

Comment ajuster sa réaction face aux critiques

Qui n'a jamais subi de critiques ?

On se fait critiquer tout le temps, en mal comme en bien. Pourtant, ce n'est pas souvent que nous réagissons bien aux critiques négatives. Certes, cela peut paraître logique, mais il faut se souvenir qu'il y a un laps de temps entre un événement et notre réaction. Pourtant en [développement personnel](#), il est bon de se faire critiquer.

Ce temps, nous pouvons l'utiliser de la façon que nous voulons. De manière générale, c'est le moment qui nous vient directement. Mais pourquoi ?

Demandez-vous quelle est l'utilité de votre nervosité dans une situation pareille. Bien souvent nous nous laissons diriger par nos émotions, et ce sont elles qui régissent notre réaction. Je souhaiterais appuyer sur ce point.

Si vous utilisez le laps de temps entre l'événement (ici la critique) et votre réaction correctement, vous aurez fait un grand progrès. Ce sera raison et non vos émotions qui vous dictera votre réaction. C'est ainsi que l'on grandit.

Deux manières de critiquer.

Dans le domaine des critiques négatives, qui remettent en question une de vos actions ou comportements, il existe deux sortes de critiques :

- La critique méchante, celle qui est faite pour vous rabaisser. Elle peut occasionner de gros dommages car chez certaines personnes cela va entraîner une baisse de l'estime de soi et de la confiance en soi. Ce type de critique est superflu et ne fait avancer ni la personne qui critique, ni la personne qui la reçoit. Pourtant, cela arrive souvent. C'est de l'antipathie gratuite, pour une raison X ou Y.

La meilleure réaction face à ce genre de critique est l'ignorance. Vous avez confiance en vous, vous n'avez pas besoin de renchérir. Ce que vous faites, vous SAVEZ que c'est bien. Vous n'avez pas besoin de tergiverser et d'entrer dans une conversation stérile qui n'aurait qu'une seule utilité : vous drainer votre énergie et vous rendre négatif.

Vous devez donc prendre du recul lorsque vous recevez ce genre de critique, et passer outre. Oubliez aussi vite que c'est sorti.

- La critique argumentée : ce type de critique est là pour vous faire grandir. Celui qui la dit ne cherche pas à vous descendre mais à vous aider à vous faire évoluer.

Ce n'est pas chose aisée de prendre du recul, mais c'est nécessaire pourtant. Plutôt que de partir et de vous emporter, il est préférable de chercher à comprendre. Vous devez saisir ce que votre interlocuteur n'aime pas, ce qu'il critique. Vous n'êtes pas obligés de répondre tout de suite, prenez le temps de réfléchir. Interrogez-le sur ce qu'il vous reproche.

Si vous demandez correctement, il y a de grandes chances qu'il devienne aimable s'il ne l'a été pas lors de la critique. Si vous réagissez à chaud, et négativement, la conversation ne pourra que s'envenimer. C'est à vous de tempérer, et de trouver la bonne réponse.

On peut vous faire des reproches, mais on ne peut plus vous en faire lorsque vous cherchez à saisir ce qui ne va pas. A partir du moment où vous aurez compris, vous aurez des angles sur lesquels vous améliorer. Les critiques et avis ne pourront que vous rendre meilleur.

Imaginez un client mécontent qui vient vous voir pour vous exprimer sa déception. Quelle réaction pensez-vous la plus productive : lui renvoyer la balle en vous énervant, ou lui demander quel est le soucis et trouver une solution ensemble ? Si vous résolvez le problème ensemble et êtes serviable alors je serai prêt à parier gros que le client partira satisfait et que vos chances de le fidéliser seront nettement plus élevées. Et vous vous serez améliorés ! Ce qui est l'objectif du [développement personnel](#).

Vous devez y penser à chaque fois qu'une situation de ce type s'annonce. Prenez tout de suite du recul. A quoi bon vous énerver ? A rien hormis à drainer son énergie !

Enfin vous pouvez aussi prendre certaines critiques comme un défi. Cela ne pourra que vous perfectionner. Si on vous traite de gros, ou on vous croit incapable de courir 20 km, démontrez le contraire. Si vous avez le temps, et l'envie, cela ne pourra que vous améliorer.

N'oubliez pas l'importance de ce que pensent les autres, le plus important, c'est VOUS.

About the Author

Passionné de [développement personnel](#), l'auteur a créé son [blog](#) pour partager ses connaissances.