

COMMENT MIEUX PRENDRE LES CRITIQUES

*Un petit guide à destination des chercheurs en sciences
humaines et sociales*

Chercheur ou apprenti chercheur, vous allez recevoir des critiques pendant toute votre carrière (et des encouragements aussi parfois!). C'est inévitable, car la discussion critique est à la base de la démarche scientifique. Dans ce guide, je vais utiliser le mot critique dans un sens très large : ce sont tous les commentaires que vous recevez de vos collègues, éventuellement de vos enseignants, et qui vont du conseil plus ou moins vigoureux jusqu'à la franche objection. Une critique n'est pas forcément un commentaire négatif, donc, mais elle fait suite à une évaluation de votre travail. Elle survient quand vous présentez un texte ou des résultats. Si vous êtes perplexe, ou bien vexé par une remarque, ce petit guide vous permettra de commencer à faire la part des choses. Vous devez distinguer les commentaires qui rendront votre recherche plus solide, de ceux qui vous égarent. Pour cela, je vous propose une méthode, qui, pas à pas, vous permettra de faire baisser la tension et de mieux comprendre la critique. Il s'agit de classer les remarques qui vous sont faites selon quelques grands critères et d'estimer leur pertinence. Cet exercice vous permettra de désamorcer les émotions négatives, en remplaçant les réactions épidermiques par un cheminement réflexif.

Émilie Doré

Août 2015

Licence

Ce texte vous est offert en cadeau et vous pouvez l'offrir à votre tour à qui vous le souhaitez, en version numérique uniquement. Vous n'êtes pas autorisé à le vendre ou à le recopier intégralement. Vous pouvez le citer en mentionnant l'auteur Émilie Doré et en incluant un lien vers le site www.reussirsathese.com

Comment mieux prendre les critiques

Un petit guide à destination des chercheurs en sciences humaines et sociales

SOMMAIRE

Deux étapes pour analyser les commentaires critiques	p.2
Un premier pas, distinguer objections et suggestions	p.2
Un deuxième pas : sur quoi porte la critique ?	p.3
Recevoir une suggestion	p.4
Les suggestions portant sur des éléments internes	p.5
Les suggestions de contexte	p.6
<i>Les suggestions bibliographiques</i>	p.6
<i>Les suggestions d'orientation</i>	p.7
Recevoir une objection	p.9
Les objections portant sur des éléments internes	p.9
Les objections de contexte	p.11
<i>Il manque un auteur dans votre bibliographie !</i>	p.11
<i>Vos interlocuteurs critiquent vos références</i>	p.12
Conclusion	p.13
Tableau récapitulatif	p.14
Exercice Pratique	p.15

Deux étapes pour analyser les commentaires critiques

Le premier pas de cette méthode consiste à classer les commentaires reçus en deux grands groupes : les suggestions et les objections.

Un premier pas : distinguer objections et suggestions

Les suggestions sont très courantes : beaucoup de gens peuvent vous conseiller de lire tel auteur, d'employer telle méthode ou de vous intéresser à tel fait. Ces conseils se teintent parfois de reproche : pourquoi n'avez-vous pas mentionné ceci ou cela ? Mais ils ne disent pas que votre raisonnement ou vos résultats sont incohérents. Alors, doit-on suivre ces suggestions, certainement pleines de bonnes intentions, et jusqu'où ?

Quant aux objections, ce sont des critiques plus franches : votre interlocuteur trouve que votre raisonnement est biaisé, que vos résultats sont faux, votre analyse lacunaire. Il peut le dire avec diplomatie, ou pas, mais le résultat est que vous vous sentez déstabilisé, ou en colère. Comment réagir ? Se défendre ou tout remettre en cause ?

L'objection peut se déguiser en suggestion (du type : « vous devriez plutôt vous référer à tel auteur » quand celui-ci a un discours franchement contradictoire avec le vôtre), mais sur le fond elle se caractérise par une remise en cause de votre travail (ou d'une partie de celui-ci). L'objection vous incite à défaire, à revoir ce qui est déjà fait, alors que la suggestion est plus tournée vers l'avenir (: vous devriez explorer à présent telle hypothèse...).

Tant les suggestions que les objections peuvent vous servir à renforcer votre argumentation

On ne peut pas dire qu'il vaut mieux recevoir une suggestion qu'une objection. En fait, une objection peut être pertinente ou inopportune... tout comme une suggestion. Il faut faire un pas de plus pour savoir comment tirer parti de ces commentaires.

