

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 1

Passer tout de suite à l'entraînement :

1. Auto-évaluation initiale

Questionnaire de réflexion :

- Ai-je déjà ressenti de la méfiance ou du rejet envers certaines personnes ou groupes ? Pourquoi ?
 - Quelles sont les valeurs ou croyances qui influencent ces réactions ?
 - Comment est-ce que je réagis face à la différence culturelle, sociale, religieuse, etc. ?
 - Quels comportements inclusifs ai-je déjà adoptés dans ma vie quotidienne ?
-

2. Identifier des mécanismes de rejet

Passer tout de suite à l'entraînement : Durant une semaine, noter dans un Cahier de vie :

- Les situations où je ressens un réflexe de rejet.
- Les pensées automatiques qui émergent dans ces moments.
- L'émotion dominante associée (peur, colère, tristesse, honte, etc.).
- Le comportement adopté (évitement, jugement, indifférence, défense, attaque, etc.).

Analyse : En fin de semaine, relire mes notes et repérer les schémas récurrents.

(Les schémas récurrents désignent des motifs, comportements ou idées qui se répètent régulièrement dans différentes situations. Ils peuvent être cognitifs, émotionnels ou comportementaux).