

# Feedback

## Les freins à donner et recevoir du feedback

# Réactions possibles à la critique – les freins à recevoir du FB

---

Avant d'accepter un feedback, il est très courant de passer par des états intermédiaires...

Laisser du temps

Donner plus de faits

Insister sur les conséquences

Faire exprimer le ressenti

- Dénier : « *C'est faux* »
- Désaccord avec la pertinence : « *Et puis?* »
  - Confusion/Contrariété/Déception
  - Surprise : « *Vraiment?* »

Reformuler et refléter

Réconforter/  
Rassurer

Ecouter le point de vue de l'autre

# Les freins qui nous empêchent de donner un FB – Notre dialogue intérieur

---

J'ai peur, qu'il se mette à me critiquer à son tour ...

Je perdrai son amitié, si ...

Si je lui dis ..., je le blesserai ...

J'ai peur de sanctions

De toute façon, il ne voudra pas m'entendre ...

Ça ne sert à rien de le lui dire ...



# Exercice - Identifier vos freins

---



Pensez à une situation inconfortable avec un collègue, un de vos collaborateurs ou votre chef. Vous saviez que vous deviez lui parler, mais vous ne l'avez pas fait.

- Qu'est-ce qui vous a retenu ?
- Quel était votre dialogue intérieur ? Qu'est-ce que vous vous êtes dit ?
- Comment vous vous êtes senti à l'idée de lui parler ?
- Qu'est-ce qui vous bloquait ou vous freinait ?
- Qu'est-ce que vous craigniez ?

Rappelez-vous d'abord :

- l'objectif du feedback
- votre but avec le feedback

- Qu'est-ce qui pourrait vous aider à dépasser votre frein ?
- Quelles pensées pourraient vous aider à dépasser votre crainte ?
- Pensez à une situation où vous avez donné ou reçu un feedback qui s'est bien passé ? Qu'est-ce qui a fait qu'elle s'est bien passée ? Que souhaitez-vous reproduire ?