Un deuxième pas : sur quoi porte la critique ?

Le deuxième pas de la méthode consiste à définir si la critique reçue porte sur des éléments **internes** de votre travail ou bien sur sa valeur en rapport au **contexte scientifique** (ce que j'appellerai critique interne et critique de contexte faute de trouver de meilleurs termes).

Je m'explique.

- *Critique interne*

La critique peut porter sur la forme de votre texte, sur la cohérence des résultats exposés, sur l'enchaînement des arguments, la rigueur de l'argumentation, l'adéquation de la méthode avec l'objet de recherche : bref, sur la logique interne de votre travail et sur sa bonne présentation. La conclusion est-elle claire ? Les termes employés sont-ils bien définis ? Y a-t-il de bonnes transitions logiques ? Les données ont-elles été bien recueillies et exploitées ? Voilà les questions que soulève une critique « interne ».

- *Critique de contexte*

La critique porte ici sur les liens de votre travail avec le contexte scientifique au sens large. Elle étudie la pertinence de la bibliographie, elle compare vos travaux à d'autres travaux du même champ. Elle met en perspective, parfois, des combats d'idées : votre recherche peut appartenir plutôt à tel courant de pensée et froisser tel autre.... Ici votre interlocuteur ne conteste pas la cohérence intrinsèque du raisonnement, mais sa pertinence au regard d'autres éléments : études connexes, champ disciplinaire. En effet, dans l'absolu, on pourrait dérouler des arguments de façon très « logique » mais avec des termes déconnectés de l'état du savoir scientifique : mais c'est dans la pratique impossible, car la critique externe entre en jeu. Elle existe parce qu'aucune recherche ne se fait en vase clos. Vous êtes au cœur d'une joute intellectuelle, au sujet de telle ou telle notion : ici, c'est au regard des opinions voire des conflits d'autres chercheurs que l'on vous critiquera.

La critique peut porter sur la cohérence et la présentation de votre travail, ou bien juger de ce qu'il apporte au débat scientifique.

Recevoir une suggestion

Recevoir une suggestion est certainement moins difficile que de se voir opposer une objection. Mais on ne peut pas suivre toutes les suggestions jusqu'au bout : notre démarche doit rester cohérente, il est donc impossible de multiplier les points de vue, de suivre toutes les pistes, d'utiliser tous les outils d'analyse de tous les auteurs.

Avant d'aller plus avant, une remarque importante : vous devez évidemment garder à l'esprit que l'on ne reçoit pas de la même façon une suggestion selon qu'elle provient de son directeur de thèse, ou d'un professeur influent très en pointe sur votre sujet d'étude, ou bien de la personne qui relit votre article au sein du comité d'évaluation d'une revue, ou encore d'un inconnu lors d'un séminaire. Vous n'êtes jamais obligé de suivre un conseil, mais songez que celui-ci est plus susceptible d'être important et pertinent s'il vient de quelqu'un qui vous suit, et connaît bien votre recherche.

Votre accueil d'un commentaire dépendra aussi de l'avancement de votre recherche. Si vous avez quasiment terminé votre travail, que vous êtes prêt à publier ou présenter vos résultats, vous serez un peu moins réceptif aux suggestions qui impliquent des changements importants : c'est normal car vous êtes censé avoir, à ce stade, plus d'arguments pour montrer que votre recherche est cohérente et complète.

À présent, vous allez examiner la suggestion reçue : est-elle interne ou de contexte ? Nous verrons comment réagir en fonction de cela.



Les suggestions portant sur des éléments internes

Voici deux cas de figures, à mode d'exemple, mais vous en connaissez sûrement d'autres :

