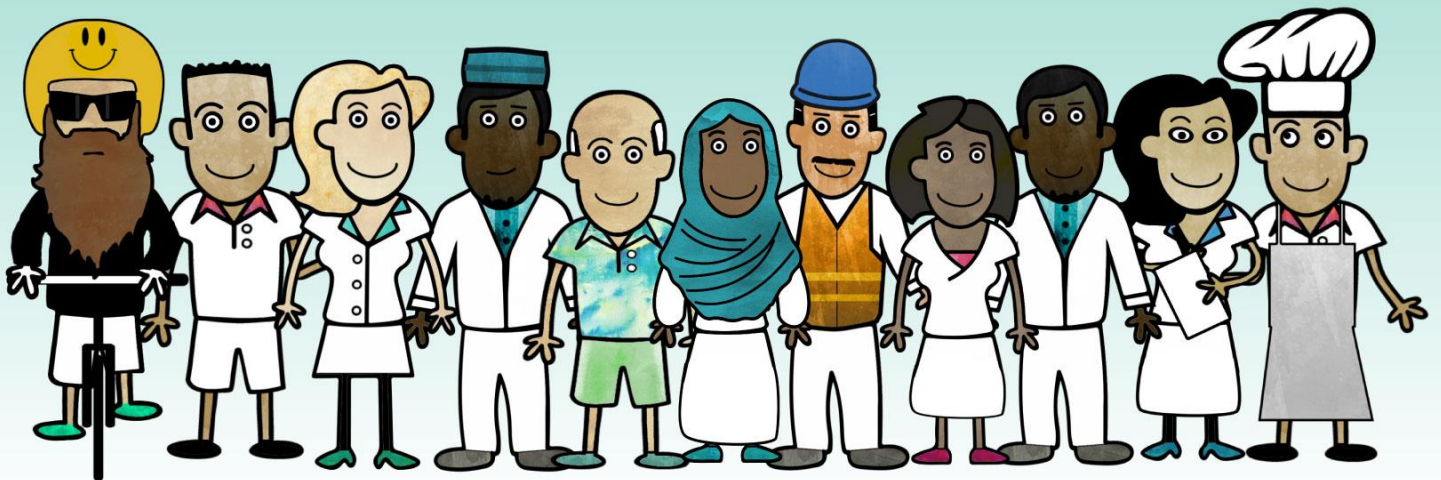


# Souhaitez-vous être un allié?



## Qu'est-ce qu'un allié?

Un allié, c'est quelqu'un qui s'engage activement à lutter contre le racisme et les autres formes de discrimination, notamment celles fondées sur le genre, l'incapacité et la religion, même si elle ne vit pas elle-même ces expériences. Les alliés sont des personnes solidaires qui peuvent utiliser les avantages qu'elles ont pour aider les autres. Dans une communauté, chacun a la responsabilité d'arrêter et de prévenir le racisme et les autres types de discrimination. Les alliés sont parfois mieux placés pour remettre en cause les croyances et pratiques inéquitables :

- En étant attentifs aux expériences de ceux qui ont été victimes de discrimination;
- En se renseignant sur les pratiques et les lois qui peuvent avoir des incidences sur les communautés marginalisées.

Les alliés peuvent exprimer leur solidarité en s'unissant contre la discrimination, les jugements inéquitables et les autres formes d'oppression. Parce que la discrimination a une influence sur la santé mentale, le soutien d'un allié peut avoir un impact significatif sur le bien-être mental de la personne concernée. Autrement dit, plus une personne obtient rapidement de l'aide, mieux elle pourra s'en sortir.

Il existe de nombreuses façons d'exprimer la solidarité, comme soutenir publiquement les personnes ciblées ou en les aidant discrètement. Dans les cas où il serait dangereux ou inconfortable d'intervenir directement, l'allié peut toujours aider en orientant les personnes vers des ressources communautaires locales.

### Messages clés

- Les alliés peuvent aider les autres à se sentir en sécurité lorsqu'ils parlent de discrimination, même s'ils ne l'ont pas eux-mêmes vécue.
- Les alliés peuvent soutenir la santé mentale des autres en leur facilitant un accès rapide aux ressources et en empêchant qu'ils soient ciblés.
- Il est important de ne pas juger ni de remettre en question l'expérience des autres. Cela peut les aider à se sentir en sécurité lorsqu'ils partagent leurs sentiments et à se sentir plus confortables pour demander de l'aide.
- Nous pouvons tous devenir des alliés en suivant les conseils ci-dessous.

