

Faire face à la critique

La critique est une observation faite à notre sujet par une autre personne. Quelqu'un peut nous critiquer à propos de quelque chose, mais cela ne signifie pas que sa critique est justifiée. Il faut se demander : « Est-ce que cette personne a le droit de me critiquer? »

Parfois, les personnes qui émettent des critiques souffrent d'insécurité et veulent se valoriser. Toutefois, la critique n'est pas toujours malintentionnée. Il arrive qu'elle offre des idées constructives qui pourraient nous aider.

Il faut se demander : « Qui sont ces personnes et sont-elles importantes pour moi? » Plus la personne est proche de nous, plus son opinion sera importante pour nous.

Toutefois, toutes les critiques que nous recevons n'ont pas toutes le même effet sur nous. Par exemple, une critique au sujet de nos aptitudes parentales pourrait nous blesser plus qu'une critique sur nos cheveux. Il est important de se rappeler que tout le monde est imparfait. Les gens auront toujours des différences et des mésententes.

Examinez ce qui entoure la critique et posez-vous les questions suivantes :

- Sur quoi porte la critique? Est-ce qu'elle vise à me blesser ou à m'aider?
- Y a-t-il quelque chose de vrai dans cette critique?
- Est-ce que je peux apprendre quelque chose de ces commentaires?

Essayez de ne pas laisser la critique vous bouleverser. Rappelez-vous que si vous faites une erreur ou que vous échouez à quelque chose, vous n'êtes pas un raté pour autant. Ce sont des occasions d'apprendre. Il y a encore moyen de réussir.

Les choses à faire

- Évitez de vous abreuver d'injures, comme « Je suis stupide. »
- Ne vous comparez pas aux autres.
- Sachez qu'il est permis de faire des erreurs.
- Ne passez pas de temps à penser aux erreurs que vous avez faites. Passez à autre chose.

Dressez une liste de vos qualités ou de vos réalisations. Lisez votre liste pour vous rappeler vos qualités quand vous êtes mélancolique ou quand vous sentez que les autres sont contre vous.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.

Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources.

Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1.

Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.

Nous vous remercions de ne pas porter et utiliser de produits parfumés.

www.nshealth.ca

Document préparé par : Programme de santé mentale et de traitement des dépendances

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.