- Exemple 1 : On vous suggère de clarifier votre formulation (tournures de phrases, enchaînements) ou vos arguments. C'est le signe que vous n'êtes pas compréhensible pour tout le monde : or, vous travaillez pour que votre savoir se transmette, pas pour qu'il reste hermétique. Il faut faire un effort de clarification. Retravaillez votre texte pour être plus explicite, revoyez les transitions entre les paragraphes, les liens logiques. Travaillez les conclusions de parties qui doivent reprendre synthétiquement ce que vous venez de démontrer.
- Exemple 2 : On vous suggère d'appliquer telle ou telle méthode pour compléter votre recueil de données. Par exemple, vous faites un travail comprenant des entretiens, et on vous reproche d'appuyer votre argumentation uniquement sur des données qualitatives et de ne jamais avoir recours à des données statistiques. Ici, contrairement au premier cas de figure, je ne vous dirai pas forcément de suivre la suggestion. Choisissez : soit vous allez effectivement modifier votre travail en fournissant des données statistiques (et en les articulant correctement aux autres données), soit vous devez apporter une argumentation solide sur pourquoi votre méthode qualitative est fiable, suffisante pour trouver une réponse à vos problématiques. En tout cas il faut répondre, car c'est tout de même une critique intéressante et précise. J'ajouterai que quand ce genre de suggestion émerge, elle tend à se répéter, et vous finirez par la retrouver lors de la soutenance/la présentation finale de vos recherches. Vous devez donc préparer vos arguments, que vous suiviez ou pas ces conseils.



Quand vous identifiez une suggestion « interne », prenez-la au sérieux, car elle touche à la façon dont votre travail est compris et à sa solidité perçue ; vous pouvez choisir de ne pas appliquer une suggestion interne, mais vous devez être à même d'expliquer pourquoi.

Les suggestions « de contexte »

Ces suggestions peuvent nous permettre de trouver des pépites, de donner un nouveau souffle à notre recherche ! Ou nous faire perdre complètement notre temps. Le mot d'ordre est donc : toujours vérifier la pertinence. Voici deux exemples :

➤ Les suggestions bibliographiques.

Si l'on vous suggère de citer un auteur, pourquoi ne pas aller le lire (commencez par un ou deux articles de lui) ? Vous pourrez ensuite décider vous-même s'il est effectivement utile. Vous n'êtes pas obligé de rendre compte longuement de tous les auteurs que vous avez lus. La bibliographie peut entraver votre travail si vous cherchez absolument à vous mettre dans le sillage des auteurs qui vous ont précédé et à citer tout le monde, car vous aurez du mal à être créatif ; mais elle peut au contraire enrichir votre travail si vous savez choisir les éléments théoriques qui s'insèrent bien dans votre recherche et qui lui donnent une dimension intéressante. Je serais tentée de dire que la bibliographie doit être au service de votre recherche et pas l'inverse.

Cela ne veut pas dire que vous devez prêter attention seulement aux auteurs qui pensent comme vous ; mais seulement aux auteurs qui vous apportent des faits ou des outils théoriques permettant de tester

ou de développer votre argument. Sachez donc rester vous-même, ne restez pas l'ombre de ceux que l'on vous conseille de citer, si, en fait, vous souhaitez parler d'autre chose.

Cependant, vous devez aussi savoir être diplomate. Même si cet auteur que l'on vous suggère de lire ne vous semble pas, **vérifications faites**, très utile, vous pouvez vous sentir obligé de le citer parce que, par exemple, la personne qui vous l'a recommandé est celle qui évalue votre texte en vue d'une publication... Eh bien, citez-le en note de bas de page avec un petit paragraphe exposant ses travaux ! Cela ne modifiera pas votre argumentation et vous montrerez que vous avez pris connaissance de la littérature scientifique connexe à votre recherche.

Dans votre texte, utilisez la bibliographie comme une boîte à outils !

➤ Les suggestions d'orientation.

On peut vous suggérer d'orienter votre recherche vers telle ou telle piste, tel ou tel point de vue (par exemple : on vous conseille d'évoquer plus longuement l'histoire de votre terrain alors que vous vous penchez sur sa sociologie, ou encore on vous suggère d'aller voir ce qui se passe dans un autre pays avec une thématique similaire). Je classe plutôt ces commentaires comme des suggestions *de contexte*, car ils ont souvent à voir avec l'état du savoir scientifique : si certains thèmes, certaines aires d'études, certaines notions ont déjà attiré l'attention de chercheurs avant vous, on vous suggèrera de vous y référer. Il arrive aussi que des chercheurs qui relisent vos textes voient tout par le prisme de ce qui les passionne, eux, et de ce qu'ils connaissent. Ils pensent plus à leur recherche qu'à la vôtre en vous suggérant quelque chose.

