <p><b>ETIQUETTES</b></p>      | <p>« Demande à l'écolo. »</p> <p>« les ados sont tous des glandeurs. »</p> <p>« les politiciens sont des profiteurs. »</p> <p>« il vote à droite, donc il ne peut pas être dans une démarche zéro déchet. »</p>  |
| <p><b>REPROCHES</b></p>       | <p>« Tu es tout le temps devant l'ordinateur. »</p> <p>« Dans les réunions, tu parles trop ! »</p> <p>« tu laisses traîner tes affaires partout dans la maison. »</p> <p>« C'est pas comme ça, qu'on étend le linge! »</p>   |
| <p><b>EXIGEANCES</b></p>      | <p>« Si tu ne fais pas à manger tous les soirs, j'arrête de faire les lessives. »</p> <p>« Tu dois terminer ce dossier pour ce soir, impératif »</p>   |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
|                               | <p>« Il faut que tu arrêtes de boire. »</p> <p>« Passe ton bac d'abord et on en reparle pour tes vacances. »</p>  |
| <b>GÉNÉRALITÉS</b>            | <p>« Tu ne m'écoutes jamais. »</p> <p>« T'es toujours en train de me dire comment faire. »</p> <p>« Tu es toujours en colère. »</p> <p>« Tu es tout le temps devant l'ordinateur. »</p>   |
| <b>DÉNI DE RESPONSABILITÉ</b> | <p>« Je n'ai pas que ça à faire. Je n'ai pas le temps. »</p> <p>« Et toi, tu trouves que tu es disponible pour les enfants ? »</p> <p>« Le problème, c'est ma mère. »</p> <p>« j'ai jamais de chance avec mes responsables hiérarchiques. »</p> <p>« J'ai été obligé de le faire, c'était les ordres. »</p> |
| <b>SACRIFICES</b>             | <p>« Je suis trop à l'écoute des autres, je suis vraiment trop con. »</p> <p>« Je fais tout pour les autres et voilà comment on me remercie. »</p> <p>« J'ai jamais rien dit, j'ai toujours dit « oui ».</p>  |
| <b>DUALITE</b>                | <p>« sois on fait des réunions toutes les semaines ou tous les 2 jours en visio. »</p> <p>« Végétarien c'est bien, manger de la viande c'est mal. »</p> <p>« Si tu n'étudies pas, tu ne sors plus. »</p>  |