

# La communication passive-agressive

La communication passive-agressive est une méthode utilisée pour exprimer le mécontentement ou l'opposition de manière indirecte ou non verbale, souvent pour éviter la confrontation directe. Au lieu de partager ouvertement ses pensées et sentiments, la personne emploie des stratégies indirectes pour exprimer son insatisfaction ou sa colère. Bien que ces stratégies semblent initialement passives, elles peuvent en réalité avoir des intentions cachées visant à nuire à quelqu'un, ce qui les rend agressives dans leur nature sous-jacente. Voici des exemples.

« Je n'ai pas envie d'en parler... »

« Oui tout va bien... »

« Oui bien sûr, pas de problème... »



« Venant de toi, je ne m'attendais pas à grand-chose. »

« Tout le monde se fout de moi dans cette maison. »

« ...je vais encore te rendre ce service puisque tu n'es pas capable de le faire »

« Ouah, tu as fait la vaisselle aujourd'hui, c'est la surprise de l'année ! »

## PASSIF

Éviter les conflits...

Réprimer ses émotions et ses besoins plutôt que de les exprimer ouvertement...

Passivité apparente dans les relations...

Ne pas oser dire non, ni mettre des limites personnelles...

## AGRESSIF



... tout en exprimant son mécontentement de manière indirecte :

**Moins coopérer**

**Bouder, ignorer l'autre**

**Sabotage/ vengeance**

(Ex. : laisser la vaisselle dans l'évier)

**Sarcasme**

**Se victimiser**

**S'entêter** (« non je ne ferai pas ce truc stupide »)

**Procrastiner/ perdre/ oublier/ mal faire des choses... volontairement** (« ah bon, on avait rendez-vous ? »)



... tout en accumulant des frustrations qui s'expriment de manière agressive (effet cocotte-minute), ex. : « qu'est-ce que tu me veux encore ? »