

## PRATIQUER 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 3

---

### **Passé tout de suite à l'entraînement :**

#### **4. Agir concrètement pour favoriser l'inclusion**

- Pratiquer l'écoute active : Laisser les autres s'exprimer sans les interrompre ni les juger.
- Poser des questions ouvertes pour comprendre ses perspectives.
- Participer à des événements interculturels ou associatifs pour élargir ta vision du monde.
- Fais un acte d'inclusion par jour, comme engager la conversation avec quelqu'un d'isolé ou soutenir une initiative en faveur de la diversité.

#### **Pour aller plus loin :**

- *Silence respectueux : Lorsque quelqu'un parle, tu laisses un temps de silence après chaque phrase. Cela montre que tu es vraiment à l'écoute et que tu lui laisses l'espace nécessaire pour terminer sa pensée. Parfois, le silence peut sembler long, mais c'est un moyen puissant de montrer que tu attends que la personne ait terminé avant de répondre.*
- *Maintien du contact visuel : Regarder la personne dans les yeux tout en écoutant montre que tu es engagé et que tu prêtes attention à ce qu'elle dit, sans être distrait par autre chose.*
- *Langage corporel ouvert : Des gestes comme hocher la tête, sourire ou t'incliner légèrement vers la personne montrent ton intérêt sans interférer avec ce qu'elle dit. Cela renforce l'idée que tu laisses l'autre s'exprimer à son rythme.*
- *Éviter les interjections : Ne pas dire « Oui, mais... » ou « Ah, c'est intéressant, mais... » pendant que la personne parle. Ces petites interventions peuvent couper la parole et empêcher l'autre de s'exprimer pleinement. Si tu veux vraiment intervenir, tu peux le faire après qu'elle ait terminé.*
- *Questions de relance sans interrompre : Au lieu de couper la personne pour enchaîner avec ta question, attends la fin de son propos. Ensuite, tu peux poser une question ouverte pour l'inviter à partager davantage : « Ça m'intéresse beaucoup, peux-tu me dire ce qui t'a poussé à penser cela ? »*
- *Laisser les silences après la fin de leur discours : Parfois, les gens prennent un peu de temps avant de compléter une idée. Il est important de ne pas les presser avec une réponse trop rapide, même si tu es tenté de réagir tout de suite. Un petit temps d'attente permet à l'autre de réfléchir à ce qu'il a dit et de se sentir entendu.*