

Observer sans juger

Voir les choses pour ce qu'elles sont vraiment, sans que rien n'altère notre perception, est un véritable avantage. Voici quelques pistes qui vous aideront à observer les faits sans porter de jugement.



Les inconvénients des jugements

Ce sont des « non-sentiments » : les jugements, comme les opinions, les évaluations et les critiques, sont des « non-sentiments » et nous devons nous en méfier lorsqu'ils interfèrent avec les observations.

Ils déclenchent une forme de résistance : tout le monde peut s'accorder sur des faits observables. Les jugements traduisent quant à eux un sens critique et une perspective limitée, ce qui peut déclencher une forme de résistance.

Ils font appel à nos sentiments : les sentiments peuvent s'avérer très utiles lorsqu'on les dissocie des observations. Mais lorsqu'ils interfèrent avec ces dernières, notre clairvoyance en pâtit.

Pour le philosophe indien J. Krishnamurti, « Savoir observer sans juger est la forme d'intelligence la plus pure chez l'être humain ».

Les clés d'une bonne observation

Voici quelques conseils pour mieux observer :

- **Observez simplement la situation** : assurez-vous de prendre uniquement en compte les données et les faits réels, c'est-à-dire ce que tout le monde peut percevoir.
- **Identifiez vos propres sentiments** : les sentiments sont utiles, car ils vous permettent d'identifier vos besoins sous-jacents. Mais vous devez les distinguer clairement des faits.
- **Assurez-vous de ne pas porter de jugement** : lorsque vous jugez une situation trop rapidement, vous altérez votre perception des faits réels. Si vous pensez pouvoir deviner ce que pense quelqu'un d'autre et pourquoi, vous glissez dans le jugement ou l'interprétation.

L'évaluation et l'interprétation restent toutefois des mécanismes essentiels, notamment sur le lieu de travail. Le tout est de savoir *quand* les utiliser, et quand il est préférable de faire une simple observation, sans faire appel à notre sens critique.