

Je formule une **critique constructive**

Pourquoi ?

Dans le cas d'une situation de travail ou d'un comportement, il existe une manière de s'exprimer que l'on appelle « la critique constructive ». Elle vise à aider la personne qui la reçoit sans la blesser et à améliorer la situation. Elle relève davantage d'un avis positif que d'un commentaire péjoratif.

Comment ?

Voici quelques conseils si vous souhaitez émettre une critique constructive :

- › parlez d'un fait concret (ex : hier tu es arrivé-e en retard)
- › portez la critique sur le comportement de la personne et non sur elle-même (ex : « tu as émis un jugement sur la vie de X » au lieu de « tu es une mauvaise langue »)
- › exprimez votre ressenti : pourquoi cela est-il gênant pour vous ? Parlez en « je », plutôt que « tu »
- › exprimez votre empathie
- › considérez que la personne a les ressources pour changer
- › proposez des alternatives rationnelles
- › terminez par une conclusion personnelle positive et remerciez la personne pour son futur comportement ou sur l'amélioration de la situation
- › émettez une seule critique constructive par discussion
- › faites votre critique constructive dans un lieu approprié de préférence sans public
- › choisissez votre moment : vous ne devez pas forcément émettre votre critique au moment où la situation se produit.

Si vous n'êtes pas écouté-e ou si le message n'est pas compris, vous pouvez :

- › répéter le message : cela s'appelle la technique « du disque rayé »
 - › reformuler d'une manière un peu différente
 - › rappeler les conséquences négatives du comportement ou de la situation.
-