#### 1) Réfléchir :

- Remettez en question les stéréotypes et les suppositions négatives.
- Soyez conscient de vos propres préjugés.
- Réfléchissez aux façons dont vous avez bénéficié de votre appartenance à un groupe privilégié.

#### 2) Apprendre :

- Écoutez et respectez le point de vue de ceux qui affirment que la discrimination se produit.
- Demandez aux gens comment ils souhaitent être identifiés ou décrits.
- Soyez ouvert aux critiques— apprenez de vos erreurs et essayez de nouveau.

### 3) S'exercer :

- Dénoncez la discrimination.
- Découragez l'utilisation de mots blessants pour décrire les gens.
- Remettez en question les règles et les pratiques qui rendent difficile l'accès a au soutien nécessaire.
- Pensez à utiliser des avertissements déclencheurs lorsque vous partagez du contenu sur les réseaux sociaux. Un avertissement déclencheur est un message placé au début d'un texte, d'une vidéo, d'une image ou d'une autre forme de média pour informer les gens que le contenu peut être perturbant ou bouleversant.

#### Autres ressources

##### En français

- [Trousse d'outils pour les allié-es aux luttes autochtones](#)
- [Trousse d'outils pour les alliés](#)
- [À faire ou à éviter pour être un bon allié au travail](#)

##### En anglais

- [Indigenous Ally Toolkit](#)
- [McGill University: Allyship Toolkits](#)
- [Workplace Allyship](#)
- [Guide to Allyship](#)

# Activité 1 : Comment être un allié?

## Buts

- Dénoncer la discrimination.
- Prendre conscience du racisme et de la discrimination.
- Apprendre les stratégies pour soutenir les personnes touchées par le racisme et de discrimination.
- Aider les participants à savoir comment réagir face au racisme.
- Aider les participants à apprendre comment devenir des alliés en utilisant des stratégies anti-racistes.

## Messages

- La discrimination existe dans de nombreux secteurs de notre communauté. Elle est présente dans les écoles, les transports en commun, les parcs récréatifs et dans les quartiers.
- La discrimination a de nombreuses répercussions sur la vie des personnes. Elle peut entraîner des traumatismes, de l'anxiété, de la dépression, une diminution de l'estime de soi et des problèmes d'identité.
- Nous pouvons tous devenir des alliés. Les alliés dénoncent la discrimination. Ils promeuvent la diversité et l'égalité.

## Durée

- De 20 à 30 minutes.

## Fournitures

- Vidéo : [« Comment être un allié? »](#)
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

## Activités

- Regardez la vidéo « Comment être un allié? ».
- Formez des groupes parmi les participants et donnez à chaque groupe un tableau à feuilles mobiles et des marqueurs.
- Attribuez un scénario (que vous trouverez dans la fiche ci-dessous intitulée « Scénarios pour la discussion ») à chaque groupe. Demandez aux participants de transcrire leur scénario sur le tableau à feuilles mobiles et de répondre aux questions ci-dessous. Une fois que tous les groupes ont noté leurs idées, invitez-les à les partager et à discuter de leurs réponses avec l'ensemble du groupe.
  1. Ce scénario inclut-il un acte d'alliance? (Êtes-vous d'accord ou non?)
  2. Que pouvez-vous faire pour agir en tant qu'allié dans cette situation?

## Scénarios pour la discussion :

1. Votre collègue vous confie qu'il est discriminé au travail en raison de sa santé mentale. Vous ne voulez pas avoir des problèmes, alors vous décidez de ne rien faire.
2. Allison est dans un centre commercial et entend quelqu'un dire à une femme d'origine asiatique « retourne à ton pays ». Allison décide de s'éloigner de la situation, car elle pense que cela ne la concerne pas.
3. Jessica discute avec son ami Rob du racisme et de son impact sur notre société. Rob dit que le racisme n'existe plus, parce que les lois anti-discrimination ont éliminé le racisme. Jessica ne veut pas provoquer un conflit, alors elle ne lui répond pas.
4. Katie est témoin lorsque son professeur dit à Shawna que son rêve d'être présentatrice sportive ne se réalisera jamais parce qu'elle se déplace dans un fauteuil roulant. Katie ne veut pas avoir des problèmes, alors elle ne fait rien.
5. Sam vous dit qu'à son avis, les gens utilisent la « carte de la race » pour trouver des excuses et qu'en fait, il n'y a plus personne qui est affecté par le racisme. Comme vous n'avez jamais vécue de racisme, vous décidez que ce n'est pas votre rôle d'informer Sam.