Comment réagir à un tel conseil ? En début de recherche, vous pouvez avoir envie de suivre beaucoup de suggestions, pour ne pas perdre une piste importante, pour trouver des idées. Mais si votre recherche est à un stade avancé, si vous suivez déjà une bonne piste, que vous êtes en train d'approfondir une idée, alors ne vous sentez pas obligé de bouleverser l'architecture de votre argument pour inclure un nouveau point de vue. Vous risquez d'y perdre en cohérence.

Comment être sûr de ne pas passer à côté d'une bonne idée, d'une part, et de ne pas vous perdre en digressions, d'autre part ?

Vous n'avez pas à multiplier les points de vue, mais vous ne devez pas non plus écarter toute idée nouvelle : délicat équilibre !

Encore une fois, ne cherchez pas à éloigner ce qui ne va pas dans le sens de votre argument (ce serait une démarche de fermeture d'esprit) ; mais mettez plutôt à distance les éléments qui ne permettent pas de **discuter directement** de votre argument. Vous avez une question de recherche, ou tout au moins un thème central qui vous passionne (ce peut être un bon exercice de vous arrêter pour le formuler, même s'il est encore un peu vague) : si répondre à une suggestion vous fait faire un détour qui n'apporte rien à la résolution des questions qui vous tiennent à cœur, laissez tomber. Vous ne pourrez jamais parler de tout, de toute façon.

En bref, soyez utilitariste : demandez-vous toujours : est-ce que cette piste que l'on m'a dit de suivre apporte quelque chose pour résoudre mon questionnement principal ? Et qu'est-ce qu'elle m'apporte *exactement* ? Posez-vous inlassablement cette question, pour ne pas vous perdre en chemin.



Face à une suggestion de contexte, gardez un rôle actif de choix de vos références. Soyez sélectif !

Recevoir une objection

Une bonne objection doit nécessairement être précise. Sinon, elle est inutile et démoralisante. Penchez-vous avec soin sur les objections quand elles sont claires et argumentées.

Les objections portant sur des éléments internes

Si vous recevez une objection portant sur l'articulation logique de vos arguments, c'est le moment d'être humble. Répondre à une telle objection vous demandera du travail.

Voici quelques cas de figure : si la critique s'appuie sur **une faille de votre raisonnement** : soit (dans le meilleur des cas) vous vous êtes mal exprimé, et vous n'avez pas convaincu ; soit vous avez commis une erreur (ça arrive !). Si la critique pointe **une insuffisance de vos données** : il peut manquer effectivement un élément de preuve, dans ce cas apportez-le, et si vous vous rendez compte que ce n'est pas possible, amendez votre théorie.

L'objection peut être faite à l'aide d'un **contre-exemple** : en notant des faits que vous auriez ignorés, ou en mettant en avant une faille de votre raisonnement, on vous montre qu'il peut arriver le contraire de ce que vous avez trouvé dans vos résultats. Regardez si ce contre-

exemple est pertinent : n'y a-t-il pas des différences (de contexte, de variables) qui expliquent des résultats si contradictoires ? Quoiqu'il en soit, ne cherchez pas à fermer les yeux sur la contradiction : elle peut vous amener à refaçonner votre théorie, à la modifier, pour intégrer ce contre-exemple dans votre schéma explicatif.

Recevoir une objection interne peut vous amener à grandement renforcer votre argument, si toutefois vous avez le temps d'y répondre. C'est pour cela qu'il vaut mieux rencontrer ce genre de critique, portant sur la structure même de l'argument, en milieu de recherche qu'en fin de recherche. Si une objection interne émerge **pendant une soutenance** (par exemple : « vous n'avez pas traité un aspect important de votre problématique », ou bien « votre question de recherche

Répondre à une objection interne vous demandera beaucoup de lucidité et de capacité de remise en cause

n'est pas claire », ou encore « vous avancez des affirmations non étayées ») vous pourrez l'esquiver plus ou moins habilement, avec un peu de rhétorique, mais ce sera difficile d'apporter une réponse satisfaisante sur le fond. Est-ce un drame ? Pas forcément ; en fait, ce genre de critiques survient régulièrement dans les soutenances, sans que le ciel ne tombe sur la tête du doctorant ni de l'assistance. Il peut y avoir une faiblesse à tel endroit de votre travail. C'est possible, et vous pouvez même **le reconnaître** devant un jury, si toutefois vous savez, ensuite, valoriser et défendre d'autres éléments mieux construits et plus convaincants de votre thèse. Charge à vous, dans vos recherches postérieures, de revenir sur ces faiblesses pour vous améliorer.



