

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 4

Passé tout de suite à l'entraînement :

5. M'auto-évaluer et m'engager personnellement

Après un mois de pratique, répondre aux questions suivantes :

- Ai-je observé des changements dans ma manière de penser et d'agir ?
- Quels défis ai-je rencontrés ?
- Qu'ai-je appris sur moi-même et sur les autres ?
- Comment puis-je continuer à cultiver l'inclusion dans mon quotidien ?

Exemple :

D'accord, je vais répondre à ces questions comme si j'étais une personne que tu coaches, après avoir pratiqué pendant un mois.

1. Ai-je observé des changements dans ma manière de penser et d'agir ?

Oui, après un mois de pratique, je remarque un réel changement dans ma façon de penser et d'agir. Je suis devenu plus attentif à la diversité des perspectives autour de moi. Je suis plus ouvert à des points de vue différents et je me surprends parfois à poser des questions pour comprendre des situations que je n'avais pas envisagées auparavant. J'ai également remarqué que je suis plus conscient de la manière dont mes actions peuvent influencer les autres, et cela m'encourage à être plus respectueux et inclusif dans mes interactions.

2. Quels défis ai-je rencontrés ?

Un des principaux défis a été de maintenir cette ouverture d'esprit face à des opinions ou des comportements qui ne sont pas toujours faciles à accepter. Parfois, cela demande un vrai effort de remise en question, surtout dans des situations où je me sens sur la défensive ou mal compris. Il y a aussi eu des moments où j'ai eu du mal à identifier certaines de mes propres habitudes exclusives, ce qui a nécessité un travail intérieur pour les remettre en question.

3. Qu'ai-je appris sur moi-même et sur les autres ?

J'ai appris que, bien que je sois généralement ouvert, il y a des situations où je peux être plus facilement influencé par mes croyances ou par des stéréotypes inconscients. Cela m'a fait prendre conscience de l'importance de l'auto-réflexion et de la vigilance, pour m'assurer que je ne laisse pas ces biais diriger mes actions. En observant les autres, j'ai remarqué que tout le monde ne se sent pas inclus de la même manière, et que certaines personnes peuvent avoir des besoins spécifiques pour se sentir réellement acceptées dans un groupe.

4. Comment puis-je continuer à cultiver l'inclusion dans mon quotidien ?

Je peux continuer à cultiver l'inclusion en restant curieux et en cherchant à mieux comprendre les personnes qui m'entourent. Par exemple, je peux poser des questions ouvertes et m'intéresser aux histoires des autres pour voir le monde sous différents angles. Je pense aussi qu'il est important de prendre des actions concrètes, comme intervenir lorsqu'une personne est mise à l'écart ou soutenir des initiatives qui favorisent la diversité. Enfin, je peux créer des espaces où chacun se sent écouté et respecté, que ce soit dans mon cercle social ou au travail. Voilà comment je pourrais répondre à ces questions après un mois d'efforts pour pratiquer l'inclusion. Ça résonne bien avec ce que tu attendais ?