



26

# Apo & Logise

Apo et Logise sont les sorcières du pardon. Elles nous invitent à accepter de s'excuser auprès de ceux que l'on pense avoir blessé. Présenter ses excuses est signe de force et de maturité. Cela signifie reconnaître l'impact de ses actes sur autrui. C'est aussi choisir de montrer à cette personne que ce qu'elle vit et ressent a de l'importance pour nous.

## Sorcières du pardon Witches of Forgiveness

*Apo and Logise are the witches of forgiveness. They invite us to accept apologizing to those we think we have hurt. Offering an apology is a sign of strength and maturity. It means recognizing the impact of one's actions on others. It is also choosing to show that person that what they are experiencing and feeling is important to us.*

## Comment faire / Tips

Lorsque nous présentons des excuses, il est important de ne pas :

- Minimiser la situation en question, ce qui pourrait donner à l'autre la sensation de ne pas être pris entièrement en considération.
- Argumenter son comportement, « de se trouver des excuses » avec des formulations telle que «je suis désolée mais...», le « mais » venant ici minimiser les excuses présentées.

Pour présenter des excuses, il est important d'être clair et succin :

- « Lorsqu'il s'est passé ça, j'ai agit de cette façon et je regrette... Acceptes-tu de me pardonner ? »
- Suivant la situation, il est possible de proposer une réparation. On peut demander à l'autre comment il serait possible d'apaiser sa blessure.

*When we offer an apology, it is important not to:*

- *Minimize the situation in question, which could give the other person the feeling of not being fully considered.*
- *Justify one's behavior, 'making excuses' with formulations such as 'I'm sorry, but...—the 'but' here minimizes the apology being offered.*

*To apologize, it is important to be clear and concise:*

- *When this happened, I acted this way, and I regret it... Will you accept my apology (or 'Can you forgive me?')?*
- *Depending on the situation, it is possible to offer a form of repair. You can ask the other person how it might be possible to soothe their hurt.*

## Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON