

A PROPOS D'EXCUSES



J'ai appris beaucoup de choses sur la façon de présenter des excuses, pour la simple raison que j'ai dû très souvent m'excuser.

Je suis
désolé

Ces trois mots, et la façon dont on les dit, peuvent réparer une amitié ou y mettre fin.



Voici certaines des excuses que j'ai dites et qui n'ont pas très bien marché :



Je suis désolée que cela t'ait offensé !

En fait, ce que je disais, c'est que l'autre personne était un peu trop susceptible.



Je suis désolée de ne pas être parfaite et de ne pas faire les choses aussi bien que toi.

Ici, je n'assume pas la responsabilité de mes actes, mais je les excuse essentiellement par le fait que je ne suis pas parfaite.



Je suis désolée que le verre soit cassé, mais si tu ne m'avais pas cognée, ce ne serait pas arrivé !

Dans cette formulation astucieuse de mon excuse, je m'arrange pour accuser la personne à qui je présente mes excuses.



Une bonne excuse, une excuse sincère, doit provenir d'un sentiment de remords. Vous devez reconnaître votre rôle dans la situation et en assumer la responsabilité.

Par exemple, vous relaxez avec des amis et sans trop réfléchir vous lâchez quelque chose qui embarrasse un de vos amis.

Tout de suite après l'avoir dit, vous le regrettez parce qu'il est clair que votre ami est embarrassé. Alors vous vous excusez en disant :

Je suis désolé ... mais tu sais que je disais ça pour plaisanter !

C'est une excuse minable.

Une excuse de ce genre ne fera que confirmer à votre ami qu'on ne peut pas vous faire confiance.

La Bible dit : « un frère que l'on a offensé est plus inaccessible qu'une ville fortifiée.

Cela veut dire qu'une fois que vous avez offensé quelqu'un, ses défenses se lèvent, et que vous devrez faire des efforts pour passer au-delà de ces défenses.

Une excuse à la noix ne sera pas suffisante. Alors, à quoi ressemble une vraie excuse ?

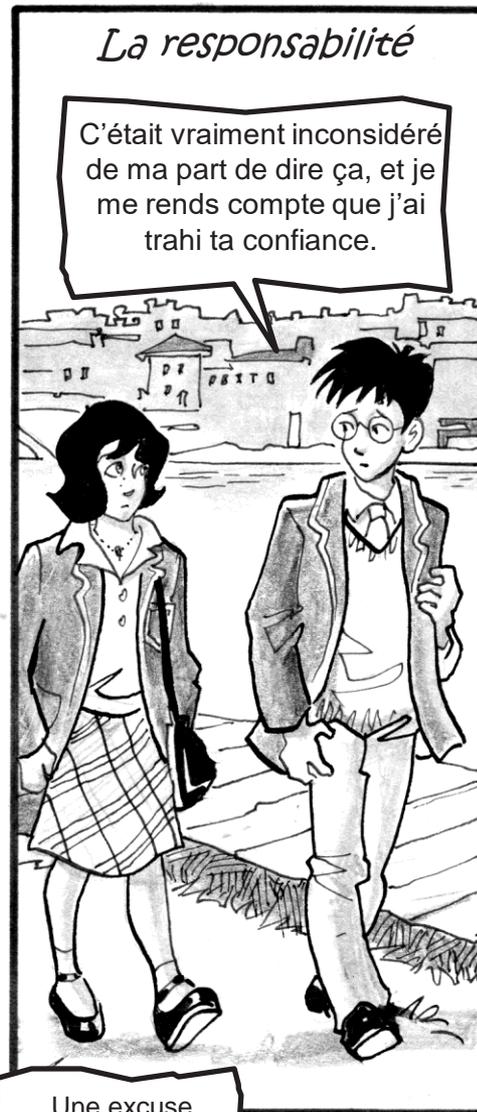
Pour commencer, c'est humble et cela exprime des remords. Elle doit contenir ces trois ingrédients essentiels : les regrets, la responsabilité et le remède.

Les regrets parce que vous exprimez des remords à propos de la situation.

La responsabilité parce que vous acceptez votre part de responsabilité dans l'incident.

Le remède montre que vous êtes prêt à prendre des mesures pour rectifier la situation ou pour veiller à ce que cela ne se reproduise plus.

