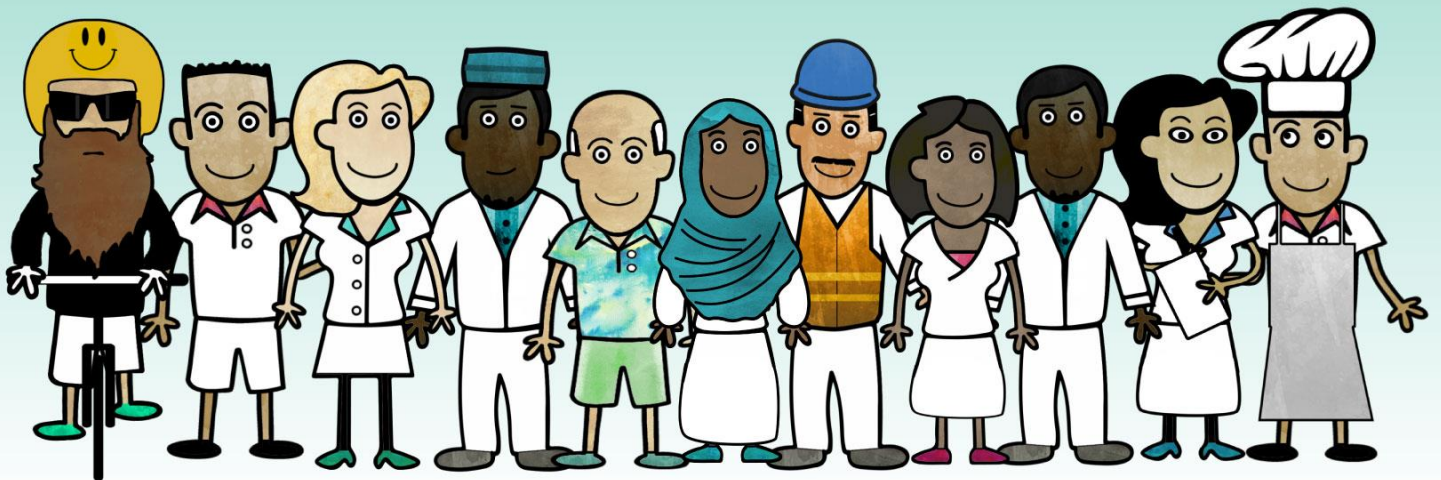


Parlons du racisme



Qu'est-ce que le racisme?

Le racisme, c'est quand les gens sont mal traités ou encore traités injustement en raison de leur race. Cela peut être causé par la conviction qu'une race ou une ethnie est meilleure qu'une autre. Le racisme peut comprendre des stéréotypes et la croyance que certaines actions, certaines personnalités et certains comportements se retrouvent dans certaines races et non dans d'autres. Le racisme peut faire en sorte qu'il soit difficile pour les gens de s'exprimer, surtout s'ils se sentent moins puissants. Par exemple, il peut être difficile de parler à un employeur, à un médecin ou à un autre professionnel. Vivre du racisme peut aussi avoir une incidence sur la santé mentale d'une personne. Certains de ces effets peuvent comprendre un sentiment accru d'impuissance ou d'inutilité, l'anxiété, des maladies liées au stress, la dépression et le suicide.¹

Le racisme individuel, c'est lorsqu'une personne a des croyances négatives à l'égard d'autres races. Cette personne peut faire preuve de racisme de façon délibérée (conscient) ou sans s'en rendre compte (inconscient). Parmi les exemples de racisme individuel, on retrouve l'utilisation de mots et de comportements blessants et le racisme en face à face. Les actions subtiles, comme favoriser les personnes blanches par rapport aux personnes de couleur, peuvent également être du racisme individuel.

