



Recevoir une CRITIQUE de manière AFFIRMÉE

Avant toute chose, partez du principe qu'une critique est un message d'intérêt.

La critique s'envisage lors d'émotions négatives. Elle réfère à une volonté de changement de comportement ou d'une situation, associée à l'expression d'une gêne.

Elle vise à rétablir un équilibre dans la relation afin de rester en bons termes avec un individu.

Les critiques ne sont néanmoins pas toujours formulées de manière constructive. Il est donc important pour vous d'apprendre à recevoir un message négatif afin de savoir rester ouvert(e) à une critique source d'évolution et d'amélioration tout en pouvant vous défendre de critiques injustifiées et destructrices.

Ensuite, lisez attentivement les 13 conseils ci-dessous afin de vous entraîner à recevoir une critique de manière affirmée. Positionnez-vous sur chacun d'entre eux en indiquant "Utile", "Peut-être" ou "Trop dur".

Ces informations sont précieuses pour la suite.

1 – Acceptez de ne pas être parfait(e). C'est dur, pourtant, c'est la réalité. Nous pouvons chercher à atteindre la perfection (et y mettre beaucoup d'énergie) afin d'être approuvé(e) et accepté(e) mais elle ne sera jamais atteinte. Car la règle de la perfection sort de tout contexte. Or, en tant qu'être humain, nous ne pouvons nous isoler d'un contexte (personnel, environnemental, événementiel, etc.). L'imperfection n'est pas négative, elle est universelle. Même Superman a des défauts ou fait des erreurs.

Utile
Peut-être
Trop dur

2 – Changez vos représentations. Bien qu'elle puisse parfois être formulée maladroitement, une critique signe un intérêt dans la relation. Le contraire de l'amour n'est pas la haine, mais l'indifférence. Essayez donc d'adopter un nouveau réflexe de pensée : la personne qui vous formule une critique tient à l'amélioration de votre comportement et de la relation et cherche ainsi à vous aider (à sa façon). Laissez passer vos préjugés initiaux, laissez vous le temps d'écouter votre interlocuteur afin de réfléchir calmement et répondre ensuite.

Utile
Peut-être
Trop dur

3 – Apprenez à connaître votre interlocuteur. En tant qu'êtres humains, nous avons tous des valeurs et des besoins. Les valeurs sont différentes d'un individu à un autre. Les besoins sont généralement universels mais ils ne s'expriment néanmoins pas de la même façon d'un individu à un autre. Lorsque votre interlocuteur vous formule une critique, il vous révèle ainsi des informations capitales sur lui, pas sur vous : ses propres besoins et ses propres valeurs. Apprenez à les écouter pour les connaître.

Utile
Peut-être
Trop dur



Recevoir une CRITIQUE de manière AFFIRMÉE



Le saviez-vous ?

Les réactions automatiques face à une critique mal formulée sont généralement la contre attaque, la fuite ou l'impuissance, essentiellement dues à des émotions de colère, de peur et de honte. Ces émotions et ces attitudes sont des indices importants pour vous permettre de mieux vous connaître et mieux recevoir la critique.

4 – **Écoutez votre émotion.** Lorsque vous recevez une critique, notamment mal formulée, autorisez-vous à prendre un temps de réflexion et d'observation de vos manifestations émotionnelles. Si ce n'est pas possible sur le coup (ce n'est effectivement pas évident, il est techniquement impossible de nous maîtriser en cas d'émotions intenses), essayez d'analyser la situation a posteriori. Colère (associée à l'injustice), peur (associée au danger) et honte (associée à la dévalorisation de soi) vous indiquent que la critique a manqué son but d'initier un changement. Il est donc important dans ce cas de les accepter afin de prendre un peu de recul pour adopter un comportement affirmé par la suite en adoptant les conseils 5 et 6.

Utile Peut-être Trop dur

5 – **Ne vous faites pas piéger** par les réactions automatiques. Se culpabiliser, se justifier, s'emporter, contre-attaquer ou rester sous silence sont des indices d'émotions négatives importantes associées. Lorsque vous avez un ressenti négatif face à une critique que vous recevez, cela vous donne des informations personnelles très précieuses en réalité : un élément de vous-même que vous n'acceptez pas, vos valeurs ou vos besoins. Accordez-vous un temps pour identifier la "corde sensible" qui a été touchée afin de travailler votre acceptation sur ce point ou les changements possibles. Qui sait, vous pourriez même finir par vous moquer vous-même de cette "faiblesse" !

Utile Peut-être Trop dur

6 – **Enquêtez.** Si une critique est un motif d'amélioration et d'évolution, il est nécessaire pour vous de savoir concrètement sur quoi agir pour vous améliorer et évoluer. Adoptez le réflexe d'enquêter auprès de votre interlocuteur en lui posant des questions ouvertes afin d'obtenir un exemple précis de comportement dérangeant que vous auriez pu avoir. Il y a une grande différence entre recevoir "tu es égoïste" et "tu ne m'as pas acheté de jus d'orange quand tu as fait les courses", vous en conviendrez. La précision vous permet de davantage cibler les attitudes ou comportements à modifier et est moins sujette à une remise en cause globale de vous-même. N'hésitez pas à reformuler pour être sûr(e) d'avoir bien compris votre interlocuteur.

