

Inclusion

Ici, à la Stigma-Free Society, nous incluons à la fois "Diverse-Ability" et "Disability", car chaque individu peut préférer utiliser des mots différents pour se décrire

On nous enseigne souvent que le fait d'être différent ou d'avoir des capacités ou des handicaps divers est négatif. Imaginez un monde où ce ne serait pas le cas et où nous apprécierions et même célébrerions les différences des autres en permanence. Vivre sans stigmatisation signifie vivre dans la compréhension, la prise de conscience et l'acceptation. Lorsque nous comprenons les différences des autres, nous prenons conscience que nous sommes tous différents et que nous apportons au monde des dons uniques. Cela nous amène à accepter les autres tels qu'ils sont et à ne pas faire de suppositions sur qui ils sont avant d'avoir appris à les connaître.

Vous pouvez être inclusif et sans stigmatisation, dès l'école et dans votre vie sociale. Commençons par apprendre ce qu'est l'inclusion et pourquoi elle est importante.

Qu'est-ce que l'inclusion ?

L'inclusion signifie que chacun a la possibilité de participer et de se sentir à sa place, quels que soient son sexe, son appartenance ethnique, son orientation sexuelle, son âge, ses capacités ou handicaps divers ou sa religion, dans n'importe quel lieu ou groupe social.

À quoi ressemble l'inclusion à l'école ?



Pourquoi l'inclusion est-elle si importante ?

Chaque être humain, quelles que soient ses différences, a cinq besoins fondamentaux. L'un d'entre eux est l'appartenance. Pour préserver notre santé mentale et assurer notre bien-être, nous avons tous besoin de nous sentir inclus et aimés. Cela signifie que pour prendre soin de notre santé mentale et de celle des autres, nous devons pratiquer l'inclusion chaque jour.

*Cette ressource a été révisée et est soutenue par Erika Cedillo, PhD, de l'Institut national de la santé publique (INSPIRE).

[Inclusion BC.](#)

