

DISTINGUER LES CRITIQUES CONSTRUCTIVES DES AUTRES CRITIQUES

Voici quelques situations fictives pour vous aider à distinguer une critique constructive d'une critique négative (les réponses sont sur la seconde page).

Petit rappel : Vous avez affaire à une critique négative lorsqu'elle porte sur qui vous êtes, sur votre personnalité, votre physique... Parfois, mais pas toujours, ces critiques n'ont pas d'autres buts que de vous nuire. / Une critique constructive est formulée dans le but d'améliorer votre comportement pour être une meilleure version de vous-même ou pour vous aider à grandir.

1. Vous faites les boutiques avec votre meilleure amie. Vous essayez une très belle robe. Votre amie vous dit que cette robe ne vous va pas et qu'elle vous grossit. Elle vous suggère d'en essayer une autre.

critique constructive

critique négative

2. Vous avez passé l'après-midi à cuisiner pour un groupe d'amis que vous recevez ce soir. Tout se passe bien mais lors du dîner, l'un d'entre eux vous dit que votre rôti n'est pas bon, que sa mère le cuisine bien mieux que vous.

critique constructive

critique négative

3. Vous tenez un blog et dans un commentaire, quelqu'un écrit que vous êtes idiot.

critique constructive

critique négative

4. Vous rencontrez une femme sur internet. Après votre première rencontre, elle vous dit que vous ne lui plaisez pas physiquement.

critique constructive

critique négative

5. Vous expliquez à votre fille qu'elle a mal attaché ses lacets et qu'elle risque de tomber.

critique constructive

critique négative

6. Votre chef de service vous renvoie le dossier X sur lequel vous avez travaillé pendant plusieurs heures en vous disant que ce n'est « Ni fait, ni à faire ».

critique constructive

critique négative

REPONSES

1. *C'est une critique constructive si votre meilleure amie ne le fait pas sans arrêt et si vous pouvez, vous aussi, formuler le même genre de remarques quand elle essaie des vêtements qui ne la mettent pas en valeur. N'oubliez pas de préciser qu'il s'agit de votre goût et qu'elle a le droit de suivre votre avis ou pas.*
2. *C'est une critique négative. Votre invité n'est pas franc, il est impoli !*
3. *C'est de la méchanceté. Ça ne dit rien sur vous mais beaucoup sur l'émetteur du message. Relisez l'article pour vous prémunir psychologiquement contre les effets de ce genre de critiques.*

C'est un piège ! Ce n'est pas une critique. Elle a le droit de ne pas être charmée. Si elle formule les choses de manière correcte, sans vous rabaisser, passez à autre chose. Tous les goûts sont dans la nature.

4. *C'est une critique constructive. Vous la formulez pour le bien de votre fille. Attention toutefois à lui laisser parfois l'occasion de faire ses propres erreurs (dans la limite de sa santé et de sa sécurité, évidemment).*
5. *C'est une critique négative. Tout ne peut pas être si mauvais ! Demandez-lui de vous préciser quels points vous devez retravailler.*