

HORS

PISTE

Les yeux du coeur

Pour **cultiver** ton **empathie** et ta **bienveillance** envers les autres, tu peux :

Éviter de faire
des suppositions,
d'émettre
des préjugés

T'intéresser,
apprendre à
connaître l'autre
réellement

Décrire les
comportements
et les faits,
sans juger

Te mettre à la
place de l'autre,
être sensible
à ses émotions
et besoins

Faire preuve
d'ouverture
d'esprit, d'écoute,
de compréhension
et de respect



Apprécier
les similitudes
qui vous
rapprochent

Agir avec géné-
rosité, faire de
bonnes actions,
aider quelqu'un

Concevoir
la différence
comme une
richesse

Les **préjugés** et les **étiquettes** que l'on pose sur les autres **laissent des traces...**
Mieux vaut se regarder avec **les yeux du coeur!**

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



UDS

Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale