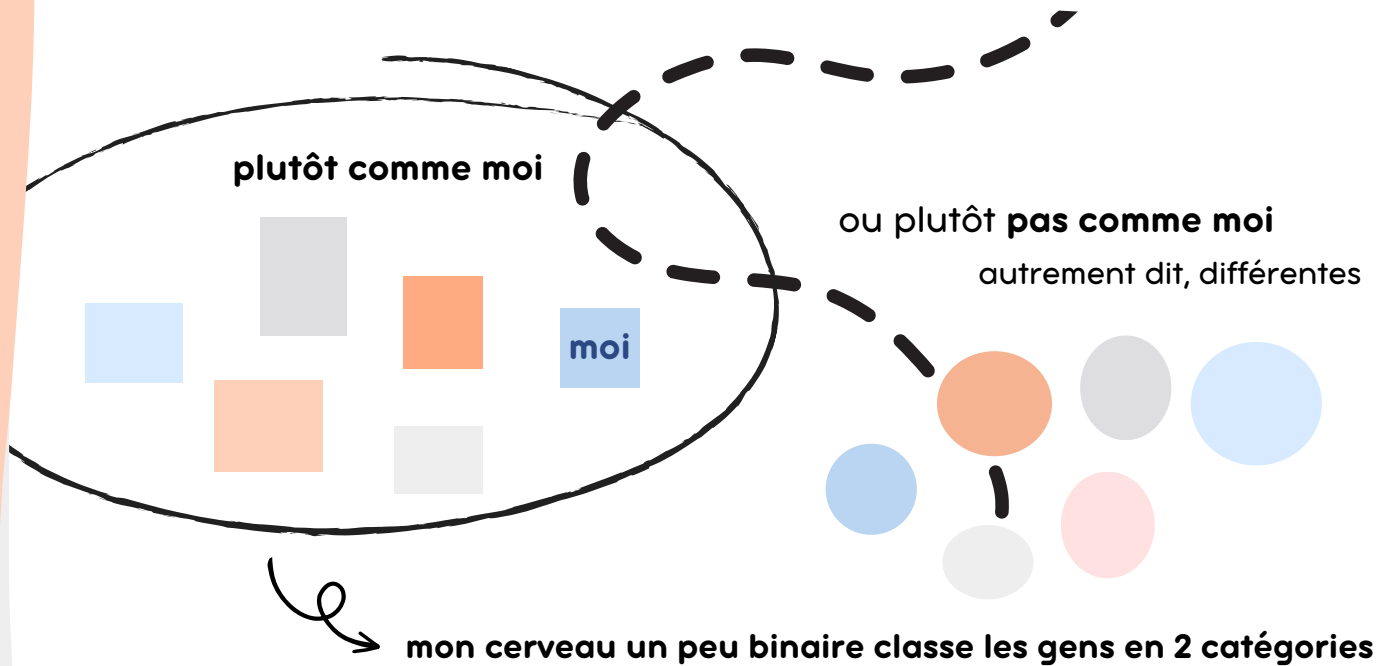


Parcours ADOPTIMISME

Moi et les autres 2 différences & similitudes

Le cerveau passe son temps à faire des **catégories**
C'est sa spécialité, catégoriseur professionnel

Automatiquement, à partir de certains critères,
je vais considérer que certaines personnes sont



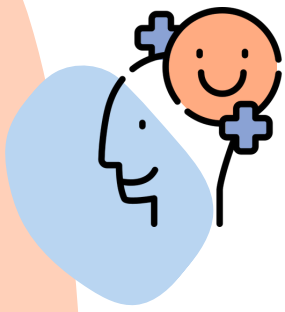
SAUF QUE

en faisant cela, mon cerveau a tendance à oublier 2 choses :

les gens comme moi
sur certains critères sont aussi
différents de moi sur d'autres

les gens différents de moi
sur certains critères sont aussi
comme moi sur d'autres

et avoir ça en tête, ça change beaucoup de choses



Parcours ADOPTIMISME

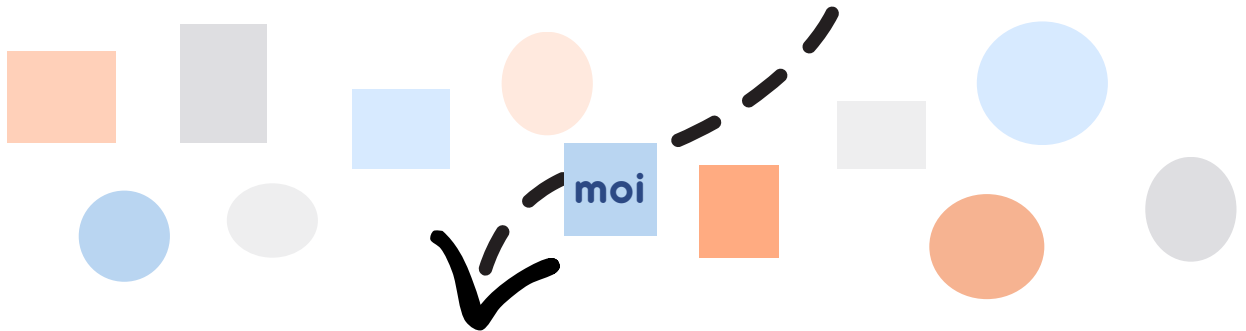
Moi et les autres 2 différences & similitudes

ça peut changer la manière dont je juge les autres,
et dont j'interagis avec eux

car j'ai tendance à être plus **compréhensif-ve, indulgent-e, empathique**
avec les personnes dont je me sens **proche**



donc si je fais **attention** à mes points communs,
mes similitudes avec les autres
j'ai **plus de facilité à interagir** avec eux
et je suis plus **ouvert-e** à ce qu'ils/elles peuvent m'apporter



Petit exercice pour expérimenter :

Je note...

... le nom d'une personne
"plutôt comme moi"

moi

... le nom d'une personne
"plutôt pas comme moi"

et je trouve une différence
entre elle et moi (ou plusieurs !)

-
-
-
-

et je trouve une similitude entre
elle et moi (ou plusieurs !)

-
-
-
-