

Tirons parti de la critique

Dans la vidéo d'aujourd'hui, je vais vous donner mes réflexions sur la critique.

Bonjour les amis, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de développement personnel de Français Authentique – le vendredi, c'est développement personnel. Et aujourd'hui, on va aborder un sujet qui me tient à cœur et avec lequel – vous l'avez certainement remarqué – je ne suis pas très à l'aise : il s'agit de la critique. Quand je dis : « Vous l'avez certainement remarqué. », je pense à l'épisode qu'il y a eu par rapport à ma vidéo sur Donald Trump il y a quelques semaines. J'ai fait une vidéo qui a été mal comprise, dans laquelle je me suis mal exprimé, etc., qui a été mal reçue et j'ai reçu énormément de critiques et d'insultes. Je n'en suis pas habitué, en fait. J'ai, bien sûr, des gens qui regardent mes vidéos et ne les aiment pas, mais une vague de critiques comme celle-là, je n'en suis pas habitué et ce que j'ai décidé de faire suite à ça, c'est une vidéo de mea culpa dans laquelle j'explique pourquoi j'avais fait cette première vidéo. Ça vous montre que la critique, ça me touche et que la réaction face à la critique, c'est une de mes faiblesses. J'en suis conscient, je travaille dessus – je réagis beaucoup mieux à la critique aujourd'hui que je ne le faisais il y a six ans quand j'ai démarré Français Authentique – mais il faut être conscient de ses faiblesses. La réaction face à la critique, ce n'est pas mon point fort.

Il y a des gens, vous pouvez les critiquer, ils s'en moquent complètement, ils sont focalisés sur leur objectif et ils ne se font aucun souci sur ce que les autres pensent. Ce n'est pas mon cas. En général, je mets beaucoup de cœur à ce que je fais, je mets beaucoup de travail (je suis quelqu'un qui travaille énormément) et forcément, quand vous travaillez beaucoup, vous mettez tout votre cœur et que votre travail est critiqué, eh bien, ça vous touche. Certains s'en moquent, mais, moi, je ne m'en moque pas ; j'ai du mal à ne pas être touché personnellement lorsqu'il y a des critiques sur mon travail. Et je sais que c'est une erreur, je sais que c'est quelque chose sur laquelle je dois travailler mais je préfère être ouvert avec vous. Je suis un être humain, j'ai des défauts comme tout le monde. C'est une erreur de réagir comme ça parce qu'au final, quand vous êtes quelqu'un d'exposé comme moi – mes vidéos sont vues des milliers de fois, il y a beaucoup de monde qui regarde mon contenu (j'en profite pour vous remercier pour ça) – forcément, vous allez être critiqué ; vous allez être critiqué par des gens qui pensent complètement différemment de vous ; vous allez être critiqué par des gens qui sont jaloux, par des gens qui aimeraient être à votre place, aimeraient avoir des vidéos vues par des milliers de personnes mais qui n'ont pas le courage de faire des vidéos – il y a cette catégorie. Et il y a des gens qui tombent sur ce que vous faites, qui n'aiment pas et qui ne se rendent pas compte du travail qui est derrière et qui critiquent de façon non constructive.

Mais, dans tous les cas, à partir du moment où votre travail est vu par beaucoup de monde, et même quand il n'est pas vu par beaucoup de monde, vous serez toujours critiqué.

Et ça, on l'a vu également – je reprends cet exemple parce que ma vidéo sur Donald Trump, c'est exactement un très bon exemple de ça : cette vidéo a été aimée par beaucoup de monde et détestée et critiquée par beaucoup d'autres. Mon mea culpa derrière a été apprécié par beaucoup d'autres ; certains m'ont dit : « Super, Johan ! C'est bien d'avoir l'honnêteté de reconnaître tes erreurs. » D'autres m'ont dit : « Johan, t'as aucun courage, t'es pas capable de rester fier face à ton opinion et tu viens t'excuser. » Donc, quoiqu'il arrive, quoique vous fassiez, quoique je fasse, je serai critiqué, il est donc tout à fait illogique et irrationnel de stresser ou de mal réagir face à la critique.

Il vaut mieux essayer de **tirer parti de la critique**. Tirer parti, ça veut dire « trouver un avantage, trouver quelque chose de positif dans une situation ». Donc, si vous tirez parti de la critique, vous en tirez quelque chose de positif, vous en tirez un avantage. Les gens qui vous critiquent finalement vous aident et vous apportent quelque chose. Et le procédé, il est très très simple – il est, en tout cas, simple à décrire et simple à comprendre.

