



Transcription du CoachCast

Édition du 18 janvier 2018

Un truc facile pour surMONTER une critique

Une astuce à la fois simple et géniale



Combien de fois on me consulte parce qu'on a du mal à accepter une critique ou parce qu'on ne comprend pas ce qu'on attend de nous. Avec pour conséquence que l'entreprise risque de perdre des gens de talent.

Vous comme moi souhaitons tous offrir une performance à la hauteur des attentes. La critique, même si elle se veut constructive et bienveillante, est rarement appréciée. Pire encore, certaines personnes ne s'en remettent jamais.

Alors, que faire? Je vous propose un truc à la fois simple et génial pour vous aider. Ce truc que j'enseigne depuis de nombreuses années, je l'ai retrouvé dans un des livres que j'ai lus durant la période des fêtes : *La santé repensée* (Les Éditions de L'Homme, 2015), du spécialiste de la médecine intégrative Gaétan Brouillard. En voici quelques extraits.

Pour apprendre, il faut être réceptif

« La vie se construit au fur et à mesure que se démantèlent nos certitudes. Nous questionner sur nos croyances nous permet de nous ouvrir à de nouvelles idées qui pourront faire une différence positive dans notre vie. Un changement véritable ne peut prendre place qu'à la condition de changer les croyances qui conditionnent notre comportement » (*La santé repensée*, p. 21). Alors, comment être plus réceptif?

Pour celui qui communique la critique

Être réceptif, c'est...

Très souvent, la critique trouve sa source dans les faits et informations recueillis. Étrangement, le changement recherché est souvent contraire à la personnalité et aux forces de la personne. Par exemple, souhaiter qu'une personne adopte une approche plus chaleureuse alors que son style est plus directif. Ou encore, souhaiter qu'une personne soit plus analytique, alors que sa force réside dans sa vision d'ensemble.

Être réceptif, c'est tendre la main à l'autre, lui démontrer notre confiance et notre appui. Lui donner une chance de réussir et lui fournir les moyens pour y arriver. Être réceptif, c'est ne pas s'attendre à un changement immédiat et durable juste parce que la critique a été formulée. C'est aussi ne pas laisser la personne à elle-même.

Être réceptif, c'est comprendre qu'il y a des façons de dire les choses et que la critique n'a pas le même effet qu'un compliment. Vous pourriez avoir l'impression qu'en surface, tout va bien. Mais si l'on gratte un peu, juste un peu, vous vous rendrez vite compte que la critique laisse des traces.

Être réceptif, c'est aider et soutenir la personne afin qu'elle puisse offrir le meilleur d'elle-même sans avoir à trahir sa nature profonde. C'est aussi s'assurer qu'elle est à la bonne place. Lorsque j'accompagne une personne en coaching, un vrai travail d'équipe s'opère entre le mentoré et son supérieur immédiat, mais aussi entre le mentoré et son équipe. L'**ouverture**, la **confiance** et l'**encouragement** sont les mots d'ordre.

Pour celui qui reçoit la critique

Être réceptif, c'est...

Écouter et faire preuve d'ouverture. Bien sûr, personne n'aime être critiqué. Toutefois, si la « critique » est souvent difficile à accepter, elle s'avère souvent une occasion de croissance personnelle et professionnelle. Je sais, ce n'est pas ce que vous souhaitez entendre.

En général, les personnes qui ont à formuler une critique ne font pas cela tous les jours et ne le font jamais dans le but de blesser la personne; ils souhaitent au contraire l'aider à grandir. Ils pourraient s'y prendre autrement, me direz-vous? Bien sûr, mais nul n'est parfait!

Une chose est certaine, cette critique ne résume pas qui vous êtes! Vous êtes tellement plus. Vous devez vous accrocher à ce que vous avez à offrir à l'équipe et à l'entreprise. C'est le moment ou jamais de faire valoir vos forces et d'ouvrir grand vos ailes!

La critique commence souvent comme suit : « Ne le prends pas mal, mais... ». Être réceptif, c'est recevoir l'information communiquée de manière objective et l'évaluer par la suite avec un certain recul. N'hésitez pas à aller chercher toute l'aide et le soutien dont vous avez besoin.

Être réceptif, c'est ne jamais oublier que cette critique n'enlève absolument rien à vos forces ni à votre potentiel. Bien au contraire. Il ne tient qu'à vous de montrer de quelle étoffe vous êtes fait!

« Nous engendrons un effet, une conséquence sur tout ce qui nous entoure. **Nos pensées, nos émotions créent continuellement la qualité de notre environnement.** Les é-motions sont de l'énergie en mouvement (*motion* en anglais) et à ce niveau, nous pouvons affirmer que nous sommes des co-créateurs de notre milieu, hélas trop souvent à notre insu, et nous en récoltons les effets parfois bénéfiques, parfois nocifs » (*La santé repensée*, p. 127). Ces émotions, elles nous rattrapent à tout coup!

Que retenir de tout ça? Voici ce que j'en pense :

SurMONTER une critique est possible à condition d'être réceptif à l'information transmise, de l'accepter avec détachement, mais aussi d'être conscient de son potentiel et de son environnement. Si vous travaillez dans un environnement où vous vous sentez bien et où il est possible de vous réaliser, vous réussirez à apporter les changements demandés sans vous dénaturer tout en faisant valoir votre plein potentiel.

Rappelez-vous qu'aucune rose ne peut s'épanouir dans un terreau à cactus. Mais un cactus qui prend racine dans le terreau adéquat va s'épanouir à coup sûr.

Vous aimeriez recevoir un accompagnement personnalisé? Faites appel à mes [services de coaching!](#)

Inscrivez-vous au prochain Midi Coaching, qui a pour thème [« Multiplier » le temps, comment y arriver?](#) Nous y discuterons, entre autres, de moyens concrets pour optimiser votre « budget temporel » en vue d'un maximum d'efficacité.

Finalement, je vous propose deux options pour vous aider à développer votre plein potentiel en tablant sur vos forces : le boot camp [Performer en couleurs](#), une journée d'introspection et de transformation pour apprendre à mieux vous connaître, et le [bilan de compétences](#), pour déceler vos forces naturelles.

Vos [CoachCasts](#) par catégorie



Complice de la réussite des gestionnaires de PME et de grandes entreprises, fondatrice du Cercle des grands leaders sur LinkedIn et des Midis Coaching, *Professional Certified Coach* (PCC) depuis 2004 et *Value Added Associate* de TTI Insights depuis 2003.

C'est un plaisir de vous lire. Transmettez-moi vos commentaires par courriel, [CoachCast](#), [LinkedIn](#) ou [Facebook](#).