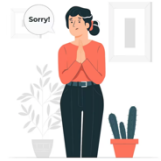


Comment s'excuser

S'excuser signifie exprimer des regrets pour quelque chose que l'on a fait ou dit. Des excuses sincères impliquent de réfléchir à ses actions, d'en assumer la responsabilité et de procéder à des changements pour améliorer les choses dans le futur. 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.e pour les mots que j'ai utilisés pendant notre dispute. C'était irrespectueux.* »

Je suis désolé.e pour...

Je te présente mes excuses pour...

J'assume la responsabilité de...

C'était de ma faute. J'aurais dû...

Pardon. 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* "). Prenez la responsabilité de vos actes.

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



Mythes

« L'amour inconditionnel, c'est ne pas avoir à s'excuser. »

« C'est très simple de s'excuser, il suffit de dire pardon ou je suis désolé.e. »

« Si je m'excuse, on pensera que je suis une personne faible. »

Réalité

Les excuses sont particulièrement importantes quand on aime quelqu'un. Des excuses montrent que l'on se soucie de l'autre personne et que l'on souhaite qu'elle se sente mieux.

Prononcer les mots « pardon » ou « je suis désolé.e » n'est pas 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 se reproduise.

S'excuser montre que l'on est assez confiant et sûr de soi pour admettre ses erreurs. Cela montre également que l'on a du respect pour soi, pour ses valeurs, et pour l'autre personne.