

# L'ouverture d'esprit n'est pas une fracture du crâne!

## Atelier 7

### RAPPEL!

Le préjugé est souvent basé sur des informations incomplètes. Si l'on se fie seulement aux étiquettes, on s'empêche de connaître réellement la personne.



## Se regarder avec les yeux du cœur

La **bienveillance**, c'est de vouloir le bien des autres et voir ce qu'il y a de bon en chacun. C'est accepter les autres tels qu'ils sont.



La bienveillance envers soi est également très importante. C'est ce qu'on appelle l'**autocompassion**.

### Utilise ces stratégies pour mettre en pratique la bienveillance

- Démontre pleinement de la présence et de l'écoute
- Tente de comprendre les émotions et les besoins de l'autre
- Évite de faire des suppositions et de porter des jugements
- Décris un comportement au lieu de le juger
- Fais preuve d'ouverture et de gentillesse envers les autres, vois leur bon côté.
- Pratique la gratitude
- Fais de bonnes actions, aide quelqu'un dans le besoin

### Utilise ces stratégies pour mettre en pratique l'autocompassion

- Parle comme tu parlerais à ta meilleure amie ou ton meilleur ami.
- Prends une pause pour respirer et être à l'écoute de ce tu ressens quand les pensées négatives t'envahissent
- Écris ce que tu ressens
- Identifie tes besoins et tes objectifs
- Prends soin de toi en prenant du temps pour faire des activités que tu aimes et qui te font du bien

## DÉFI HORS-PISTE

Trouve une qualité et deux points communs envers une personne que tu as tendance à juger sans vraiment la connaître. Observe comment cela influence ta manière d'agir avec cette personne.

