

Cesse de critiquer

Critiquer est un sport que je pratique tous les jours.

« Tu sais pas la dernière ? ». Comme le pain sur ma table, la critique peut être fraîche, rassie, croustillante, tartinée. Elle fait partie de mes habitudes et je ne peux pas m'en passer. Je n'aurais rien à raconter si je ne parlais pas de mes amis, des professeurs, de ma famille ou de mes voisins. Parler des autres est un bon moyen de blablater.

Tu ne te rends pas compte qu'en critiquant, tu diriges tes propres défauts vers les autres.

En relevant leurs erreurs, ça peut les corriger.

Tu crois que tes jugements sont constructifs, mais ils sont négatifs. Tu veux te donner de la valeur.

Je ne critique pas, je constate.

La constatation qui relève les défauts des autres, c'est de la critique, pas de l'observation.

C'est plus facile de m'exprimer de façon négative, je peux ajouter du piment à volonté.

Tu nourris l'astral et tu vas perdre tes amis si tu continues.

Pour quelle raison ?

Tes jugements créent un malaise entre vous et leur amitié pour toi diminue, même s'ils n'en sont pas conscients.

Il est vrai que lorsque j'écoute les critiques de mes copines sur leurs amis, j'ai peur qu'un jour elles fassent pareil avec moi et je me distancie un peu.

C'est pareil pour toi ! Quand tu critiques, tu perds un peu de l'affection de tes amis.

Comment parler sans critiquer ?

Tu peux les observer et en parler sans les dévaloriser. La critique te permet de voir les failles des autres et d'éviter les tiennes.

Enfin, je réalise qu'il n'est pas nécessaire de passer de l'observation à la critique et au jugement. Mes jugements sont des boules dans ma gorge et mon ventre, mais j'ai la peur du vide qu'ils vont laisser et de ne pas trouver des choses à dire qui puissent intéresser les autres.