

Astuce de MD

Découvrez ce que les autres pensent de vous



«La vérité blesse plus profondément que n'importe quelle injure», avait dit autrefois l'auteur français Donatien-Alphonse, Marquis de Sade (1740 – 1814). Une citation qui résume à elle seule notre sujet d'aujourd'hui. Personne n'aime la critique. Mais nous avons tous besoin de l'avis des autres pour évoluer, mieux nous connaître et identifier nos «côtés obscurs». D'ailleurs, au plus profond de nous-mêmes, ne souhaitons-nous pas savoir ce que les autres pensent vraiment de nous?

Il y a l'image que l'on a de soi et celle qu'en ont les autres

Si vous ne savez pas l'effet que vous produisez sur les autres, il est vraisemblable que votre perception de vous-même diffère de celle que les autres ont de vous. Vous avez de vous une image trop positive ou trop négative. Avec le cortège de problèmes que cela entraîne: les autres souffrent de cette erreur de perception si elle est trop positive, mais souffrent tout autant si elle est trop négative et si vous êtes insatisfait. Le but consiste à faire correspondre autant que possible l'image que l'on a de soi avec l'image qu'en ont les autres. Voici comment y arriver en cinq étapes.

Comment faire correspondre l'image que vous avez de vous avec celle qu'en ont les autres

1. Aiguiser votre perception

Essayez de vous réapproprier votre routine quotidienne en la passant au filtre de votre perception consciente. De quelles senteurs se compose votre parfum préféré? Quel bruit le moteur de votre voiture fait-il au démarrage? Etc. En exerçant votre attention, vous remarquerez lorsque vous vous grattez le cou, gesticulez avec votre fourchette ou lorsque votre voix devient aiguë. «Eduquez-vous» vous-même, avec bienveillance, patience... et opiniâtreté. Et accordez une attention particulière également à vos points forts. Par ailleurs, l'analyse devant caméra peut se révéler particulièrement efficace. Et même si, au début, il n'est pas très agréable de se regarder, cela s'avère payant!

La sagesse du Talmud

Veille à tes pensées, car elles deviennent des mots.

Veille à tes mots, car ils deviennent des actions.

Veille à tes actions, car elles deviennent ton caractère.

Veille à ton caractère, car il devient ton destin.

2. Prenez compte du feedback indirect

Ne vous limitez pas à vous observer vous-même, étudiez aussi les réactions de votre entourage. Comportement, gestuelle, mimiques, choix des mots et ton utilisés peuvent être très révélateurs. Essayez de «lire entre les lignes». Exemple: vous croisez un ancien ami d'école. Son attitude ouverte, son rire et son regard brillant vous indiquent qu'il est vraiment heureux de vous avoir revu. Et pas du tout fâché que vous ne l'ayez pas rappelé pendant tout ce temps...

Si nécessaire, vérifiez vos suppositions: «N'hésitez pas à me dire si j'utilise trop de termes techniques. Souhaiteriez-vous faire une petite pause?» Ce faisant, vous montrez à votre interlocuteur que vous êtes attentif et sensible. Ne jugez pas quelqu'un avant de lui avoir donné la possibilité de tirer au clair les éventuelles différences d'opinion.

3. Allez chercher vous-même le feedback

C'est le point le plus important. Le feedback est une dette quérable, non portable. Au lieu de rester dans le flou, sans savoir ce que vos collègues, votre chef, votre voisin ou vos amis pensent de vous, mieux vaut lancer vous-même l'offensive:

- a) Demandez à une personne en qui vous avez confiance, dont vous respectez l'opinion et qui vous connaît bien de vous donner un feedback motivé.
- b) Posez des questions précises, par exemple: «Pendant mon exposé, ai-je parlé assez fort, assez distinctement et assez lentement?» ou: «Comment me perçois-tu dans le cadre du travail quotidien?» ou «Est-ce que j'ai des manies énervantes?» (autrement dit un «côté voilé»)
- c) Persistez. Au début, beaucoup ont tendance à dire du bien pour ne pas être impolis. Ne vous en contentez pas. Seule une critique constructive peut vous aider à évoluer. «Il doit bien y avoir quelque chose que je peux améliorer.» Soyez préparé: après avoir dit ça, il est possible qu'un petit silence règne...

