

Gestion des comportements passifs-agressifs

"Décrypter et répondre sans escalade"



Comment les reconnaître

- ✓ Remarques ironiques ou indirectes
- ✓ Accord verbal mais actions contraires
- ✓ Retards ou oublis répétés
- ✓ Évitement des échanges directs
- ✓ Tensions non exprimées clairement

Ce que ça révèle souvent

- ☐ Frustration non exprimée
- ☐ Peur du conflit direct
- ☐ Sentiment d'injustice
- ☐ Manque de clarté dans les attentes
- ☐ Besoin de reconnaissance

Comment réagir efficacement

1 Objectiver

➞ Décrire les faits sans juger

2 Clarifier

➞ Poser des questions ouvertes

3 Recadrer

➞ Rappeler les attentes clairement