



La réparation des relations

Pourquoi?

La chercheure et psychologue Harriet Lerner explique qu'il y a 3 cadeaux:

Un cadeau pour la personne à qui l'on présente nos excuses

- Quand on s'excuse, l'autre personne se sent soulagée, apaisée (calmée) et les sentiments de rancœur, amertume, et colère se dissipent.
- L'autre se sent rassuré, sauf et confortable dans ses relations.
- Cela affirme que les émotions de l'autre sont importantes, que nous nous en soucions, et que nous sommes à l'écoute.
- L'autre ressent que la personne qui s'excuse reconnaît que ses mots, et ses actions ont eu un effet sur lui (peine causée), et qu'il a un remords de conscience face à la douleur causée parce que la personne est importante, et vue.
- La réalité de l'autre et ses émotions sont validées - on les comprend et on admet l'erreur que l'on a commise.

Un cadeau à soi-même

- Quand on s'excuse c'est un geste vulnérable et une prise de risque car on s'ouvre aux émotions des autres et on admet que l'on n'est pas parfait. C'est un geste d'humilité.
- À long terme on gagne de la maturité et on ajoute à sa propre valeur car on se voit de façon objective, orienté vers la réalité, et on assume la responsabilité de nos gestes, ce qui est à la base de l'estime de soi et du respect de soi.
- Cela suscite un respect de l'autre à notre égard (et ne nous fait pas perdre la face ou notre autorité).

Un cadeau pour accroître nos relations car la relation ne peut pas fonctionner si nous ne pouvons pas avoir confiance que nous pouvons réparer la déconnexion suite à nos erreurs.

Conséquences négatives de mauvaises excuses (ce qui est pire qu'aucune excuse)

- La relation souffre
- La connexion s'affaiblit davantage à cause du manque de réparation de la relation

Il est aussi important d'accepter l'excuse de l'autre, par exemple en disant "Merci de t'excuser, je l'apprécie, c'est important pour moi." Évitez de dire "Il n'y a aucun problème." Cela pourrait minimiser l'importance du geste.

Les recherches ont aussi démontré que souvent les enfants ont du mal à s'excuser car les adultes reçoivent l'excuse de façon maladroite et s'en servent plutôt comme une occasion de corriger le comportement ou de faire la morale. Les corrections du comportement peuvent venir à un autre temps, pas quand l'enfant s'excuse. Il faut premièrement s'assurer que c'est une expérience positive et sécurisante. Il s'agit de connecter sur le plan de l'excuse d'abord, soit en remerciant ou en signalant le mérite du geste courageux.

De plus, d'autres recherches ont démontré que les enfants qui ont des parents qui s'excusent suite à des bris dans les relations sont plus résilients en tant qu'adultes. Ils apprennent que même s'il y a des défis, les choses s'arrangent. Ils développent une perception que le monde est un endroit sûr et que les défis peuvent être surmontés.

Comment?

- Aucun "mais"
- Le focus est sur tes actions, et non sur celles de l'enfant
- Sois spécifique quant aux actions qui ont blessé
- Évite des mots qui peuvent provoquer un sentiment de honte
- Offre une réparation qui correspond à la situation, qui permet le rétablissement des liens

Ressources:

- [Brené Brown Unlocking Us Podcast Harriet Lerner](#)
- Why Won't You Apologize, par Harriet Lerner (livre)
- Attachment-Focused Family Therapy, Daniel A. Hughes (livre)



Thème 2 : L'adulte bienveillant