

CRITIQUE

Voici qlq définitions de la critique : blâme, reproche porté sur qlq un ou qlq chose, jugement intellectuel, moral; tendance à émettre des jugements sévères, défavorables. Fondamentalement, la partie critique de l'être humain est celle qui recherche toujours à s'améliorer et à se dépasser. On peut considérer ce genre de critique comme étant constructive si elle demeure objective et sans jugement. Mais, plus souvent qu'autrement, on est enclin à se critiquer et critiquer les autres de façon péjorative, défavorable plutôt que de manière constructive. En général, les critiqueurs sont de grands perfectionnistes et trop exigeants en idéalisant l'objet de leur critique. Par conséquent, ils ont le même comportement avec eux mêmes en se critiquant sans cesse.

Cette forme de critique commence par un JUGEMENT. Nous jugeons selon nos critères personnels, s'après ce que nous avons appris comme étant bien ou malta acceptable ou non acceptable. Nous critiquons ainsi Tou ce qui est à l'encontre de notre façon de penser, d'agir, en somme, selon. nos valeurs, nos croyances. Voici qlq exemples : une personne qui critique une personne trop lent ou trop rapide; une autre qui trouve un travail trop médiocre (selon ses critères); celle qui critique celui qui mange trop ou qui mange mal, un autre que l'on juge d'être trop sévère ou trop influente ... Voilà le genre de critique qui n'aide personne.

Lorsque tu critiques une personne dans le but de l'abaisser ou de lui démontrer qu'elle n'est pas acceptable, les autre seront portés à te critiquer car ils reflètent ce qui se passe en toi. Ils se retrouvent dans ton entourage pour attirer l'attention sur le fait que tu critiqueras de la même façon, si tu adoptais le comportement critiqué. L'expression « on devient ce que l'on critique » vient du fait que, même si tu te forces à ne pas agir ou à ,ne pas être comme tu critiques, il viendra un jour où tu ne pourras plus te CONTROLER et tu agiras exactement comme ceux que tu as critiqués. Si qlq'un te critique d'être trop sévère, trop dépensier, ou trop lent ou pose toi honnêtement la question suivante : »se peut il qu'à l'intérieur de moi, je me critique parfois d'être trop sévère, trop dépensier ou trop lent? »

Sachons cependant qu'il est impossible de cesser de critiquer du jour au lendemain. Il vaut mieux ne pas essayer d'arrêter de critiquer, mais plutôt d'accepter dans tes critiques. Tu peux les utiliser de façon constructive en acceptant qu'elles représentent un excellent moyen pour te connaître et t'améliorer. L'approche du MIROIR est excellente pour t'aider à découvrir ces aspects en toi. Si tu es plutôt du genre à te critiquer beaucoup toi même, ceci indique que tu n'es pas réaliste face à tes capacités et à tes limites et que tu t'en demandes trop. Cela est un manque d'AMOUR DE SOI. Ta partie PERFECTIONNISTE est mal gérée.