

Accueillir les valeurs “gênantes” de l’autre

FICHE D’ENTRAÎNEMENT

PRATIQUE L’INCLUSION AU LIEU DU REJET

Objectif : Développer une posture d’ouverture et d’inclusion envers les autres en identifiant ses mécanismes de rejet et en cultivant des attitudes bienveillantes.

Phase 2

3. Transforme le rejet en inclusion

Passé tout de suite à l’entraînement

Techniques et entraînements :

Empathie cognitive :

- Essaie de te mettre à la place de la personne que tu as tendance à rejeter. Imagine son vécu, ses motivations et ses défis.
 - Reformulation bienveillante : Remplace une pensée de rejet par une pensée inclusive.
 - Exposition progressive : Engage-toi à interagir avec des personnes que tu aurais tendance à éviter.
-

POINT n°1

- Essaie de te mettre à la place de la personne que tu as tendance à rejeter. Imagine son vécu, ses motivations et ses défis.

Exemples pour appliquer cet entraînement d’empathie :

1. Au travail : un collègue autoritaire

Situation : Tu ressens du rejet envers un collègue qui impose ses idées sans écouter les autres.

✔ **Entraînement** : Mets-toi à sa place. Peut-être qu’il a toujours dû prouver sa valeur dans un environnement compétitif. Peut-être qu’il craint de perdre le contrôle ou qu’il a été formé dans une culture où la fermeté est valorisée.

2. Dans le couple : Un conjoint trop directif

Situation : Tu ressens du rejet envers ton conjoint qui prend toutes les décisions sans vraiment te consulter.

✓ **Entraînement** : Mets-toi à sa place. Peut-être qu'il a grandi dans un environnement où il devait toujours prendre les choses en main. Peut-être qu'il associe le contrôle à la responsabilité et pense qu'il agit pour le bien du couple. Peut-être aussi qu'il a peur de l'incertitude et que diriger est sa façon de se rassurer.

3. Dans la société : Une personne aux opinions opposées aux tiennes

Situation : Tu rejettes quelqu'un parce qu'il a une vision politique ou sociale très différente de la tienne.

✓ **Entraînement** : D'où vient son point de vue ? Son éducation, ses expériences de vie, ses peurs ou ses espoirs peuvent expliquer ses choix. Peut-être qu'il cherche simplement un sentiment d'appartenance ou de sécurité.

4. Dans l'amitié : Un ami distant

Situation : Tu ressens du rejet envers un ami qui ne donne plus de nouvelles et semble t'ignorer.

✓ **Entraînement** : Au lieu de penser qu'il ne t'apprécie plus, imagine qu'il traverse peut-être une période difficile, qu'il se sent dépassé ou qu'il ne sait pas comment exprimer ses émotions.

L'idée derrière cet entraînement est d'essayer de comprendre plutôt que de juger. Veux-tu essayer avec une situation qui te concerne personnellement ?

POINT n°2

- Reformulation bienveillante : Remplace une pensée de rejet par une pensée inclusive.

1. Au travail : un collègue autoritaire

✗ **Pensée de rejet** : "Il veut toujours tout contrôler et n'écoute personne."

✓ **Pensée inclusive** : "Il a peut-être l'habitude de devoir prouver sa valeur. Je peux essayer de lui montrer que la collaboration peut aussi être efficace."

2. Dans le couple : Un conjoint trop directif

✗ **Pensée de rejet** : "Il décide toujours pour nous deux, comme si mon avis ne comptait pas."

✓ **Pensée inclusive** : "Il a sans doute appris à tout gérer seul. Je peux lui exprimer mes besoins et l'inviter à prendre des décisions ensemble."

3. Dans la société : Une personne aux opinions opposées aux tiennes

✗ **Pensée de rejet** : “Ses idées sont absurdes, il ne réfléchit pas.”

✓ **Pensée inclusive** : “Son parcours de vie l’a mené à voir les choses différemment. Échanger calmement peut nous aider à mieux nous comprendre.”

4. Dans l’amitié : Un ami distant

✗ **Pensée de rejet** : “Il ne me répond plus, il ne tient pas à notre amitié.”

✓ **Pensée inclusive** : “Il traverse peut-être une période difficile. Je peux lui envoyer un message bienveillant pour lui montrer que je suis là.”

L’objectif est de sortir du jugement pour adopter une posture d’ouverture et de compréhension. Veux-tu essayer avec une situation personnelle ?

POINT n°3

- Exposition progressive : Engage-toi à interagir avec des personnes que tu aurais tendance à éviter.

1. Au travail : Un collègue autoritaire

✗ **Évitement** : “Je préfère éviter les discussions avec lui, il ne m’écoute pas.”

✓ **Exposition progressive** : “Je vais commencer par lui poser une question sur un sujet où nous avons un intérêt commun. Petit à petit, je verrai comment instaurer un dialogue plus équilibré.”

2. Dans le couple : Un conjoint trop directif

✗ **Évitement** : “Je ne dis plus rien, ça évite les conflits.”

✓ **Exposition progressive** : “Je vais exprimer mon avis sur de petites décisions, puis progressivement sur des sujets plus importants, pour retrouver une dynamique plus équilibrée.”

3. Dans la société : Une personne aux opinions opposées aux tiennes

✗ **Évitement** : “Je coupe court aux discussions, ça finit toujours en dispute.”

✓ **Exposition progressive** : “Je vais essayer d’écouter son point de vue sans réagir immédiatement. Plus tard, je poserai des questions pour comprendre ses motivations sans chercher à débattre.”

4. Dans l'amitié : Un ami distant

✘ **Évitement** : “Il ne donne plus de nouvelles, donc je ne vais pas faire le premier pas.”

✔ **Exposition progressive** : “Je vais lui envoyer un message simple et neutre pour prendre des nouvelles, sans attente particulière. Si la conversation s’engage, je verrai comment renouer petit à petit.”

L'idée est d'y aller progressivement, sans forcer, en testant de petites interactions pour mieux comprendre l'autre et sortir des schémas d'évitement. Tu aimerais essayer avec une situation concrète de ton quotidien ?