

**Souhaitez-vous être un
allié?**

**Apprenons comment y
parvenir!**



Qu'est-ce qu'un allié?

Les alliés sont des personnes qui tentent activement de mettre fin au racisme par solidarité avec les personnes de couleur, même si elles ne sont pas elles-mêmes victimes de discrimination. En tant que collectivité, il est du devoir de chacun de démanteler le racisme. Les alliés peuvent notamment s'informer sur le racisme afin d'être mieux en mesure de le combattre. Il s'agit entre autres :

- d'écouter les expériences des personnes de couleur;
- d'apprendre l'histoire du racisme dans leur pays;
- d'apprendre l'incidence qu'ont les comportements, les pratiques, les lois et les institutions sur les personnes de couleur.

Reconnaître la discrimination, les préjugés et les autres formes d'oppression lorsqu'ils se produisent et faire face à l'auteur est un autre moyen pour les alliés de réduire l'incidence du racisme sur les personnes. Dans les situations où il est dangereux de défier ou de faire face à l'agresseur, vous pouvez néanmoins être un allié en communiquant avec la victime pour lui offrir votre soutien et la mettre en relation avec des ressources.

Messages importants

Bien que les alliés puissent ne pas être eux-mêmes victimes de racisme, ils peuvent contribuer à créer des espaces sécuritaires où les gens peuvent parler du racisme sans être jugés ou remis en question. Cela peut permettre aux personnes de couleur d'exprimer ce qu'elles ressentent et demander ce dont elles ont besoin sans avoir peur. Vous pouvez également aider à protéger la sécurité des communautés racialisées en utilisant des avertissements de déclencheurs (une déclaration incluse au début d'un contenu graphique, violent ou dérangeant) et en réfléchissant bien avant de communiquer de nouveau des vidéos de violence contre des personnes de couleur. Bien que la communication de ces images ou vidéos puisse sembler utile pour sensibiliser le public, l'absence d'avertissements déclencheurs peut en fait causer de nouveaux traumatismes chez les personnes qui les regardent et les mettre en danger. Enfin, n'oubliez pas que vous pouvez toujours être un allié en utilisant les conseils ci-dessous :

N° 1 : Réfléchir :

- Remettez en question les stéréotypes et les suppositions négatives.
- Soyez conscient de vos propres préjugés.
- Réfléchissez aux avantages que vous tirez de votre appartenance à un groupe privilégié.

N° 2 : Apprendre :

- Écoutez le point de vue de ceux qui affirment qu'il y a discrimination et respectez-le.
- Demandez aux gens comment ils souhaitent être identifiés ou décrits.
- Soyez ouvert aux commentaires – apprenez de vos erreurs et essayez de nouveau.

N° 3 : S'exercer :

- Dénoncez la discrimination.
- Découragez l'utilisation de mots offensants pour décrire les gens.
- Remettez en question les pratiques et les politiques qui peuvent créer des obstacles à l'accès aux soins.

Ressources

- [Living Hyphen: Indigenous Allyship Resources \(en anglais seulement\)](#)
- [Collège canadien des leaders en santé : Trousses d'outils pour les alliés \(en anglais seulement\)](#)
- [Conseil de planification sociale : Alliance \(en anglais seulement\)](#)

Activité 1 : Comment être un allié?

Objectif

- Découvrir des stratégies pour soutenir les personnes victimes de racisme et de discrimination.
- Être capable de reconnaître les incidents de racisme et de discrimination.
- Aider les participants à savoir comment réagir au racisme en étant un allié et en utilisant des stratégies de lutte contre le racisme.

Messages

- Le racisme est présent dans de nombreux domaines de notre collectivité, tels que les écoles, le transport en commun, les parcs récréatifs et les quartiers.
- Le racisme frappe ses victimes de nombreuses façons. Il peut entraîner des traumatismes, de l'anxiété, la dépression, une baisse de l'estime de soi et des problèmes d'identité.
- Tout le monde peut apprendre à être un allié en utilisant cette stratégie : « écouter, respecter, poser des questions et apprendre ».
- Tout le monde peut être un allié en favorisant la diversité et l'égalité, et en dénonçant toujours le racisme et la discrimination.

Durée

- 15 à 20 minutes

Fournitures

- Vidéo *temps D'EN parler* : [« Comment être un allié? »](#)
- Crayons, stylos et feuilles de travail imprimées pour les participants.
- Pour plus de renseignements, consultez ces ressources pour les [communautés marginalisées et les alliés](#) (en anglais seulement).

Activité

1. Cochez la case qui soutient le mieux le rôle d'allié en sélectionnant l'option vrai ou faux.
2. Après avoir sélectionné votre réponse, décrivez comment vous agiriez en tant qu'allié si vous vous trouviez dans ces situations.

