

L'ouverture d'esprit n'est pas une fracture du crâne!

Atelier 7

RAPPEL!

Le préjugé est souvent basé sur des informations incomplètes. Si l'on se fie seulement aux étiquettes, on s'empêche de connaître réellement la personne.



Se regarder avec les yeux du cœur

La **bienveillance**, c'est de vouloir le bien des autres et de voir ce qu'il y a de bon en chacun. C'est accepter les autres tels qu'ils sont.



La bienveillance envers soi est également très importante. C'est ce qu'on appelle l'**autocompassion**.

Utilise ces stratégies pour mettre en pratique la bienveillance

- Démontre pleinement de la présence et de l'écoute.
- Tente de comprendre les émotions et les besoins de l'autre.
- Évite de faire des suppositions et de porter des jugements.
- Décris un comportement au lieu de le juger.
- Fais preuve d'ouverture et de gentillesse envers les autres, vois leur bon côté.
- Pratique la gratitude.
- Fais de bonnes actions, aide quelqu'un dans le besoin.

Utilise ces stratégies pour mettre en pratique l'autocompassion

- Parle comme tu parlerais à ta meilleure amie ou à ton meilleur ami.
- Prends une pause pour respirer et être à l'écoute de ce tu ressens quand les pensées négatives t'envahissent.
- Écris ce que tu ressens.
- Identifie tes besoins et tes objectifs.
- Prends soin de toi en prenant du temps pour faire des activités que tu aimes et qui te font du bien.

DÉFI HORS-PISTE

Trouve une qualité et deux points communs envers une personne que tu as tendance à juger sans vraiment la connaître. Observe comment cela influence ta manière d'agir avec cette personne.



Rends-toi sur



Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale



Université de Sherbrooke

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec

Suis-nous

@horspiste_explo