La première chose, c'est que vous devez impérativement **faire de votre mieux**. Travailler du mieux possible, faire de votre mieux dans le respect des autres – votre travail ou ce que vous faites ne doit pas aller contre le respect des autres. Vous faites de votre mieux, vous travaillez du mieux possible dans le respect des autres. Et si vous recevez des critiques non constructives... Prenons un exemple de mes vidéos. Si quelqu'un m'écrit un commentaire : « C'est nul ! » ou « C'est ennuyeux ! » ou « Je déteste ce que tu fais. », donc, des choses qui ne sont pas du tout constructives, eh bien, il faut fermer les yeux et ignorer complètement ce contenu puisque vous savez que ce n'est pas vrai ; vous avez fait de votre mieux, vous avez mis tout votre cœur, donc vous savez que ce n'est pas vrai ; vous ignorez et balayez les critiques non constructives, par contre, si vous obtenez des critiques constructives – dans mon cas, ça peut être en commentaire à une vidéo : « Johan, tu as parlé trop vite ; Johan, la musique était trop forte, on ne t'entendait pas assez ; Johan, je ne suis pas d'accord avec ton opinion parce que ... », donc, des critiques qui sont vraiment constructives et qui sont là pour apporter quelque chose et qui sont justifiées. Si vous avez ce genre de critique, tirez-en parti ; prenez l'information avec vous, réfléchissez et essayez de l'appliquer pour faire mieux la prochaine fois.

Donc, avec ces critiques constructives, en général, je n'ai pas vraiment de problème parce que j'essaie toujours de les utiliser pour m'améliorer de faire mieux la prochaine fois. Donc, critique non constructive : on ferme les yeux, on ignore – ces gens-là n'en valent pas la peine. En général, ce sont des gens qui n'ont jamais fait (dans mon cas, par exemple) de vidéo de leur vie ou qui n'ont aucun courage de prendre le temps d'expliquer leur opinion. Ils sont derrière un pseudonyme sans avoir jamais travaillé sur Internet de leur vie et font des commentaires non constructifs, donc, ça, on peut ignorer et ça ne doit pas nous toucher. Par contre, les critiques vraiment constructives, il faut les prendre en compte et moi, je les prends toujours en compte pour essayer de faire mieux et m'améliorer.

Il faudrait qu'on s'inspire un peu plus souvent des enfants parce que je vois mes enfants qui, entre eux, sont parfois méchants, très brutes ; ils se disent la vérité, ils ne prennent pas vraiment de distance, mais ils ont une très très bonne capacité à résister à la critique. Je le vois avec mes enfants : s'ils sont critiqués par des copains, etc., à l'école, ils s'en moquent complètement, donc, il faudrait que j'essaie de prendre un peu l'exemple sur les enfants et de ne pas me formaliser sur des critiques, notamment des critiques non constructives.

J'aimerais bien avoir votre avis sur le sujet en commentaire – vous pouvez me critiquer également si vous voulez, ça m'aidera à travailler ma résistance à la critique. En tout cas, partagez avec moi ; est-ce que vous avez des trucs et astuces que je pourrais utiliser ? Si vous êtes comme moi, faisons un challenge ensemble, essayons de mieux réagir à la critique. Comme je vous le dis, je me suis beaucoup amélioré, mais c'est un point sur lequel je dois encore travailler. J'aimerais beaucoup lire vos commentaires sur le sujet.

J'espère que vous avez aimé cette vidéo ; prenez vraiment le temps de la regarder, peut-être plusieurs fois pour essayer de vous imprégner du message et d'utiliser le message et la vidéo pour améliorer votre français – c'est le but des vidéos de développement personnel.

Et avant de nous quitter, je vous rappelle que mon livre ***Les 4 pilules pour une vie riche et sans stress*** est maintenant disponible en version papier sur Amazon – je vais vous mettre tous les liens en-dessous. Vous pouvez vous procurer soit la version PDF (la version digitale) accompagnée du MP3 (si vous voulez lire et écouter en même temps) ou la version physique, la version livre papier qui vous permettra de lire sur le développement personnel. J'y parle de quatre pilules, quatre dimensions qui vous permettront, quand vous les développerez, de vivre une vie riche et sans stress. Croyez-moi, c'est lié au sujet d'aujourd'hui sur la critique. Merci à tous ceux qui se sont déjà procurés ce livre, qu'il soit digital ou physique et merci à tous ceux qui ont pris le temps de laisser une note sur Amazon parce que ça m'aide beaucoup, évidemment, à être plus visible et à aider encore plus de monde. Merci d'être fidèle à Français Authentique et à bientôt ! C'est lundi pour une prochaine vidéo !

Salut !