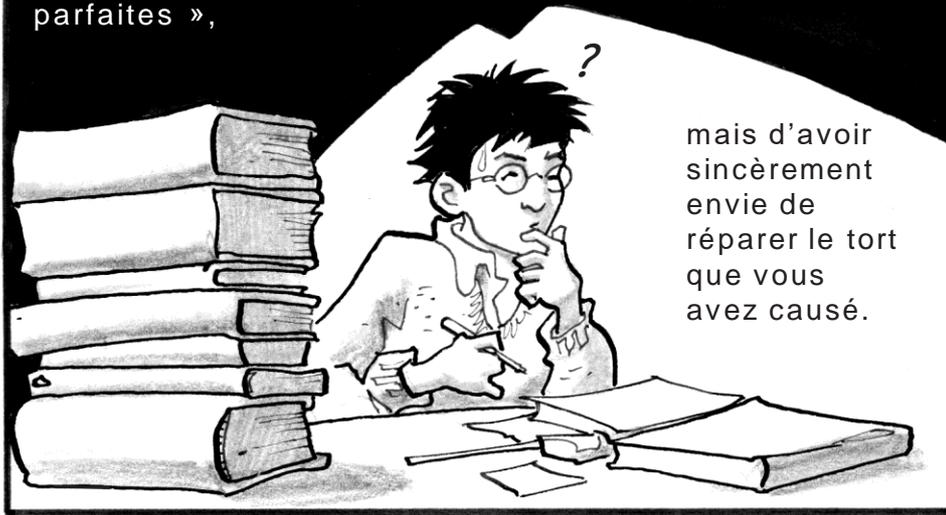
Voici un exemple de la façon de présenter de vraies excuses à l'ami que vous avez embarrassé, en utilisant les trois « R » :



Une excuse comme celle-là demande un peu de réflexion

Cela demande un peu d'effort et beaucoup d'humilité, mais c'est le seul genre d'excuses qui vaut la peine d'être donné.

Il ne s'agit pas de « formuler des excuses parfaites »,



mais d'avoir sincèrement envie de réparer le tort que vous avez causé.

Avec un peu de pratique, vous aurez de plus en plus de facilité à l'exprimer et vous n'aurez pas l'impression que c'est si terrible que ça de devoir vous excuser auprès de quelqu'un.



Une autre chose qu'il faut bien comprendre au sujet des excuses, c'est qu'elles ne doivent pas être conditionnées au pardon de la personne offensée.



L'autre personne a le droit de réagir comme elle le veut.



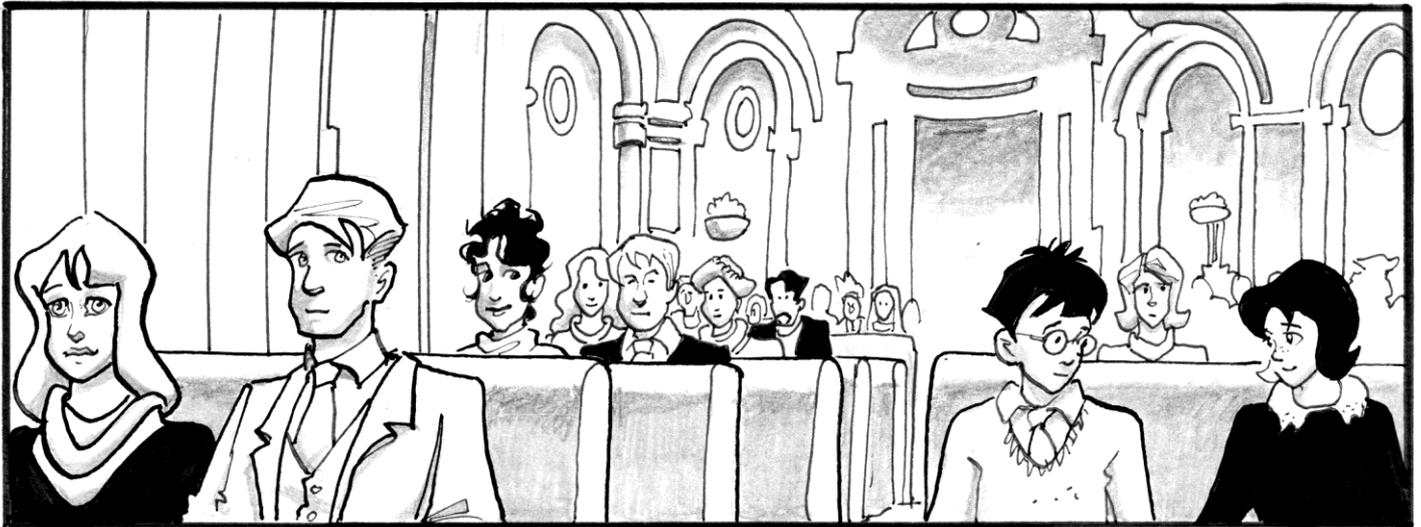
C'est important de demander pardon quand on a blessé quelqu'un, mais il faut savoir que l'autre personne a le droit d'éprouver ses propres sentiments.



Elle peut être fâchée contre vous et vouloir prendre ses distances envers vous.

Donnez-leur du temps, mais confirmez vos excuses par vos actes.

Si vous avez vraiment blessé quelqu'un, la personne voudra peut-être avoir des « preuves » que cela ne se reproduira plus. Vous devrez faire l'effort de changer de la façon dont vous l'avez promis.



Les excuses ne sont pas un bouton de réinitialisation magique qui effacera immédiatement la douleur causée par vos actes. Présenter des excuses est un premier pas. Vos actes et ce que vous faites pour y donner suite sont les prochaines étapes dans le processus de rétablissement et de retour de la confiance.