Clés de correction et réponses possibles des participants :

SCÉNARIO	VRAI	FAUX	À VOTRE TOUR D'ÊTRE UN ALLIÉ
1. Votre collègue vous confie qu'elle est victime de discrimination au travail. Vous décidez de l'écouter et de la soutenir en dénonçant ce problème. Il s'agit d'un acte d'allié.	●		<ul style="list-style-type: none"> • Exercez-vous à l'écoute active. • Demandez-lui comment elle se sent et comment vous pouvez l'aider à se sentir mieux. • Travaillez avec elle pour dénoncer le racisme et la discrimination en milieu de travail.
2. Allison est au centre commercial et remarque une femme blanche qui dit à une femme d'origine asiatique de « rentrer chez elle » parce qu'elle a « apporté le coronavirus au Canada ». Allison décide de s'éloigner de la situation, car elle estime que cela ne la regarde pas. Allison montre qu'elle est une alliée.		●	<ul style="list-style-type: none"> • Abordez calmement la situation. • Éduquez la femme sur le racisme et ses répercussions sur les personnes. • Apportez un soutien émotionnel à la victime. • Restez avec la victime jusqu'à ce qu'elle se sente mieux.
3. Au cours d'une réflexion sur le racisme, Jake se rend compte que sa	●		<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaissez que la prise de conscience de ses propres préjugés est une

<p>connaissance de l'expérience des personnes touchées par le racisme est limitée. Il décide d'effectuer des recherches pour comprendre et réfléchir aux préjugés qu'il a pu avoir au cours de sa vie. Jake montre qu'il est un allié.</p>			<p>étape importante dans le cheminement en tant qu'allié.</p>
<p>4. Jessica parle avec son ami Rob du racisme et de son incidence sur notre société. Rob dit que le racisme n'existe plus parce qu'il y a des lois de lutte contre la discrimination qui éliminent le racisme. Rob utilise l'une des stratégies de lutte contre le racisme.</p>		<p>●</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquez à Rob que reconnaître la prévalence du racisme moderne est la première étape pour être un allié. • Éduquez Rob sur les stratégies de lutte contre le racisme, montrez-lui comment être un allié et invitez-le à regarder la vidéo « Comment être un allié » sur le site Web de Santé publique Ottawa. • Présentez à Rob quelques exemples récents de racisme et de discrimination dans les médias.
<p>5. Sam dit qu'il évite toute interaction avec des personnes d'autres races, parce que ne pas apprendre à les</p>		<p>●</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Informez Sam que le fait d'apprendre et d'interagir avec des personnes de races différentes l'aidera à devenir un meilleur

<p>connaître permet d'être plus facilement un allié.</p>			<p>allié en comprenant mieux leur culture et leur race.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encouragez Sam à interagir avec des personnes d'autres races.
<p>6. Katie entend son professeur d'anglais dire à Shawna que son rêve de devenir présentatrice de nouvelles ne se réalisera jamais à cause de son fort accent africain. Katie montre qu'elle est une alliée en prenant la parole et en dénonçant son professeur au bureau du directeur.</p>	<p>●</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Écoutez les sentiments de Shawna et validez-les. • Proposez d'aider Shawna avec ce dont elle a besoin. • Encouragez Shawna à poursuivre son rêve de devenir présentatrice de nouvelles. • Assurez-vous que des mesures ont été prises contre l'enseignant. • Demandez à l'école d'adopter une politique de lutte contre le racisme.

Feuille de travail : Comment être un allié

SCÉNARIO	VRAI	FAUX	À VOTRE TOUR D'ÊTRE UN ALLIÉ
<p>1. Votre collègue vous confie qu'elle est victime de discrimination au travail. Vous décidez de l'écouter et de la soutenir en dénonçant ce problème. Il s'agit d'un acte d'allié.</p>			
<p>2. Allison est au centre commercial et remarque une femme blanche qui dit à une femme d'origine asiatique de « rentrer chez elle » parce qu'elle a « apporté le coronavirus au Canada ». Allison décide de s'éloigner de la situation, car elle estime que cela ne la regarde pas. Allison montre qu'elle est une alliée.</p>			
<p>3. Au cours d'une réflexion sur le racisme, Jake se rend compte que sa connaissance de l'expérience des personnes touchées par le racisme est limitée. Il décide d'effectuer des recherches pour</p>			

comprendre et réfléchir aux préjugés qu'il a pu avoir au cours de sa vie. Jake montre qu'il est un allié.			
4. Jessica parle avec son ami Rob du racisme et de son incidence sur notre société. Rob dit que le racisme n'existe plus parce qu'il y a des lois de lutte contre la discrimination qui éliminent le racisme. Rob utilise l'une des stratégies de lutte contre le racisme.			
5. Sam dit qu'il évite toute interaction avec des personnes d'autres races, parce que ne pas apprendre à les connaître permet d'être plus facilement un allié.			
6. Katie entend son professeur d'anglais dire à Shawna que son rêve de devenir présentatrice de nouvelles ne se réalisera jamais à cause de son fort accent africain. Katie montre qu'elle est une alliée en prenant la parole et en dénonçant son professeur au bureau			

du directeur.			
---------------	--	--	--