

## 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 5

---

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

#### 6. M'engager personnellement dans la durée

Dès le début du deuxième mois de pratique de l'inclusion, rédigez un court texte décrivant comment je me vois poursuivre ces 4 phases à long terme.

*Exemple : Je m'engage à poursuivre activement les quatre phases de l'inclusion. Je veille à intégrer ces pratiques dans mon quotidien, en assurant que chacun, y compris mon partenaire, se sente respecté et inclus, que ce soit dans un environnement professionnel ou personnel.*

*J'écoute activement, j'encourage la diversité des voix et je crée des espaces où chaque opinion est valorisée.*

*En cas de conflit conjugal, je m'engage à partir du principe que mon partenaire agit toujours avec de bonnes intentions, à rester ouvert et à écouter sans jugement, afin de trouver des solutions respectueuses et renforcer notre relation.*