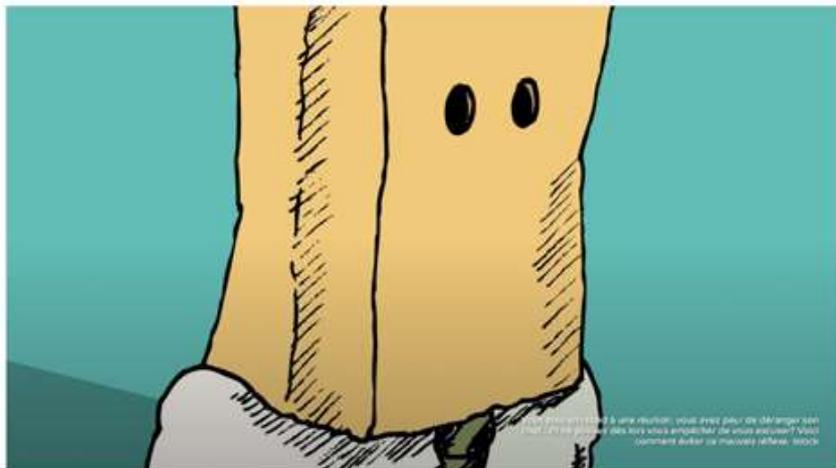


Arrêtez de vous excuser!

Entreprise / RH / Management / Efficacité personnelle / Par Marie-Madeleine Davy, publiée le 20/06/2016 à 09:58, mis à jour à 17:58



"Je m'excuse", "Pardon", "Désolé"... Ces formules sortent spontanément de votre bouche pour un oui ou pour un non? Gare à ce tic de langage qui vous dévalorise. Il est possible de se désintoxiquer tout en confortant son ego, assurent les coachs de dirigeant Yvon Berl, chez Zathinoé, et François Enius.

S'excuser pour un "oui" ou pour un "non", est perçu comme une marque de faiblesse. Alors qu'il s'agit souvent d'un réflexe conditionné ou d'une gêne mal formulée. On s'excuse parce qu'on pense avoir commis une erreur ou causé un désarroi. Parfois à tort, car la culpabilité - venue de loin - s'en mêle. Des alternatives sont possibles. Illustration.

1. S'excuser d'arriver en retard en réunion

Si c'est vous qui vous êtes mal organisé - en partant au dernier moment, en faisant un détour pour faire une course -, le prétexte ne tient pas. Mais si, à la moindre minute de retard, vous vous confondez en excuses de crainte d'être mal jugé, critiqué, vous allez agacer, irriter.

LIRE AUSSI >> [Sept conseils pour abréger une réunion](#)

L'alternative. Dites "bonjour" en pénétrant dans la salle. On ne va pas vous clouer au pilori pour si peu. Et entrez tout de suite dans l'action, pour contrebalancer cette micro absence. Après avoir demandé où en était le débat, annoncez: "j'ai réfléchi au sujet, voilà mon analyse... ma proposition."

2. S'excuser de déranger son chef

Vous toquez à sa porte, tout penaud, imaginant que votre requête est illégitime, et qu'il a mieux à faire. Vous vous sentez en trop, comme dans un groupe quand vous posez une question précédée d'un "navré". Stop! Vous avez besoin d'une information précise, d'un go sur une démarche. Oubliez vos états d'âme: le rôle de votre manager est de vous [écouter](#).

L'alternative. Allez droit au but: "Puis-je te parler? Je dois fixer un déjeuner avec le client. Est-ce que mardi te convient?" Tentez aussi valider une manière de procéder avec lui. "Quand j'ai quelque chose à te demander, quand préfères-tu que je te voie?" Marquez une pause, il sera obligé de trouver le bon créneau: "Quand tu veux, mais après 16h." Dès lors, vous n'aurez pas le sentiment de vous imposer.

3. S'excuser quand on vous coupe la parole

En réunion, Gilles vous interrompt pour avancer un argument ou surenchérir. D'instinct, vous demandez pardon d'avoir été trop long. Or, c'est lui qui devrait s'excuser de se montrer si incorrect. Il faut en prendre conscience et renverser la vapeur. Car vous encaissez une petite humiliation, même involontaire.

L'alternative. Deux attitudes sont envisageables. 1/ Levez la main, lâchant un "c'est bon !" pour faire taire et patienter Gilles et lui indiquer que vous l'avez entendu. 2/ Arrêtez-vous en signalant, "je me suis laissé emporter par la passion. Toutefois je n'ai pas tout à fait fini, j'y reviendrai tout à l'heure". Pas la peine de rajouter de la frustration. Alors, oser ré-intervenir.

LIRE AUSSI >> [Comment gérer sept personnalités difficiles en réunion](#)

4. S'excuser d'avoir accepté un dossier convoité par un collègue

Votre chef vous confie une mission, que Nadine, comme vous, lorgnait. Là encore, vous n'êtes pas fautif, mais vous avez l'impression d'avoir été déloyal et de créer un potentiel conflit. Pourtant, c'est la vie de bureau, il y a toujours un peu de [compétition](#).

L'alternative. Prenez Nadine en aparté: "Je suis sûr que ce sera ton tour la prochaine fois." Autres solutions, lui proposer de contribuer à la tâche en valorisant ses compétences, ou passer un deal avec elle: "Je te laisse le lead sur le prochain projet !". A condition que cela ne vous nuise pas.

5. S'excuser de refuser une tâche

Difficile pour vous de dire non à un coup de main, un déplacement, une présentation. Vous imaginez qu'il est indigne et discourtois de refuser quelque chose et vous craignez de blesser, alors vous ménager la susceptibilité d'autrui avec des circonvolutions polies.

LIRE AUSSI >> [L'art et la manière de dire non](#)

L'alternative. Mettez vos **émotions** de côté et annoncez la couleur en vous accrochant à des faits tout en déplorant - sincèrement - l'impact de votre décision. Pas d'excuses dégradantes, changez de mot pour vous exprimer: "malheureusement", "je regrette", "cela ne me réjouit pas"...

6. S'excuser de ne pas déjeuner avec ses collègues

Inutile de vous aplatir pour énoncer votre indisponibilité. L'excuse masque une peur d'être exclu, de rater quelque chose ou de heurter l'un des convives. Rassurez-vous, il y aura d'autres déjeuners à plusieurs.

L'alternative. Exposez la vérité : vous avez un **Powerpoint** à boucler, vous avez prévu un autre déjeuner de travail ou de plaisir... Bref, vous avez fait un choix et il est respectable.