

Devenez inclusifs en pratiquant "H.O.P.E.S"



Jouez avec notre Dé...

La recherche scientifique montre qu'il faut au moins 12 semaines de pratique pour modifier durablement un comportement.

Nous croyons au pouvoir de l'inclusion pour libérer l'intelligence collective et le potentiel infini des équipes.

L'inclusion exige un effort délibéré car ce n'est pas la façon dont notre cerveau a été programmé pour survivre. Si nous n'incluons pas délibérément, il y a des chances que nous excluions quelqu'un accidentellement.

Nous avons créé ce jeu pour vous aider à développer des comportements d'inclusion avec vos employés, vos clients, vos fournisseurs et aussi dans votre environnement personnel. Vous pouvez laisser le dé sur votre bureau comme un presse-papiers et le lancer chaque fois que vous voulez pratiquer des comportements inclusifs. Cinq stratégies peuvent faire une énorme différence : H.O.P.E.S.

H

Humble Questionnement

Si vous observez bien, beaucoup des questions que nous posons au quotidien ne sont pas vraiment des questions. Et si elles le sont, elles ont un but précis et manquent d'humilité pour demander ce que nous ne savons pas. Comment vas-tu et les enfants ? mènera très certainement à une conversation sur la famille, alors que la personne que vous appelez pourrait vouloir parler de travail. Que fais-tu ici ? est souvent une façon de dire : "vous ne devriez pas être ici". D'où venez-vous ? D'Espagne ? Pourquoi ajouter une supposition si nous ne savons pas ! Enfin, la plupart de nos questions sont fermées (demandant "oui" ou "non"), ce qui, dans certaines cultures, conduit toujours à un "oui". Elles doivent être évitées dans les environnements interculturels. Une question humble est ouverte et ne comporte pas d'idées préconçues, pas de double supposition, pas d'autre intention que de découvrir ce que nous ne savons pas.

O

Observation

Notre cerveau a tendance à être en mode pilote automatique. Il a une tendance naturelle à donner un sens à ce que nous voyons plutôt que de simplement observer. Nous avons tendance à interpréter les situations, plutôt que de simplement regarder ce que nous voyons. Lorsque nous sommes confrontés à d'autres environnements. Nous pouvons avoir tendance à interpréter quelque chose de différent à travers le prisme de notre propre culture et donc nous tromper (par exemple, penser que deux mains jointes sont une prière plutôt qu'une salutation). L'observation conduit à des affirmations indiscutables. Personne ne peut contredire une simple observation.

P

Prise de Perspective

Examiner une situation, non seulement de notre point de vue, mais aussi de celui des autres, est un excellent moyen de démêler un désaccord tendu. Si une personne vous dérange, essayez de penser à ce qu'elle a en tête. Si vous trouvez qu'elle n'est pas professionnelle, êtes-vous sûr qu'elle vous trouve professionnel(le) ? Peut-être pas. Chaque fois qu'il y a une situation complexe, essayez de regarder le point de vue des autres. Essayez également d'avoir une vue d'hélicoptère et de vous observer vous-même et l'autre partie. Que diriez-vous à "cette partie" de faire ?

E

Emotions

Prendre conscience de nos propres émotions nous aide à prévenir les tensions, à anticiper les conflits et à nous gérer de manière appropriée. La conscience émotionnelle s'acquiert avec la pratique. Un moyen simple est de noter comment nous nous sentons (par exemple de 1 à 10) le matin ou le soir. Une autre pratique consiste à prendre conscience des signes physiologiques de nos émotions (par exemple, nous parlons plus vite, notre cœur bat plus vite). Faire une pause et respirer 3 fois à des moments réguliers de la journée peut également aider.

S

Solidarité

Nous avons tendance à remarquer les différences avec les autres. En mode pilote automatique, notre cerveau nous amène à préférer ceux qui nous ressemblent à ceux qui sont différents. Découvrir ce que nous avons en commun avec les autres nous aide à développer l'empathie et la confiance affective. Cela permet également d'entamer des conversations sur des passions communes. Cela nous aide à penser en tant que "nous" et à tirer le meilleur parti de l'intelligence collective, plutôt que de penser "moi" contre "toi".

Rejouez

Rejouez

Si nous n'incluons pas délibérément, il y a de fortes chances pour que nous excluions accidentellement quelqu'un autour de nous. Pratiquer H.O.P.E.S. quotidiennement est un excellent moyen de prendre de la hauteur, de faire preuve d'empathie et de devenir un leader plus inclusif.

...pour une inclusion délibérée