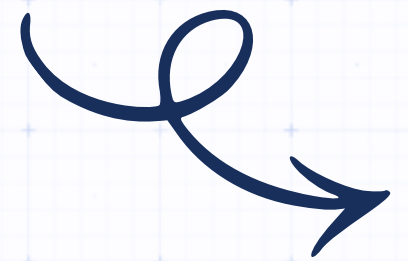


Tristan Ebel

6 phrases *qu'un* **manager toxique** utilise *(presque) toujours*



Un manager toxique ne détruit pas une équipe d'un coup.

Il l'use doucement, phrase après phrase.

Des mots qui paralysent, culpabilisent ou réduisent au silence.

Si tu entends régulièrement ces phrases... ce n'est pas toi le problème.

C'est la culture.

1. "C'est comme ça ici."

La phrase qui tue toute réflexion.

**Celle qui empêche d'améliorer,
d'innover, d'exprimer une idée.**

**Un manager toxique l'utilise pour
éviter d'être challengé.**

*Pour bloquer la discussion.
Pour figer l'équipe dans un
fonctionnement qui l'arrange, jamais
celui qui aide.*

2. "Tu es trop sensible."

Traduction :

"Je refuse d'assumer l'impact de mes mots."

Cette phrase invalide les émotions, décrédibilise, et crée un climat de peur.

Les collaborateurs finissent par se taire. Par accepter l'inacceptable.

Une équipe n'exprime plus rien quand elle n'est plus en sécurité.

3. **“Tu dois être plus loyal.”**

Derrière ce *“loyal”*, il y a souvent :

“Ne pose pas de questions.”

“Ne conteste pas.”

“Ne pense pas différemment.”

On confond la loyauté réelle avec l'obéissance aveugle.

Un manager toxique exige le silence avant la confiance.

4. “On n’a pas le choix.”

Phrase parfaite pour éviter la responsabilité.

Pour faire passer une mauvaise décision.

Pour couper toute alternative.

Un bon leader explore des options.

Un manager toxique utilise cette phrase pour imposer, sans expliquer, sans écouter, sans ouvrir de portes.

5. "C'est ton problème, pas le mien."

Ici, le message est clair :
"Débrouille-toi."

C'est l'antithèse du leadership.

*Une équipe n'a pas besoin d'un chef
qui s'éloigne dès que ça devient
complexe.*

**Ce type de phrase transforme les
collaborateurs en exécutants isolés.**

6. "On verra ça plus tard."

Phrase qui repousse, évite, enterre.

Elle renvoie un message simple :

"Ce que tu dis n'a aucune importance."

Les talents s'épuisent quand leurs alertes disparaissent dans le néant.

C'est ainsi que naissent les départs silencieux, bien avant les démissions officielles.

Le langage révèle la culture.

Une équipe se construit ou se détruit... par les mots qu'elle entend chaque jour.

Les managers toxiques utilisent ces phrases pour couper la communication.

Les leaders, eux, ouvrent des portes.

Si une phrase te blesse, écoute ton intuition : la culture parle, même quand personne ne crie.

👉 Suis-moi, pour plus de
contenu à la croisée du
**leadership, du mindset et de
l'impact.**



Tristan Ebel