Certaines critiques exigent une remise en question... C'est souvent le cas des objections « internes » ! Mais ne tombez pas dans l'excès d'humilité : la capacité à reconnaître ses erreurs doit aller de pair avec celle de savoir valoriser ses points forts.

Les objections « de contexte »

Parmi les objections de contexte, les plus fréquentes (on pourrait même dire : les plus banales) sont celles qui portent sur la bibliographie. Soit il manque un auteur que l'interlocuteur aurait voulu voir figurer dans votre texte (une telle critique intervient souvent en fin de recherche lors de la présentation des résultats : car avant, elle prend la forme de suggestion) ; soit vous citez une étude que votre lecteur ou évaluateur ne trouve pas pertinente.

Voyons le premier cas de figure.

➤ Il manque un auteur dans votre bibliographie !

On pourra toujours, en cherchant bien, vous reprocher de ne pas avoir lu Dupond ou Durand. Dans son ouvrage « Écrire les sciences sociales » (éditions Economica), Howard Becker raconte comment l'anthropologue Louis Wirth, membre éminent de l'école de Chicago, clouait le bec (pour le dire ainsi) à Erving Goffman, son élève, en utilisant l'arme fatale de la littérature scientifique (ceci étant, Goffman tentait aussi de retourner cette arme contre son professeur!). Becker dit qu'il lui faisait « le coup de la littérature ». Or, vous savez peut-être que ce genre de remarques n'a pas empêché Erving Goffman de devenir plus tard un éminent chercheur dans sa discipline (la sociologie).

Il est certain qu'à vous aussi, on vous fera un jour le « coup de la littérature » : *Avez-vous lu Un Tel ? Vous ne le citez pas !* Beaucoup de jeunes chercheurs appréhendent ce genre de remarques, car ils pensent qu'il faut absolument « maîtriser » toute la littérature scientifique.

Rappelez-vous qu'une thèse intéressante est une étude qui présente des arguments cohérents et originaux, pas un texte qui recense tout ce qui a été dit sur un sujet.

Souvenez-vous de ce que nous avons dit au sujet des suggestions de bibliographie : vous ne lirez jamais tout, et vous ne citerez jamais tout ce qu'il serait possible de citer. Vous avez donc fait des choix : si votre recherche est conclue ou presque, assumez-les. Vous avez lu ce qui vous semblait le plus utile, le plus clair sur votre thème, et sur d'autres thèmes si votre curiosité vous y a poussé. Vous avez lu ce que vous étiez vraiment capables de digérer. C'est tout.

Mon conseil est donc de prendre sportivement les remarques qui vous reprochent votre manque d'exhaustivité. Elles ne sont pas si fondamentales que vous le croyez, et elles ne vous empêcheront pas de faire votre carrière.

Plus précisément, vous craignez peut-être de vous trouver en contradiction avec un auteur... sans vous en être rendu compte, parce que vous ne l'avez pas lu. Que faire si on vous en fait la remarque ? Si vous avez le temps (parce que vous n'êtes pas en pleine soutenance, par exemple), prenez connaissance de cette étude que vous avez manquée, bien sûr. Puis, soit vous intégrez ses apports en modifiant votre propre argument (car ce que vous avez lu vous a convaincu que, effectivement, vous aviez oublié quelque chose) ; soit vous préparez votre défense si vous n'êtes définitivement pas d'accord avec cet auteur.

Si cette même objection survient alors que votre recherche est très avancée et que vous en êtes au stade de la présentation des résultats... Gardez votre sang-froid, car si votre recherche est solide, c'est-à-dire si vos données ont été correctement recueillies et que vous les avez analysées avec rigueur, il n'y a pas de raison que votre travail entier s'écroule parce que quelqu'un avant vous a dit quelque chose de différent de ce que vous dites. Revenez à vos fondamentaux, appuyez-vous sur votre travail de terrain ou sur la cohérence de votre argument pour déjouer cette critique en lui opposant la solidité et la spécificité de votre raisonnement.

