

Les critiques de mes proches me blessent : comment y faire face ?

Les critiques de vos proches sont pour vous douloureuses, voire difficilement supportables ? Il faut dire que ce genre de remarques peut créer du stress et altérer les relations. Pourtant, en apprenant à les entendre, il est possible de s'en servir comme une force ! Voici quelques clés pratiques qui vous aideront à mieux gérer les critiques pour un état d'esprit plus serein.

POURQUOI LES CRITIQUES NOUS TOUCHENT-ELLES AUTANT ?

Si les critiques ne sont pas toujours faciles à entendre, c'est encore plus vrai lorsqu'elles sont prononcées par des proches ! Mais pourquoi ces remarques nous agacent-elles tant ?

Nos proches occupent une place privilégiée dans notre vie. Leurs paroles peuvent être perçues comme une validation ou une remise en cause de nos valeurs morales. C'est ce qu'on appelle l'attachement émotionnel. Par ailleurs, le **besoin de reconnaissance** et d'amour peut lui-aussi nous pousser à prendre mal la critique.

Il est normal de vouloir le soutien de ses proches. Néanmoins, lorsque cette attente devient excessive, elle nous place dans une posture de dépendance affective. Plus nous recherchons l'approbation extérieure, plus nous

risquons de souffrir face aux critiques.

Il est donc essentiel d'apprendre à se valider soi-même, à reconnaître **notre propre valeur** sans attendre que les autres nous la confirment.

La manière dont vous interprétez une critique est également lié à votre **dialogue intérieur**. Si vous avez tendance à vous juger sévèrement, une

remarque extérieure viendra renforcer cette autocritique et générer un mal-être accru. N'oubliez jamais de vous parler avec amour et bienveillance...

COMMENT PRENDRE DU RECUL SUR VOS ÉMOTIONS ?

Face à la critique, il est préférable de ne pas se laisser envahir par les émotions en réagissant avec imprudence. Recentrez-vous sur la situation en prenant le temps d'écouter





“
Apprendre
à gérer les
critiques de
ses proches
demande du
temps et de la
pratique.”

réellement ce que l'autre veut vous dire.

Voici quatre techniques qui pourront vous aider à reprendre le dessus sur la situation :

1ère technique : adopter la respiration profonde

Avant de bouillonner intérieurement, inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à quatre, retenez l'air quelques secondes, puis expirez lentement par la bouche. Répétez cet exercice trois à cinq fois pour calmer le système nerveux et éviter une réaction impulsive.

2ème technique : prendre une pause mentale

Avant de répondre, il est souvent utile de prendre du recul en s'éloignant quelques instants. Dites simplement que vous allez réfléchir à ce qui vient d'être dit, par exemple. Cela vous permettra de temporiser la situation et ainsi d'éviter une réaction à chaud.

3ème technique : se recentrer sur son corps

L'ancrage corporel est une technique efficace pour ne pas se laisser emporter par l'émotion. Ressentez la pression de vos pieds sur le sol, frottez doucement vos mains ou même serrez un objet (comme une pierre lisse ou une balle anti-stress) pour vous aider à revenir à l'instant présent.

4ème technique : se poser les bonnes questions

Inutile de rentrer dans le jugement. Lorsque vous recevez une critique, mieux vaut vous concentrer sur

vos besoins et ceux de votre interlocuteur.

« Pourquoi ai-je du mal lorsque l'on me dit que je suis fautive ? »

« Qu'est-ce que cette remarque vient toucher en moi ? »

« Qu'attend-t-il de moi en me disant ça ? »

Se poser ces questions permet de distinguer ce qui relève de nous ou d'autrui.

Quelles sont ces croyances limitantes qui amplifient l'influence néfaste de certaines critiques ?

Si les critiques nous touchent autant, c'est que certaines croyances ont la peau dure ! En ayant des pensées négatives, cela vous rend plus vulnérable aux remarques blessantes. Il est donc important d'identifier ces **croyances limitantes** pour pouvoir les bannir de votre dialogue intérieur.

« Je dois être parfaite et ne jamais montrer mes faiblesses pour être aimée. »

« Si j'échoue, c'est que je ne suis pas capable d'y arriver. »

« Je n'arrive jamais à faire ce qu'il faut pour lui montrer que je suis à la hauteur. »

Après avoir identifié vos propres croyances limitantes, vous pourrez les remplacer par des affirmations plus nuancées, réduisant ainsi l'impact qu'elles ont sur le moral.

« Ce sont mes petites imperfections qui font de moi ce que je suis aujourd'hui. »

« Avec l'expérience acquise de mes erreurs, je me vois progresser vers mon but. »

« Une critique est une opinion, pas une vérité absolue. »

L'auto-empathie est nécessaire pour faire face à la critique. Dites-vous qu'il n'y a pas mieux que vous pour prendre soin de votre bien-être intérieur !

COMMENT RÉAGIR FACE À LA CRITIQUE POUR NE PLUS SE LAISSER ENVAHIR ?

Il est possible d'y répondre de manière constructive. C'est en communiquant que vous trouverez la clé de l'apaisement !

Option 1 : optez pour une stratégie de communication bienveillante

Pour apaiser les tensions, commencez par reprendre les propos de votre interlocuteur en utilisant son propre langage afin de clarifier son intention.

Par exemple, un collègue vous dit « Ton travail est bâclé. », faites une pause et reformulez : « Tu es déçu par le rapport que je t'ai rendu ? »

Si cette remarque vous blesse, exprimez vos sentiments en

gardant le contrôle et identifiez vos propres besoins. « Quand tu me dis ça, je suis triste car j'ai besoin d'aide pour avancer. »

Si vous êtes en paix avec cette remarque, demandez-vous quels sont les besoins de votre collègue. « *Qu'attends-tu de moi ? Comment puis-je l'améliorer pour qu'il te convienne ?* »

En prenant le temps d'analyser vos besoins et ceux de votre interlocuteur, vous avancerez plus sereinement. C'est en s'écoutant qu'il est possible de faire changer les choses...

Option 2 : répondez avec empathie et identifiez les besoins de l'autre

Comme le dit Marshall Rosenberg, inventeur de la Communication NonViolente : « *Chaque critique, jugement, diagnostic et expression de colère est la tragique expression d'un besoin non satisfait.* »

Si votre père critique vos choix professionnels, c'est peut-être qu'il n'est pas en paix quand il

pense à votre avenir,... C'est sa façon d'exprimer son besoin de sécurité émotionnelle.

Un ami qui commente votre comportement a peut-être peur des conséquences que vos choix pourraient engendrer. C'est sa manière à lui de contribuer à votre bien-être...

Pour éclaircir la situation, posez des questions ! Cela vous permettra d'ouvrir le dialogue et de comprendre l'intention derrière la critique.

Apprendre à gérer les critiques de ses proches demande du temps et de la pratique. En comprenant pourquoi ces remarques vous touchent mais aussi en travaillant votre dialogue intérieur et en adoptant une communication bienveillante, vous pourrez mieux les accueillir sans vous laisser envahir par un trop-plein d'émotions.

Chaque critique peut alors devenir une opportunité de croissance personnelle et de renforcement...

