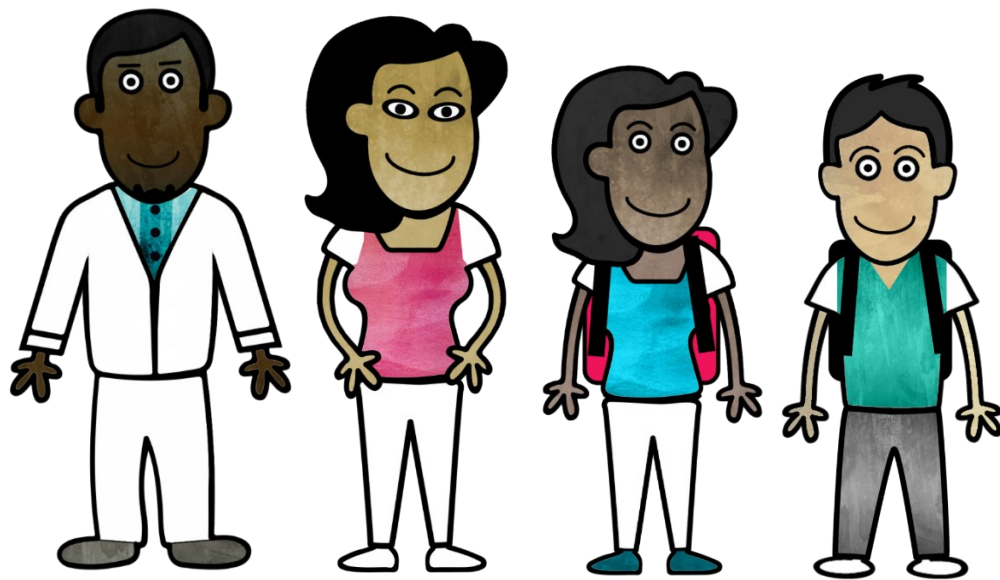


Parlons du racisme



Qu'est-ce que le racisme?

En termes simples, le « racisme » est un terme qui décrit le mauvais traitement des autres en raison de la couleur de leur peau. En d'autres termes, le racisme se définit comme un préjugé, une oppression et une discrimination à l'égard d'une personne de race différente, fondée sur la croyance que sa propre race est supérieure. Le racisme peut exister de différentes manières, notamment au sein des systèmes qui permettent à notre société de fonctionner. C'est ce qu'on appelle le **racisme systémique**. C'est le cas lorsque les politiques, les pratiques et les procédures désavantagent les groupes racialisés en omettant de cerner les disparités et les inégalités raciales et de prendre des mesures à cet égard. Un autre type de racisme est le **racisme individuel**. Il s'agit des suppositions, croyances ou comportements racistes d'une personne. C'est une forme de discrimination raciale qui découle de préjugés conscients et inconscients. Cela peut être du racisme en face à face, des actions subtiles, de la haine ou des préjugés fondés sur la race. Il peut s'agir par exemple d'insultes raciales ou de commentaires désobligeants, de regards ou de gestes. Dans la catégorie du racisme individuel, il y a aussi le **racisme intériorisé**. C'est le cas lorsque les croyances enfouies dans le *subconscient* d'une personne peuvent donner lieu à des préjugés et à de l'oppression. C'est l'acceptation des croyances et des stéréotypes sociétaux négatifs. Les croyances concernant les normes de beauté et l'utilisation de crèmes éclaircissantes pour la peau en sont un exemple. Un autre type de racisme est le **racisme interpersonnel**. Il s'agit des croyances privées sur la race qui deviennent publiques lors des interactions avec les autres. C'est ce à quoi nous pensons généralement lorsque nous parlons de racisme. Les exemples incluent les discours de haine, la violence raciale et le sectarisme.

Messages clés

Les expériences de racisme peuvent souvent entraîner une mauvaise santé mentale, et parfois même physique, chez les victimes. Les communautés racialisées (également appelées « personnes de couleur ») peuvent même souffrir de stress chronique, d'anxiété, de dépression, de détresse psychologique et de traumatisme en raison du racisme qu'elles subissent. Un stress et une peur supplémentaires peuvent également être causés par l'anticipation par une personne d'un traitement négatif en raison de ses expériences passées du racisme. Dans ces communautés, les troubles liés au stress sont souvent courants et comprennent des maladies comme l'hypertension. Les communautés racialisées peuvent également avoir des difficultés à accéder à des soins de santé fiables et adéquats en raison du racisme qui existe dans notre société. Le racisme est un déterminant fondamental de la santé. Il influe sur l'accès aux ressources, ce qui, en fin de compte, a une incidence sur tous les autres déterminants sociaux de la santé. En d'autres termes, le racisme peut se traduire par un accès inégal à une éducation de qualité, à des aliments sains, à un logement abordable et à des salaires décents.

