

Communication : comment s'excuser

S'excuser signifie exprimer des regrets pour quelque chose que l'on a fait. Des excuses sincères impliquent de réfléchir à ses actions, d'en assumer la responsabilité et de faire des changements pour améliorer les choses à l'avenir. Présenter des excuses peut contribuer à réparer une relation fragilisée, tout en montrant que l'on tient à l'autre personne et que l'on a du respect pour elle.

1. Réfléchir à ses actions

Réfléchissez à comment vos actions ont contribué au problème, même si elles n'étaient pas la seule cause.

Même si quelqu'un d'autre a également contribué au problème, quel a été mon rôle ?

Essayez de comprendre le point de vue de l'autre personne. Comment mes actions ont-elles pu être perçues par l'autre personne ?

Du fait de mes actions, comment l'autre personne pourrait-elle se sentir ?

2. Assumer ses responsabilités

Dites « *Je suis désolé.e* » (ou une phrase similaire) et exprimez des regrets pour vos actions. Il est important de s'exprimer clairement et sincèrement. Il est préférable d'indiquer les actions pour lesquelles vous vous excusez.

Exemple : « *Je suis désolé pour les mots que j'ai utilisés pendant notre dispute. C'était irrespectueux.* »

Je suis désolé pour...

Je te présente mes excuses pour...

J'assume la responsabilité de...

C'était de ma faute. J'aurais dû...

Je me sens mal. Je n'aurais pas dû...

C'était mal de ma part de...

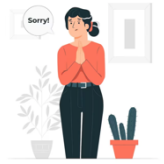


Ne vous cherchez pas d'excuses et ne tentez pas de justifier votre comportement (ex. : "*Je suis désolé, mais j'étais fatigué !*").

3. Écouter l'autre et changer ses propres comportements dans le futur

Donnez à l'autre personne l'occasion de répondre sans l'interrompre. Le pardon peut prendre du temps et n'est pas garanti. Soyez prêt à discuter des changements que vous apporterez pour éviter de répéter le problème.

Comment s'excuser | Mythes et réalité



Mythe

Aimer quelqu'un signifie ne jamais avoir à dire que l'on est désolé.

S'excuser est très simple, il suffit de dire "Je suis désolé.e".

M'excuser me fera paraître faible.

Réalité

Les excuses peuvent être particulièrement importantes quand on aime quelqu'un. Des excuses montrent que vous vous souciez de l'autre personne et que vous souhaitez qu'elle se sente mieux.

Dire simplement les mots "Je suis désolé.e" ne constitue une excuse complète. Des excuses nécessitent de la sincérité, du regret, une tentative de réparer le tort et des mesures pour éviter que le problème ne se reproduise.

S'excuser montre que vous êtes assez confiant et sûr de vous pour admettre quand vous avez fait quelque chose de mal. Cela montre également que vous avez du respect pour vous-même et pour l'autre personne.