➤ Vos interlocuteurs critiquent vos références

C'est également un cas de figure assez fréquent ; il peut y avoir une variante : vous avez délibérément omis de vous baser sur un auteur, parce que vous n'êtes pas d'accord avec lui, et on vous le reproche. Quoiqu'il en soit, dans ce contexte, vous avez fait des choix conscients, et ils ne sont pas ceux de vos évaluateurs ou de vos collègues et lecteurs.

Vous êtes donc au cœur d'une lutte d'idées, et vous ne pouvez pas éviter de prendre parti, dans une telle situation. Vous n'avez plus qu'à entrer dans ce jeu, défendre vos positions en tachant de ne pas devenir dogmatique !

Le monde de la recherche universitaire est marqué par le conflit : définissez vos positions sans dogmatisme, puis défendez-les.

Les conflits dans le milieu scientifique en révèlent le meilleur comme le pire. Ils peuvent être liés à une discussion de haut niveau autour d'un changement de paradigme (de modèle théorique), dans le meilleur des cas ; ou simplement à une

querelle de chapelles entre laboratoires ou à une guerre d'egos entre différents chercheurs. Ne vous laissez pas impressionner ; mais faites attention à ne pas vous retrouver isolé, ce serait psychologiquement difficile. Si les objections viennent, par exemple, de votre propre laboratoire, et sont récurrentes, vous allez au-devant des problèmes. Sans aller jusqu'au consensus parfait, il faut tout de même qu'il y ait un minimum d'harmonie entre vous et vos collègues les plus proches, sur les points théoriques. Si cela ne peut être le cas et que la situation devient conflictuelle, pensez à trouver le moyen de changer de lieu de travail.

Mais dans une situation où vous présentez publiquement vos résultats, comme une soutenance, ou un séminaire, il n'est pas anormal que vous rencontriez des contradicteurs ; c'est le jeu dans le champ scientifique. Sachez que dans certains pays une soutenance est appelée une « défense ». Vous n'êtes plus un élève, vous avez à présent un rôle actif de production d'idées... Et toute idée nouvelle est discutée. Alors, défendez-vous !



Face à une objection liée au contexte scientifique, sachez définir et défendre votre point de vue : c'est le moment de construire votre confiance en vous !

Conclusion générale

Faire de la recherche exige une humilité certaine, la capacité à reconnaître ses erreurs ou à accepter que l'on ne sait pas tout. Mais, à d'autres moments, nous devons pouvoir affirmer la pertinence de nos résultats devant nos collègues. Recevoir une critique avec bon sens, c'est savoir doser l'humilité et la confiance en soi, tour à tour. J'espère vous avoir donné quelques pistes pour que vous sachiez comment réagir avec calme face aux commentaires critiques selon leur nature et selon l'avancement de votre travail.

Vous pouvez trouver à la page suivante **un tableau récapitulatif**, puis à la fin du document un petit **exercice pratique**, pour commencer déjà à adopter une attitude plus constructive face aux critiques !