Le racisme systémique fait référence aux règles et aux lois de la société qui sont discriminatoires à l'égard des groupes racisés. Ces règles ne sont peut-être pas évidentes, mais elles entraînent cependant un traitement injuste. Elles peuvent empêcher les personnes racisées d'avancer dans leur vie ou de progresser dans leur carrière. On retrouve de nombreuses formes de racisme systémique. En 2022, 27 réserves et communautés autochtones au Canada étaient visées par des avis à long terme concernant l'eau non potable. Pourtant, la grande majorité des Canadiens ont facilement accès à de l'eau potable. Un autre exemple de racisme systémique est le profilage des personnes racisées. Des études montrent que certains services de police canadiens arrêtent les personnes noires et les Autochtones plus souvent que les personnes blanches. La recherche montre également que les personnes ayant des noms africains, arabes ou latino-américains sont plus susceptibles d'être victimes de discrimination lorsqu'elles postulent des emplois.²

Le racisme intériorisé se produit lorsque les gens croient aux stéréotypes négatifs sur leur propre race. Par exemple, certaines personnes peuvent se sentir comme si elles ont besoin de lisser leurs cheveux ou encore d'utiliser des crèmes éclaircissantes pour la peau pour s'adapter à ce qu'elles estiment être plus professionnel ou acceptable dans la société.

Messages clés :

Le fait d'être victime de racisme peut nuire à la santé mentale ou physique d'une personne.

- Le racisme peut causer du stress, de l'anxiété, de la dépression ou encore des traumatismes. Cela peut entraîner d'autres états de santé négatifs, comme l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques.

- Il peut être difficile d'accéder à des soins de santé de qualité en raison du racisme dans la société ou encore dans le système des soins de santé.
- Le racisme peut faire en sorte qu'il soit plus difficile d'aller à l'école, d'obtenir de bonnes notes et d'étudier. Il peut également avoir une incidence sur l'accès d'une personne aux études postsecondaires.
- Le racisme peut empêcher les gens d'obtenir et de conserver un emploi, ainsi que d'être payés de manière équitable, ce qui limiter l'accès d'une personne à des aliments sains et à un logement sécuritaire.
- Le racisme crée des situations injustes qui touchent la vie et la santé des personnes.

Ressources supplémentaires

En français

- [Dénoncez-le : Racisme, discrimination raciale et droits de la personne](#)
- [Série d'apprentissage contre le racisme](#)
- [Esclavage des Autochtones au Canada](#)

En anglais

- [Call it out: racism, racial discrimination and human rights](#)
- [Anti-Racism Learning Series](#)
- [Enslavement of Indigenous People in Canada](#)

1 Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), (2021). Racisme et santé mentale. *L'ACSM de la région de York et Simcoe Sud*, repéré à <https://cmha-yr.on.ca/racism-and-mental-health/>

2 Souissi, T. (2024). Racisme systémique au Canada. *L'Encyclopédie canadienne*. Extrait de <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/racisme-systemique>

Activité 1 : Discussion

Objectifs

- En savoir plus sur le racisme.
- Comprendre l'impact du racisme sur la santé mentale et le bien-être.
- Apprendre à réagir et à parler du racisme aux jeunes, et comment il affecte la santé mentale
- Apprendre les différentes stratégies d'adaptation et les moyens de protéger sa propre santé mentale après avoir vécu du racisme.

Messages

- Lorsque l'on vit des actes de racisme, il est normal de ne pas se sentir bien. Vous n'avez pas le contrôle sur ces événements stressants. Toutefois, de l'aide est disponible si vous en avez besoin.
- Les mécanismes d'adaptation tels que le discours intérieur positif, les soins personnels, le dialogue avec les amis et la famille, et l'expression de ses sentiments peuvent vous aider à protéger votre santé mentale.
- Les amis et les proches peuvent aussi vous apporter leur soutien. Parler à un professionnel de la santé ou accéder à un service de conseil ou de lignes téléphoniques sur la santé mentale peut également aider.
- Prenez le temps de comprendre vos sentiments et d'en parler avec une personne de confiance.

