

VOTRE AMI, COLLÈGUE, CLIENT OU MANAGER :

ZONE VERTE

ZONE VERTE : RELATION AJUSTÉE & SAINÉ
=> SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE + CROISSANCE

1 Te laisse t'exprimer librement
2 Accueille le désaccord sans t'accabler
3 Donne des feedbacks clairs et respectueux
4 Reconnaît ton travail et tes efforts
5 Est cohérent entre ce qu'il dit et ce qu'il fait
6 Respecte ton rythme et tes limites
7 Favorise ton autonomie et ton bien-être
8 Prend sa part de responsabilité

9 Prend soin de la qualité de la relation,
y compris dans les moments difficiles

ZONE ORANGE : VIGILANCE & PRUDENCE
=> INCONFORT + CONFUSION + CHARGE MENTALE

10 Coupe la parole ou minimise ce que tu dis

11 Fait des remarques ambiguës ou ironiques
12 Change régulièrement de cap sans prévenir

13 Évite les conflits mais crée des tensions
14 Met une pression diffuse
15 sous couvert d'humour

16 Donne peu de reconnaissance

17 Sème le doute sur ta légitimité
18 de manière implicite

19 Maintient volontairement du flou
20 sur ses attentes

21 Reformule ou détourne tes propos
22 afin de te discréditer

ZONE ROUGE : RELATION TOXIQUE & VIOLENTE
=> INSÉCURITÉ + PERTE DE REPÈRES + STRESS

23 Exerce un contrôle excessif sur toi

24 Déforme la réalité ou nie des faits avérés
25 pour te faire douter de toi

26 Nie ce que tu vis (« tu exagères »)

27 Utilise la culpabilisation ou le chantage

28 Dévalorise ton travail ou ta personne

29 T'isole ou met en concurrence
30 de manière malsaine

31 Utilise des informations personnelles
32 ou sensibles contre toi

33 T'expose volontairement à l'échec ou
34 te met en difficulté de manière répétée

35 Ignore délibérément tes limites ou
tes alertes malgré leur expression claire

T'humilie, te rabaisse ou porte atteinte
à ta dignité pour avoir l'ascendant sur toi

Te menace ou exerce une pression
extrême pour te faire céder

Te harcèle sexuellement ou moralement