

**LES POLLUTIONS QUI ALTERENT LES RELATIONS DE COUPLE
(CELA VAUT AUSSI POUR LES RELIGIEUSES, RELIGIEUX ET PRETRES)**

EXTRAIT DE LA REVUE N°88 DE SEPTEMBRE 2019 (MOUVEMENT VIVRE & AIMER)

LES POLLUTIONS QUI ALTÈRENT NOTRE RELATION

SYMPTÔMES

- Ambiance de tristesse ou de monotonie dans notre relation.
- Indifférence vis-à-vis des problèmes, des joies, des intérêts ou du travail de l'autre.
- Rareté des compliments ou du regard d'émerveillement vis-à-vis de l'autre.
- Communication mécanique, routinière et superficielle.
- Silences entre nous, isolement, périodes « de froid » dans notre relation.
- Raréfaction des attentions, des gentillesse, de la tendresse entre nous.
- Jalousie, sentiment d'insécurité.
- Impression de désillusion, de lourdeur et de vide.
- Agacements, reproches, rancœurs dans la vie quotidienne.
- Absence de projets ou d'activités communes.
- Impression d'être mieux compris(e) par d'autres que par son conjoint.
- Taquineries continuelles, conflit larvé, disputes fréquentes.
- Critiques, rudesse, ironie, sous-entendus, insultes.
- Impression d'être utilisé(e), l'un profite de l'autre.
- Évasions continuelles seul(e) ou ensemble telles que : écrans, alcool, drogues, excès dans le travail, le sport, les engagements, etc.



LES POLLUTIONS DE NOTRE RELATION

Je coche dans la liste, les symptômes que j'identifie en ce moment dans ma vie et qui altèrent notre relation. Quels sont ceux qui provoquent en moi les sentiments les plus forts ?
En quoi les symptômes que j'ai repérés sont-ils source de pollution pour la qualité de notre relation ?
Nous partageons nos découvertes.