

La politesse a tout faux

Nous avons tous appris à présenter nos excuses lorsque nous arrivons en retard, commettons un impair ou cassons un objet. Je vous propose de cesser !

S'excuser :

S'excuser c'est admettre ses fautes et demander à l'autre de pardonner. En assumant ses responsabilités et proposant sa honte en réparation, le « fautif » reconnaît la souffrance (la gêne, le dérangement) de l'autre. Cette reconnaissance des tords vécus par l'interlocuteur lui permet de l'apaiser partiellement. C'est le côté positif de l'échange d'excuses.

Le côté négatif est qu'il assigne une position de coupable à l'un et de victime à l'autre. Ce ne sont pas des états confortables. Dans les deux cas elles génèrent des émotions négatives telles que la honte et l'impuissance. Lorsque la situation se répète, la relation peut en être affectée : Voir cette personne me rappelle la honte que j'ai ressentie et je préfère donc éviter de la rencontrer. L'impuissance quant à elle va générer de la colère (ou plus léger, de l'énervement) que je ne souhaite pas ressentir dans mes relations, donc je vais éviter cette personne.

Merci :

Remercier quelqu'un met en lumière ce qu'il a fait pour vous et l'émotion de gratitude que vous en retirez. Lorsque vous dites merci à quelqu'un, il en retire à son tour du plaisir et la satisfaction que vous ayez remarqué ses efforts. La gratitude se propage. C'est le côté positif et il n'y a pas vraiment de côté négatif tant que les remerciements sont sincères et non outranciers.

Alors changez !

Au regard de ce que nous venons de voir, il est préférable de ne plus s'excuser aussi souvent. Et il est possible de remercier à la place. Cela va changer l'ambiance de vos relations.

Voici quelques exemples

- « Désolée pour mon retard » devient « merci de m'avoir attendue malgré le froid »
- « Excuse-moi encore une fois d'avoir cassé ton verre » devient « merci de la gentillesse avec laquelle tu as pris le bris de ton verre »

- « Pardon, je ne voulais pas te vexer » devient « je te remercie de rester mon ami malgré cette maladresse »
- « Excuse-moi de t'avoir dérangé » devient « merci de ton soutien et de ton temps »
- « Désolé d'avoir trop bu à ta fête » devient « merci de m'accepter comme je suis »

Qui préférez-vous fréquenter ?

Lorsque nous présentons nos excuses, nous arborons le visage de la honte, lèvres incurvées vers le bas, tête baissée, etc... Les remerciements eux, se font avec un sourire. Or nous préférons généralement les personnes souriantes à celles qui « tire la tronche ». Ce changement de perspectives sémantiques rend notre fréquentation plus désirable.

Conclusion :

Les regrets sincères sont rares. Nous utilisons souvent « excuse-moi » ou « désolé » sans trop y penser (dans notre culture). C'est souvent un réflexe, et c'est bien interprété comme tel par votre interlocuteur. Changer de discours en passant d'un message de honte à un message de gratitude nécessite plus d'efforts et en sera reçu avec d'autant plus de plaisir.

Nathalie Wienin - Psychologue du travail
<https://www.wienin.fr>