

# Avis négatifs : la philosophie zen pour surmonter les critiques violentes

Avez-vous déjà été blessé par des avis négatifs, même si ceux-ci n'étaient pas justifiés ? Même si ceux-ci provenaient d'anonymes ? Même si leurs auteurs n'avaient pas l'expertise pour juger ? Alors exercez le détachement. Comment y parvenir ? Éléments de réponse par Émilie Getz, fondatrice de Wayo – Académie culinaire.



## ■ Supprimer l'attachement à soi-même

Dôgen, moine bouddhiste japonais, fondateur de l'école zen sôtô, nous dit que se soucier du regard des autres et de leurs réactions est à l'origine de l'attachement à soi-même, à son moi individuel et donc à son ego. Il nous prévient que si l'on ne parvient pas à supprimer cet attachement, on finit par tomber dans la fosse aux démons.

## ■ Se libérer du désir de plaire...

Pour le psychologue Alfred Adler, on ne vit pas pour répondre aux attentes des autres. Il faut apprendre à se libérer du désir de plaire. On doit vivre pour soi, pour accomplir sa vision personnelle, son œuvre.

Quand on fait son travail avec diligence, on le sait, on en ressort nourri. "Faire quelque chose, c'est exprimer notre propre nature. Nous n'existons pas pour autre chose. Nous existons pour nous-même", nous dit Shunryu Suzuki, auteur et grand maître zen sôtô. C'est en progressant



© GETTY IMAGES

Face aux avis négatifs, exercez le détachement.

pour soi-même, au travers de nos actions, que l'on accède aussi au moyen de rendre heureux. Finalement, pour pouvoir donner de la joie aux autres, on doit d'abord s'écouter et s'appliquer à devenir une meilleure version de nous-même, en fonction de ce qui nous anime, au cœur de la communauté.

Autrement dit, en se libérant du regard de l'autre, on cesse de rechercher sa reconnaissance. Et moins on cherche la reconnaissance, moins on sera sensible à la critique.

## ■ ... et accepter de déplaire

La psychologie d'Alfred Adler considère que tous les problèmes ou presque qui touchent l'individu sont des résultantes de relations interpersonnelles.

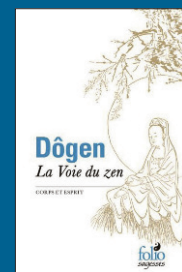
La liberté s'exerce dès lors que l'on commence à déplaire. Chercher à plaire et à être aimé à tout prix, c'est se perdre et perdre sa nature, ses principes. Certes, ne pas plaire

demande du courage, des convictions. Et ce courage, d'où naîtra-t-il si ce n'est de notre capacité à identifier notre valeur par nous-même et non pas par les autres. Libérer ses équipes de la critique, faire confiance à son projet et sa vision, y mettre tout son cœur et sa force de travail, c'est trouver le chemin de sa réalisation, en harmonie avec les talents de son entreprise. Si cela ne plaît pas à tout le monde, finalement, c'est plutôt bon signe ! ■

[www.wayo-paris.com](http://www.wayo-paris.com)  
[info@wayo-paris.com](mailto:info@wayo-paris.com)

Une question, un commentaire sur cet article ?  
[lhotellerie-restauration.fr/QR/RTR971731](https://lhotellerie-restauration.fr/QR/RTR971731)


### Pour en savoir plus



Dôgen, *La voie du zen*, Folio Sagesses.

Shunryu Suzuki, *Esprit zen, esprit neuf*, Points.

Ichiro Kishimi et Fumitake Koga, *Avoir le courage de ne pas être aimé*, Guy Trédaniel éditeur.

| 1. Je choisis la formule d'abonnement  | 2. Je m'abonne  |  | 3. Mon mode de paiement   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> <b>Sans engagement : 3,33 €/mois</b><br>interruption sur simple demande<br><br><input type="checkbox"/> <b>10 €</b> pour 3 mois<br><br><input type="checkbox"/> <b>40 €</b> pour 1 an | Par téléphone : 01 45 48 45 00<br><br>Par e-mail : <a href="mailto:abo@lhotellerie-restauration.fr">abo@lhotellerie-restauration.fr</a><br><br>Par web ou mobile  <a href="http://lhotellerie-restauration.fr">lhotellerie-restauration.fr</a><br><br>Par courrier<br>L'Hôtellerie Restauration<br>5 rue Antoine Bourdelle<br>75737 Paris Cedex 15 | <b>Mes coordonnées :</b><br>Enseigne : .....<br>Nom et Prénom : .....<br>Adresse : .....<br>Code postal & localité : .....<br>Votre e-mail pour l'abonnement digital : .....<br>(vos coordonnées ne sont utilisées que par L'Hôtellerie Restauration)<br>Téléphone : .....<br>(Facultatif mais utile en cas de problème d'adresse) | <input type="checkbox"/> Chèque joint<br>(à l'ordre de L'Hôtellerie Restauration)<br><br><input type="checkbox"/> RIB joint<br>Signature : .....<br><br><input type="checkbox"/> Carte bancaire<br>N° .....<br>Date de validité : .....<br>3 derniers chiffres au dos de la carte : ..... |

