

Par Clio FRANGUIADAKIS,  
Osez l'Odysée ! Bordeaux  
Mieux-vivre et  
mieux-travailler ensemble.



# S'EXCUSER À TOUT-VA ÇA SUFFIT !

Excusez-moi ! Cette formule-rituel anime beaucoup de monde, et ce indépendamment de leur identité personnelle et professionnelle.

Entre celui qui s'excuse à tout va, celui qui refuse de s'excuser et celui qui refuse des excuses : quelle confusion des sens !

Vous avez tendance à vous excuser très/trop souvent ? ...Avec une vraie bonne intention de prendre soin de l'autre ? Qu'est-ce que cela raconte de vous ? 1, 2, 3... en route sur le chemin des excuses avec quelques haltes et astuces, pour ramener l'équilibre dans vos relations.

### IL ÉTAIT UNE FOIS... ALEX QUI PASSAIT SON TEMPS À S'EXCUSER :

Excusez-moi de vous déranger, de ne pas venir, d'arriver trop tôt ou en retard, d'être absent ou occupé ! Désolé de n'avoir pas répondu, de ne pas tout savoir ni avoir de solution, d'échouer, de vous décevoir ! Je m'excuse de prendre la parole, de poser tant de questions, de donner mon opinion, de prendre l'initiative, de demander de l'aide, de dire non, d'être en désaccord, de vous licencier !

Pardon d'avoir du talent, de réussir mieux que vous, de prendre votre place, d'occuper tout l'espace, d'être joyeux ou triste !

Avec toutes mes excuses...

### UN DOMMAGE A-T-IL VRAIMENT ÉTÉ COMMIS ?

Vivre et travailler ensemble vous amène parfois à engendrer un véritable dommage à autrui : psychologique (offense, maladresse, accusation, attitude irrespectueuse ou inappropriée), physique (bousculade, coup, blessure), matériel (dégât, casse, erreur, oubli) ou financier. Vous avez commis l'inacceptable ? Des excuses sincères avec regrets, ainsi que la reconnaissance de la souffrance et du besoin de réparation de l'offensé, suivi d'un dédommagement, rendront le processus d'excuses complet.

« Vous êtes Vous, et je suis Moi. Et si par bonheur nous nous rencontrons, alors c'est merveilleux ! »

Fritz Perls

### CE QUE L'EXCUSITE À TOUT-VA CACHE ?

Mais Alex n'a commis aucun dommage et use simplement d'un rituel verbal qui fausse les relations (in)consciemment, et qui parle de sa crédibilité et légitimité, confiance en soi et en l'autre, estime de soi et de l'autre. Que peut bien rechercher Alex : alléger sa culpabilité, apaiser sa conscience, redorer son estime de soi, obtenir un signe de reconnaissance positif, être rassuré, se montrer sympa et prendre soin de l'autre, ou se sentir exister aux yeux d'autrui ?

### QUELLE PALETTE ÉMOTIONNELLE !

Tristesse, colère, peur, honte, culpabilité... révèlent probablement chez Alex son appréhension de la réaction de l'offensé, sa peur de perdre la face, de passer pour une mauvaise personne, de subir peut-être un châtement pire encore (rejet, abandon, sarcasmes, licenciement, divorce...). Que d'anxiété !

### L'ENTOURAGE N'EST PAS DUPE...

S'il peut faire preuve de bienveillance, il peut également montrer indifférence, agacement, rejet, mépris. Le risque est alors grand pour Alex de se retrouver pris dans des jeux psychologiques s'il fait face à quelqu'un de mal intentionné, et ce d'autant plus qu'il y a un lien hiérarchique.

### DERRIÈRE LES EXCUSES À TOUT-VA SE CACHE UN ÊTRE VULNÉRABLE

Besoin de montrer une image de perfection aux yeux du monde ?

De n'être pas pris en erreur ni position de faiblesse ? D'être perçu comme respectueux et honnête, compétent et légitime ? Tout sauf de l'indifférence ! Alex fait preuve d'une extrême humilité ? Sans doute souffre-t-il d'une injonction (=interdiction) d'être soi, d'exister, de s'écouter ou se respecter. Il est grand temps de changer tout cela !

### ALTERNATIVES AUX EXCUSES A TOUT-VA

Vous vous êtes reconnu(e) en Alex ? Conscient(e) que cela suffit ? Envie de changer la tonalité de vos relations ? Alors voici quelques astuces à mettre en œuvre à votre rythme !

1. C'est okay d'être soi-même et de prendre votre place. Personne n'est parfait !
2. Osez remplacer votre hyperhumilité, qui empêche de vivre, par la fierté d'être soi et de vos réussites.
3. Accueillez et écoutez vos émotions et leur message qui parle de vos besoins à combler (cf. Pyramide de Maslow). Puis agissez en conscience.
4. Écoutez vos tocs de langage et passez 1 semaine sans vous excuser ! Puis un mois afin d'ancrer un nouvel état d'être dans votre cerveau. Persévérez.
5. Cessez de jouer au devin et observez le langage verbal et non-verbal de l'autre. Questionnez-le, reformulez, faites preuve d'empathie pour savoir s'il est effectivement blessé.
6. Veillez à vous excuser à bon escient : c'est une preuve de maturité et sagesse.

*S'excuser est un signe d'Intelligence Sociale, d'empathie, d'observation consciente, à condition que votre partie lumineuse s'exprime, et non pas votre côté sombre insécure.*