3 conseils pour votre quotidien...

1. **professionnel:** si vous ne savez pas exactement ce que votre chef pense de vous et de vos prestations, demandez-lui un entretien en privé. Dites-lui que vous aimeriez savoir dans quelle mesure il est satisfait de vous et quelles sont ses attentes vous concernant. Pensez à mentionner des situations concrètes et adressez-vous à lui de manière objective. «J'ai adoré préparer le congrès. Je pense que l'organisation est un de mes points forts. C'est aussi votre avis?»

2. **en tant que supérieur/cadre:** les cadres ne reçoivent que rarement des feedbacks de leurs collaborateurs, qui craignent d'être pénalisés pour leur franchise. Optez dès lors pour un sondage par écrit et confidentiel. Notez les questions qui vous semblent importantes et établissez un questionnaire.
3. **privé:** il est utile et précieux d'avoir des amis capables de vous mettre en face de vous-même et de vous dire de changer de ton ou de comportement.

4. **Acceptez les avis qui vous sont donnés**

Suivant votre réaction aux critiques, votre entourage ne va plus vous donner sa vraie opinion – que ce soit par peur, par pitié ou par faux respect. Pour éviter cela:

- a) **Acceptez les opinions qui vous sont données** – même si elles ne vous plaisent pas et que vous n'êtes pas du même avis. Ne vous arrêtez pas sur le ton, mais sur le contenu, et laissez «décanter» les informations pendant quelques jours.
- b) **Ecoutez attentivement, restez serein et remerciez.** Ne vous mettez pas sur la défensive en essayant d'expliquer ou de vous justifier. Tout au plus, dites: «Merci beaucoup, je vais y réfléchir.» En fin de compte, c'est à vous de décider quelle opinion mérite que vous lui donniez de l'importance – ou non.
- c) **Essayez d'écouter jusqu'au bout** votre interlocuteur, même si vous ne partagez pas son opinion.

5. **Méditez sur le feedback reçu, puis utilisez-le comme levier pour agir**

Ne laissez pas les conclusions rassemblées s'évaporer. Il est important de prendre suffisamment de temps pour y réfléchir et commencer à changer. Fixez-vous des buts réalistes et travaillez patiemment sur vous-même. Ce qui est déterminant, c'est d'agir et de réaliser les changements désirés à long terme.

Astuce: arriver au but en jouant! Il existe de nombreux jeux de société (par exemple «Activity», «Privacy» ou «Faces») qui traitent de la personnalité, la perception de soi et celle des autres ainsi que de la première impression des autres joueurs. Tous sont basés sur le même principe: celui qui arrive à mieux évaluer les autres joueurs gagne. Une excellente solution pour mieux juger de son impact sur les autres et d'en apprendre plus sur soi-même de manière ludique.

Et pour finir: gardez votre esprit critique

Malgré tous nos conseils et nos recommandations, ne vous fiez pas uniquement à l'opinion des autres, car elle peut être éphémère et subjective. Ne faites jamais dépendre le sentiment de votre valeur personnelle de votre entourage. Choisissez avec soin la ou les personnes en qui vous allez placer votre confiance. En cas de doute, fiez-vous aussi à vous-même et à votre jugement. Ce que les autres pensent de vous n'est qu'une face de la médaille – l'autre est ce que vous pensez de vous-même. A accepter sans discernement les avis d'autrui, nous pouvons facilement nous faire manipuler – et ridiculiser.

Source: *Stil.de*

Pour plus d'informations: www.poste.ch/directpoint.

La Poste Suisse
PostMail
Marketing direct
Viktoriastrasse 21
3030 Berne

Téléphone 0848 888 888
E-Mail directpoint@post.ch
Internet www.poste.ch/directpoint