Durée

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

Fournitures

- Vidéo : [« Parlons du racisme »](#)
- Du papier et des crayons.

Activité

- Visionnez la vidéo : « *Parlons du racisme* ».
- 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 feriez-vous si vous étiez l'ami de Kwame et que vous constatiez qu'il est 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 après l'incident raciste auquel il a été confronté?
 - e) Quels sont les sujets que la mère de Kwame peut aborder avec lui pour protéger sa santé mentale après avoir partagé son expérience ?

- f) Quelles mesures les parents peuvent-ils prendre pour encourager leurs enfants à leur parler de leurs expériences de racisme ou de discrimination?

Réponses possibles

<p>a) Pourquoi Kwame a-t-il été arrêté et fouillé par l'agent de sécurité?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kwame est différent de ses amis parce qu'il est issu d'une communauté racisée. • Kwame a été victime de profilage racial parce qu'il est un jeune Noir.
<p>b) Que feriez-vous si vous étiez l'ami de Kwame et que vous constatiez qu'il est victime de racisme?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Je serais une personne alliée de Kwame en le défendant et en signalant l'incident. • Je parlerais à Kwame et je le soutiendrais pendant cette période difficile de sa vie. • J'encouragerai Kwame à le dire à sa mère afin qu'elle puisse l'aider.
<p>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?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bouleversé • Désespéré • Stressé • En colère • Anxieux • Inquiet que l'incident se reproduise.
<p>d) Selon vous, quels changements la mère de Kwame a-t-elle remarqués dans son comportement et sa routine après l'incident raciste auquel il a été confronté?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kwame agissait différemment. • Il s'isolait et évitait de sortir en public. • Son appétit a changé. • Il a commencé à faire des cauchemars.
<p>e) Quelles sont les choses dont la mère de Kwame peut discuter avec lui pour protéger sa santé mentale après qu'il a raconté son histoire de racisme?</p>	<p>La mère de Kwame pourrait suggérer ces solutions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Créer un réseau solide et solidaire, comme un réseau où il y a plein d'amis, de membres de la famille, de membres de la communauté,

	<p>de chefs religieux et d'autres ressources communautaires.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Communiquer avec une ligne de soutien ou un professionnel de la santé pour parler de lutte contre le racisme et des expériences liées au racisme.
<p>f) Quelles mesures les parents peuvent-ils prendre pour encourager leurs enfants à leur parler de leurs expériences de racisme ou de discrimination?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Être d'un grand soutien lorsqu'ils écoutent leur enfant/proche raconter son histoire. • Reconnaître ses sentiments et le rassurer, et lui rappeler qu'il n'est pas seul. • S'entourer, soi-même et sa famille, d'alliés et continuer à avoir des discussions ouvertes et permanentes à ce sujet. • Transmettre des messages qui favorisent l'estime de soi et l'acceptation de soi. • Commencer à parler de racisme tôt et avoir des discussions ouvertes. • Communiquer sa propre histoire et ses expériences vécues relatives à l'adaptation à des situations semblables.

Activité 2 : Défis chronométrés

Objectifs

- Comprendre ce que c'est que de vivre avec des règles qui ne soutiennent pas votre réussite.
- Comprendre l'importance de traiter tout le monde de manière équitable.
- Réfléchir aux avantages dont nous profitons.

Messages

- Réfléchissez aux avantages que vous avez reçus dans votre vie. Réfléchissez à la façon dont vous pouvez soutenir les personnes qui ne reçoivent pas les mêmes avantages.
- Être un allié peut être l'un des meilleurs moyens de soutenir sa famille, à ses amis et à ses proches. Savoir comment s'exprimer pendant les moments difficiles peut changer les choses. Offrir du soutien en privé peut aussi être utile.
- Il est normal de se sentir mal à l'aise lorsque vous êtes témoin de ces événements. Exprimez ce que vous ressentez et n'hésitez pas à demander de l'aide.