### Réponses possibles

- Aucun de ces scénarios ne comprend un acte d'alliance.
- Si j'étais un allié dans cette situation, voici ce que je ferais :

1)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pratiquez l'écoute active.</li><li>• Demandez- à votre collègue comment il se sent et comment vous pouvez l'aider à se sentir mieux.</li><li>• Travaillez avec lui pour signaler le harcèlement et la discrimination au gestionnaire.</li></ul>
2)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Abordez calmement la situation.</li><li>• Informez la personne sur le racisme et ses répercussions sur les individus.</li><li>• Offrez un soutien émotionnel à la victime et restez avec elle jusqu'à ce qu'elle se sente mieux.</li></ul>
3)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expliquez à Rob que reconnaître la prévalence du racisme moderne est la première étape pour devenir un allié.</li><li>• Informez Rob sur les stratégies de lutte contre le racisme.</li><li>• Montrez à Rob comment être un allié et invitez-le à regarder la vidéo « Comment être un allié » sur le site web tempsDENparler.ca.</li><li>• Présentez à Rob des exemples récents de racisme et de discrimination dans les médias.</li></ul>
4)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Écoutez les sentiments de Shawna et validez- les.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aidez Shawna à signaler son professeur.</li><li>• Plaidez pour que l'école adopte des politiques anti-discrimination.</li></ul>
5)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informez Sam de l'information sur les répercussions du racisme et indiquez-lui les documents d'information à consulter.</li><li>• Donnez à Sam des exemples actuels de racisme et de microagressions.</li></ul>

## Activité 2 : Soutenir les autres grâce à l’alliance

### Buts

- Réfléchir à des moyens d’être un allié.
- Discuter de l’alliance, y compris des différentes façons d’être un allié efficace.

### Messages

- Apprendre à devenir un allié est une compétence importante.
- Il existe de nombreuses façons de devenir un allié - vous pouvez choisir celles avec lesquelles vous êtes le plus à l’aise.
- Tout le monde peut apprendre à être un allié en suivant ces stratégies : écouter, respecter, poser des questions et apprendre.

### Durée

- De 15 à 20 minutes.

### Fournitures

- Vidéo : [« Comment être un allié? »](#)
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

### Activités

- Regardez la vidéo « Comment être un allié? ».
- Divisez les participants en groupes. Remettez à chaque groupe un tableau à feuilles mobiles, des marqueurs et des stylos.
- Demandez aux participants de réfléchir et de noter des façons d’être un allié, ainsi que l’importance de l’alliance.
- Lorsqu’ils ont terminé, invitez-les à partager leurs réponses avec l’ensemble du groupe.
- Discutez de leurs réponses et encouragez les participants à avoir une conversation autour de leurs idées.

### Réponses possibles

<b>L’alliance est importante parce que:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elle aide les personnes à se sentir en sécurité.</li><li>• Elle protège les personnes lorsqu’elles subissent de la discrimination.</li><li>• Elle renforce la communauté.</li><li>• Elle vous permet d’apprendre davantage et d’éduquer les autres.</li></ul>
<b>Les moyens d’être un allié solide :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Défendre une personne qui subit de la discrimination.</li><li>• Expliquer à vos amis et à votre famille pourquoi le racisme et la discrimination sont</li></ul>

	<p>inacceptables.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aborder et corriger les croyances négatives que certains amis ou membres de la famille pourraient avoir.</li><li>• Apprendre et vous renseigner sur le racisme et la discrimination.</li><li>• Signaler des actes de racisme et de discrimination.</li><li>• Soutenir une personne qui a subi de la discrimination en partageant des ressources avec elle ou en l'écouter.</li></ul>
--	--