

Comment gères-tu le **feedback** ?

Feedback c'est un mot en anglais qu'on utilise souvent dans le monde professionnel, mais qui peut s'appliquer à beaucoup d'autres domaines dans ta vie. **Ça veut dire qu'on te donne un retour sur quelque chose que tu as fait.** Ce retour peut être **positif ou négatif**, mais l'objectif du feedback constructif est toujours de **t'aider à t'améliorer**.

Tu as sûrement déjà reçu du feedback de tes profs, tes parents ou tes amis. Parfois, c'est difficile à entendre mais ce feedback te permet de **grandir et d'évoluer**.

Repense à un moment où tu as eu du feedback négatif. De quoi s'agissait-il ? Comment as-tu réagi ? As-tu ignoré ce feedback ou l'as-tu utilisé pour t'améliorer ?

Au travail, il y a l'**entretien d'évaluation**. C'est une conversation entre toi et ton patron qui te permet d'avoir un retour sur ton travail. **Comme ces entretiens ont généralement lieu chaque année, tu peux souvent t'y préparer. Comment t'y prendrais-tu ?**

Tu peux, toi aussi, **donner du feedback, de préférence constructif**. Il peut s'agir de quelque chose qui ne va pas très bien et qui devrait changer, ou de quelque chose qui va déjà très bien et qui devrait rester comme ça. **Y a-t-il du feedback que tu pourrais donner à ton prof/accompagnateur ?**