Durée

- 20 minutes (selon la taille du groupe)

Fournitures

- Vidéo : [« Parlons du racisme »](#)

Activité

- Visionnez la vidéo : « Parlons du racisme ».
- Divisez les participants en deux groupes égaux et dites-leur qu'ils doivent faire la course pour compléter une série de défis. Un groupe aura la moitié du temps, mais ne le mentionnez pas immédiatement.
- Selon le nombre de participants que vous avez, donnez à un groupe une période appropriée (groupe A), et au deuxième groupe la moitié du temps pour accomplir les activités énumérées ci-dessous (groupe B).
- Lorsque le temps du groupe B est écoulé, laissez le groupe A terminer son défi.
- Une fois l'activité terminée, changez l'heure pour les deux groupes avant de passer au prochain défi (les deux groupes auront la chance de faire l'expérience des différents délais).
- Une fois tous les défis achevés, posez les questions suivantes aux participants :
 1. « Qu'avez-vous ressenti en participant à ce jeu? »
 2. « Qu'avez-vous ressenti à l'égard du groupe qui a eu moins de temps pour rivaliser avec vous? »
 3. « Comment vous sentiez-vous de participer à un défi qui comportait des règles inégales? »

4. « Selon vous, comment cette activité peut-elle être liée aux défis que les gens vivent dans la vraie vie? »

Défis

- Demandez aux membres des groupes de se tenir debout, de la personne la plus grande à la personne la plus petite.
- Demandez aux membres des groupes de se tenir debout en fonction de l'ordre alphabétique de leur prénom.
- Demandez aux membres des groupes de se tenir debout en fonction de l'ordre croissant du jour de naissance (p. ex., le 1^{er} novembre, le 10 décembre, etc.)
- Cachez deux objets de votre choix (un par groupe) et dites aux participants qu'ils doivent trouver l'objet qui leur a été attribué avant que le temps ne soit écoulé. Laissez des indices au groupe qui a plus de temps et n'aidez pas le groupe qui en a moins.

Réponses possibles

<p>1. « Qu'avez-vous ressenti en participant à ce jeu? »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • « J'avais l'impression que les règles favorisaient injustement l'autre groupe à notre détriment. C'est comme si le jeu était truqué pour que je perde. » • « Je ne me sentais pas motivé à jouer parce que je savais que j'allais perdre. »
<p>2. « Qu'avez-vous ressenti à l'égard du groupe qui a eu moins de temps pour rivaliser avec vous? »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • « J'étais mal à l'aise de jouer en sachant que l'autre équipe n'avait pas les mêmes chances que moi. » • « J'avais l'impression que mes efforts n'avaient pas d'importance parce que l'autre équipe n'avait aucune chance de gagner. J'avais donc l'impression que ma victoire n'était pas satisfaisante. » • « J'ai pensé à la façon dont je ne serais pas heureux si on me donnait moins de temps pour jouer et cela m'a alors rendu triste. »
<p>3. « Comment vous sentiez-vous de participer à un défi qui comportait des règles inégales? »</p>	<ul style="list-style-type: none"> • « Je ne crois pas que c'était juste. » • « Je n'ai pas l'impression d'avoir mérité le temps supplémentaire. » • « Je n'ai pas l'impression d'avoir vraiment gagné parce qu'il y avait des règles différentes. »
<p>4. « Selon vous, comment cette activité peut-elle être liée aux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • « Je peux voir comment les gens qui sont différents de moi ont eu

<p>défis que les gens vivent dans la vraie vie? »</p>	<p>moins d'occasions de gagner ou encore de réussir dans la vie. »</p> <ul style="list-style-type: none">• « Cela me rend triste de savoir que certaines personnes reçoivent des avantages sans raison, tandis que d'autres doivent travailler plus fort pour être estimées égales. »• « Dans ma vie, j'ai vécu ce traitement injuste, et cela me donne l'impression que je ne suis pas assez bon, ou encore que je ne mérite pas de réussir. »
---	--