Ressources

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le racisme, ou si vous souhaitez obtenir un soutien, veuillez consulter les sites suivants :

- [The On Canada Project – Settlers take action](#) (en anglais seulement)
- [Black Experiences in Health Care Symposium – Report from January 2020](#) (en anglais seulement)
- [National Collaborating Centre for Indigenous Health: Understanding racism](#) (en anglais seulement)
- [University of Waterloo: Anti-Racism Resources](#) (en anglais seulement)
- [Black Health Alliance](#) (en anglais seulement)

Activité 1 : Discussion

Objectifs

- Connaître et cerner les différents types de racisme.
- Comprendre l'incidence du racisme sur la santé mentale et le bien-être.
- Apprendre comment réagir et parler aux jeunes du racisme et de la façon dont il peut nuire à leur santé mentale.
- Apprendre les différentes stratégies d'adaptation et les moyens de protéger sa propre santé mentale après avoir été victime de racisme.

Messages

- N'oubliez jamais que vous n'êtes pas seul. Lorsque vous êtes confronté à des actes de racisme, il est normal de ne PAS se sentir bien et de reconnaître que vous n'avez pas le contrôle sur des événements stressants comme celui-ci. Ces incidents arrivent à des personnes racialisées et autochtones et sont inacceptables et injustes.
- Les mécanismes d'adaptation tels que le discours intérieur positif, prendre soin de soi, le dialogue avec les amis et la famille, et l'apprentissage de la réaction et de la gestion des sentiments sont des mesures que vous pouvez prendre pour protéger votre santé mentale après avoir été victime de racisme.
- Pensez aux choses qui vous ont aidé à composer avec une situation dans le passé, comme parler à un allié, pratiquer du sport, faire une promenade dans la nature, bien manger, et dormir suffisamment.
- Être un allié est parfois l'une des meilleures façons de montrer son soutien à sa famille, à ses amis et à ses proches. Savoir comment s'exprimer face à l'adversité peut faire la plus grande différence.
- Prenez le temps d'assimiler vos sentiments et d'en parler avec une personne de confiance. N'oubliez pas que vous pouvez toujours compter sur le soutien de vos proches. Parler à un professionnel de la santé par le biais d'un service de conseil ou de lignes téléphoniques sur la santé mentale peut également aider.

Durée

- De 20 à 30 minutes (selon la taille du groupe)

Fournitures

- Vidéo *temps D'EN parler* : [« Parlons du racisme »](#)
- Du papier et des crayons.

Étapes de l'animateur

1. Regardez la vidéo dont le lien figure dans la section « Fournitures ».

2. En grand ou en petit groupe, posez les questions suivantes aux participants :
 - A. Pourquoi Kwame a-t-il été arrêté et fouillé par l'agent de sécurité?
 - B. Que ferais-tu si tu étais l'ami de Kwame et que tu remarquais que ton ami était victime de racisme?
 - C. Comment pensez-vous que vous vous sentiriez si vous étiez victime d'un acte de discrimination et de racisme comme Kwame dans la vidéo?
 - D. Selon vous, quels changements la mère de Kwame a-t-elle remarqués dans son comportement et sa routine quotidienne après l'incident raciste auquel il a été confronté?
 - E. À votre avis, de quoi la mère de Kwame a-t-elle discuté avec lui pour protéger sa santé mentale après qu'il a raconté son histoire?
 - F. Comment des parents comme la mère de Kwame peuvent-ils parler à leur enfant/adolescent et l'aider à se sentir plus à l'aise pour faire part de ses expériences vécues en matière de racisme et de santé mentale?

Réponses possibles des participants

- A. Kwame est différent de ses amis parce qu'il est issu d'une communauté racialisée.
 - Kwame a été victime de profilage racial parce qu'il est un jeune Noir.
- B. Vous pouvez être un allié de Kwame et le défendre pendant l'incident.
 - Vous pouvez parler avec Kwame/votre ami et être un réseau de soutien pour eux dans les moments difficiles.
- C. Se sentir bouleversé, désespéré, stressé, en colère, anxieux et inquiet que l'incident se reproduise.
- D. Kwame agissait différemment qu'auparavant. Il s'isolait et évitait de sortir en public. Son appétit a changé, et il a commencé à faire des cauchemars.
- E. La mère de Kwame peut suggérer ces solutions :
 - Prendre soin de soi.
 - Pratiquer un discours intérieur positif.
 - Trouver des stratégies d'adaptation, comme parler à un allié, faire du sport, se promener dans la nature, bien manger et dormir suffisamment.
 - S'entourer d'alliés et d'un réseau de soutien solide, comme des chefs spirituels et d'autres ressources communautaires.
 - Communiquer avec une ligne sur la santé mentale ou un professionnel de la santé pour parler de sa santé mentale et de ses expériences en matière de racisme.
- F. Être d'un grand soutien lorsqu'on écoute son enfant/proche raconter son histoire.
 - Reconnaître ses sentiments et le rassurer, et lui rappeler qu'il n'est pas seul.
 - S'entourer soi et sa famille d'alliés et continuer à avoir un dialogue ouvert et continu.
 - Transmettre des messages qui favorisent l'estime de soi et l'acceptation de soi.
 - Commencer à parler du racisme tôt et faciliter les discussions ouvertes en faisant part de son histoire et de ses expériences vécues pour faire face à des situations similaires.