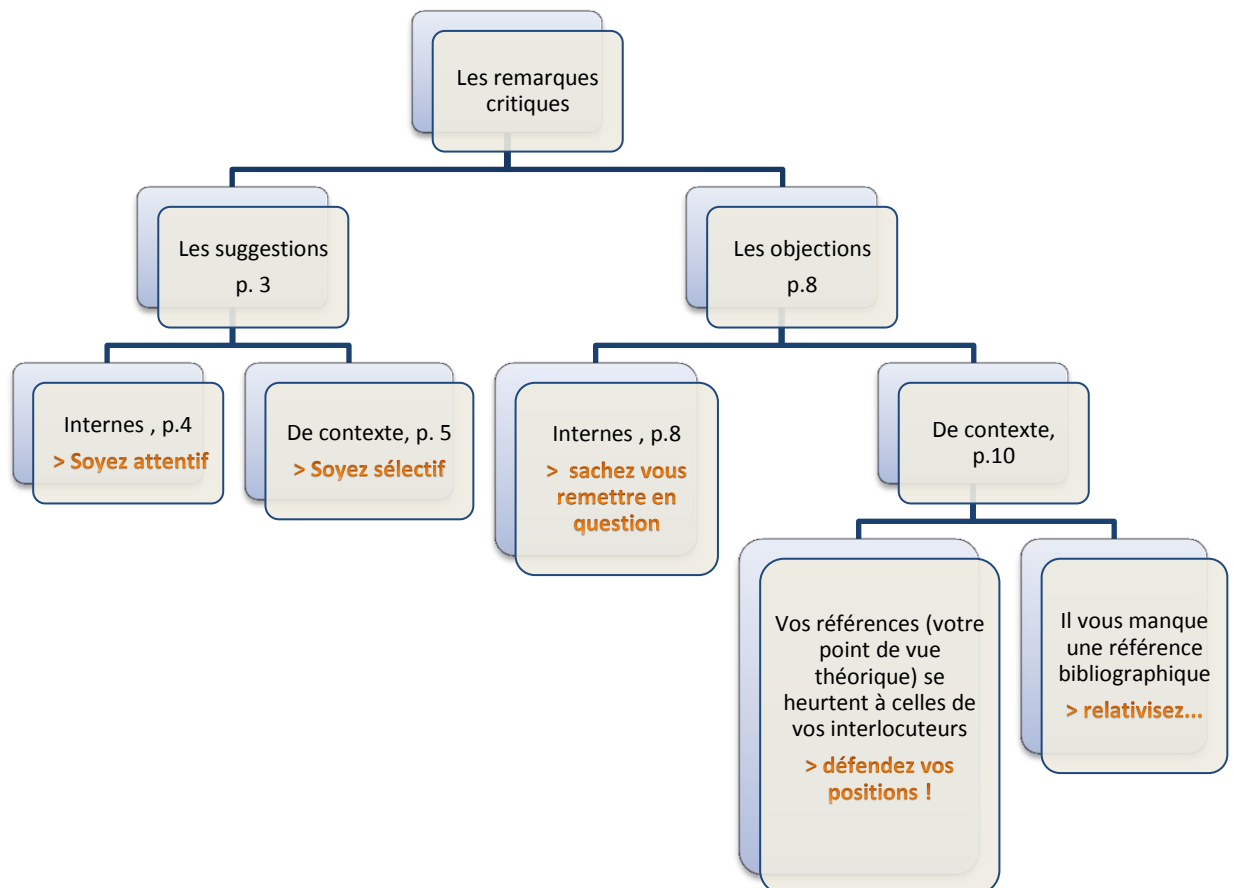


tableau récapitulatif

Un exercice pratique

Vous pouvez prendre une feuille et répondre à ces quelques questions : cet exercice peut vous être utile pour vous préparer aux prochaines évaluations auxquelles vous aurez affaire.

- Au sujet de votre travail, avez-vous identifié des critiques qui reviennent **de façon récurrente** ?

Pourquoi cette question : parce qu'il nous arrive de fermer les yeux sur certains commentaires que l'on ne veut pas entendre. Ils ne manquent pas de revenir et de nous gêner, mais nous refusons de les regarder et d'y répondre efficacement.

- Que comptez-vous faire **concrètement** pour répondre à ces critiques ?

Ne vous paralysez pas : établissez un plan pour renforcer votre travail, en intégrant les commentaires ou en renforçant votre argument face aux critiques. Vous avez besoin, peut-être, de quelques jours de travail pour désamorcer une critique importante (ou montrer que vous avez commencé à y répondre). Ce n'est pas si insurmontable que ça.

- De quel genre de critique avez-vous le plus **peur** ? Que pensez-vous qu'il se passerait si cette critique survenait ?

Ne laissez pas vos fantasmes prendre le pas sur la réalité. Les thèses qui arrivent en soutenance sont globalement imparfaites, car la perfection n'est pas humaine. Vous redoutez tel type de commentaire ? Le plus probable c'est que même s'il se produisait, cela ne remettrait pas tout votre travail en doute. Tentez de faire un exercice de lucidité à ce sujet.

- Quand une critique vous touche, avez-vous tendance à réagir avec un sursaut **d'orgueil** (ce qui peut vous voiler la nécessité d'apporter des améliorations à votre travail) ; ou bien en **perdant toute confiance en vous** (ce qui peut vous empêcher de défendre et personnaliser vos arguments) ?

Connaissez-vous vous-même... nous avons tous des défauts et des difficultés avec notre ego ! Si vous en êtes conscients, vous pouvez utiliser votre raison pour rectifier le tir : vous forcer à plus de remise en question, ou au contraire vous exercer à affirmer vos arguments haut et fort.