Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Module d'apprentissage

Critiques constructives

Lorsque nous recevons une rétroaction ou une critique négative, nous pouvons avoir l'impression qu'on nous réprimande ou qu'on nous manque de respect. Cela peut nous amener à réagir avec hostilité ou frustration, voire à entrer en conflit avec l'autre. Cela peut également nous rendre moins ouverts à l'idée de prendre en compte une partie de la rétroaction, même s'il s'agit d'une information qui peut nous aider à progresser et à apprendre.

Si votre intention est d'aider les autres à progresser et à apprendre, il existe une façon de fournir une rétroaction qui est plus susceptible d'être prise en considération.

C'est ce que nous appelons la critique constructive. Elle encourage le changement en mettant l'accent sur *ce qui peut être fait différemment*, et non sur ce qui est « mauvais ».



Choix du moment

Choisissez le moment opportun pour fournir une rétroaction



Résultat souhaité

Concentrez-vous sur les solutions plutôt que de vous contenter de critiquer



Reconnaître

Dites à l'employé ce que vous estimez chez lui



Écouter

Faites-en une conversation



Encourager

Terminez la conversation sur une note encourageante

Pour en savoir plus, consultez les articles suivants :

Critiques constructives
ssmcv.com/critiques

Exprimer ses émotions de façon constructive
ssmcv.com/exprimer-emotions

Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie. Pour en savoir plus, visitez le ssmcv.com.

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.