Utile Peut-être Trop dur



Recevoir une CRITIQUE de manière AFFIRMÉE



Le saviez-vous ?

Une critique sans exemple précis de comportement ou d'attitude est une critique destructrice. Elle n'a donc aucune visée d'évolution. Sans exemple, la critique peut être tout autant vraie que fausse, même si elle peut toucher une "corde sensible pour nous. Apprenez à les repérer pour ne pas les ruminer.

7 – **Acceptez une critique justifiée.** Suite à votre enquête (généralement au bout de 2 ou 3 questions), vous obtiendrez un comportement spécifique et précis. Si ce comportement est vrai, la critique est donc justifiée. Ne faites pas preuve de mauvaise foi et reconnaissez le fait ainsi que l'émotion de votre interlocuteur. Vous pouvez ensuite lui stipuler votre désir de changement, de non-changement (cela nous arrive à tous) ou de compromis.

	Utile	Peut-être	Trop dur
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8 – **Refusez une critique injustifiée.** Si ce comportement est faux, la critique est donc injustifiée. Faites preuve d'empathie face à l'émotion de votre interlocuteur malgré son erreur afin de l'apaiser et initier un échange. Vous pourrez de ce fait ensuite verbaliser votre désaccord en toute quiétude. Au cas où, assurez-vous qu'il n'y ai pas une autre critique dissimulée derrière. Ne restez pas sur l'idée qu'autrui pense que vous êtes de mauvaise foi.

	Utile	Peut-être	Trop dur
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 – **Maintenez la relation.** Si, malgré vos questions et vos demandes de précisions, vous n'obtenez pas de réponse précise ou d'exemple concret de comportement, c'est que la critique a manqué son but. Partez du principe que vous ne pouvez pas changer sur des réflexions vagues. Cela reviendrait à vous accuser de vol sans avoir de preuve. Si vous souhaitez maintenir la relation, formulez une critiques constructives à votre interlocuteur en lui expliquant que vous avez besoin de faits spécifiques afin de vous améliorer.

	Utile	Peut-être	Trop dur
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11 – **Décelez la critique destructrice.** Si cette situation se répète à plusieurs reprise, questionnez-vous sur la nature de votre relation avec votre interlocuteur. Des critiques sans exemples concrets n'ont d'autres objectifs que de blesser volontairement. Ce n'est en rien une volonté d'amélioration ou d'évolution. Il n'est pas facile d'accepter que ce type d'attitude puisse exister mais, malgré tout, partez du principe que se remettre en cause, c'est bien, mais avec des exemples, c'est mieux. Sinon, cela n'a aucun intérêt... même si vous vous sentez concerné(e). Justement ! Il est facile d'accuser sans preuve.

	Utile	Peut-être	Trop dur
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Recevoir une CRITIQUE de manière AFFIRMÉE



Le saviez-vous ?

Vous n'êtes pas obligé(e) d'accepter une critique formulée de manière destructrice, blessante ou agressive. Verbalisez votre émotion (gêne, embarras, peur) face à votre interlocuteur et posez des limites en refusant les attaques. Dans ce cas de figure, il est tout à fait acceptable de verbaliser votre désaccord et de stopper la discussion.

12 – **Restez vague.** Face à des critiques sans exemple à répétition, donnez-vous l'opportunité de ne pas vous fier aux reproches verbalisés par votre interlocuteur. Répondez lui alors en restant aussi flou que lui ("C'est ton point de vue", "C'est possible", "Si tu le dis", "Peut-être", etc.). Nous appelons cela la technique du brouillard. Attention, il s'agit bien de la seule technique d'affirmation de soi qui ne vise pas à maintenir la relation. Au contraire, il y a fort risque de rupture. A bon entendeur...

Utile
Peut-être
Trop dur

13 – **Posez des limites.** Comme tout être humain, vous avez droit à un minimum de respect lorsque l'on s'adresse à vous. Cela vaut aussi pour la réception des critiques. Respirez profondément en cas d'attaques blessantes afin de ne pas alimenter un conflit inutile et à forte intensité émotionnelle (il y a parfois vraiment peu d'intérêt à discuter). Optez ensuite pour le "refus de la forme", telle que nous l'appelons en affirmation de soi. Ce refus peut se faire par le non verbal (une main entre votre regard et la bouche de l'agresseur), par le verbal (dites "stop") et/ou par un refus de la discussion ("tant que tu/ vous me parles/parlez sur ce ton, il n'est pas question que je t'/vous écoute"). Détournez le regard, quittez la pièce et laissez retomber votre émotion. Vous vous serez bien défendu(e).

Utile
Peut-être
Trop dur

Et maintenant ? A partir d'aujourd'hui, décidez de mettre en place les conseils "Utile" pour vous. Ensuite, ajoutez-y les conseils "Peut-être". Enfin, les conseils "Trop dur" ne vous sembleront plus si difficile. Et si c'est le cas, laissez vous le temps de les pratiquer plus tard.