

L'OUVERTURE D'ESPRIT N'EST PAS UNE FRACTURE DU CRÂNE!

HORS

PISTE

Atelier 7

RAPPEL

Nos préjugés et jugements laissent des traces :

- Ils affectent et fragilisent l'estime de l'autre
- Ils nuisent à nos relations

Développer son **empathie** et sa **bienveillance**, c'est important pour entretenir des **relations saines et harmonieuses** avec les autres!



Plus on se sent **valable** et **digne d'amour**, moins on craint le jugement des autres, et moins on a tendance à juger les autres pour tout et rien!

À toi de jouer!

Utilise ces stratégies pour **cultiver ton empathie et ta bienveillance** :

Envers les autres

- Évite de faire des suppositions et d'émettre des préjugés;
- Décris les comportements et les faits;
- Mets-toi à la place de l'autre, sois sensible à ses émotions et besoins;
- Fait preuve d'ouverture d'esprit, d'écoute, de compréhension et de respect;
- Reconnais les forces et les qualités de l'autre;
- Considère la différence comme une richesse;
- Agis avec générosité, fais de bonnes actions, aide quelqu'un.

Envers toi-même

- Parle-toi comme si tu parlais à une personne que tu aimes;
- Prends une pause pour respirer;
- Sois à l'écoute de toi et de ce que tu ressens;
- Reconnais et respecte tes limites;
- Prends soin de toi et fais des activités qui te font du bien;
- Demande de l'aide au besoin.

Défi HORS-PISTE

Cette semaine, pratique ton empathie et ta bienveillance à l'égard des autres :

- 01** Identifie une personne/un groupe de personnes que tu as tendance à juger, sans vraiment connaître.
- 02** Trouve deux forces, qualités ou points en communs avec cette personne/ce groupe.
- 03** Observe comment cela influence ta manière de te sentir ou d'agir envers cette personne/ce groupe.

Pour plus de contenu



@horspiste_explo

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

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



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) et [PowerPoint](#) selon la licence en vigueur © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

UDS Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale