

Racisme et santé mentale au Québec : comprendre pour agir

Cet atelier se veut un creuset sécuritaire et inclusif pour explorer le champ lexical du racisme et son impact psychologique, identifier les barrières à l'accès aux soins et reconnaître le racisme, ainsi que des actions et des ressources susceptibles d'aider à la guérison et à la résilience de nos communautés au Québec.

Partage d'expériences, témoignages et outils concrets meubleront nos échanges.

Atelier présenté par :

Sylvestre L. C. Houngbédji, T.S., M.S.s., méd. accrédité UdeS / IMAQ au civil, au commercial et en milieu de travail, Arbitre civil et commercial





Exercice brise-glace

Cet exercice est une invitation à encourager la participation de tout le monde, à créer des liens entre nous, à établir un sentiment de sécurité et de confiance pour libérer la parole et briser l'isolement. Il nous préparera à des discussions plus profondes.

Deux vérités et Un mensonge : créer des liens en toute décontraction !

Pour favoriser une ambiance détendue, nous vous proposons un exercice ludique dénommé "Deux vérités et un mensonge".



Partage personnel

Prenez un instant pour identifier deux affirmations vraies et une fausse à votre sujet, celles que vous vous sentez à l'aise de partager avec le groupe.



Devinez le mensonge

Les autres membres du groupe tenteront ensuite de deviner l'affirmation fausse.



Écoute active et connexion

Écoutez attentivement les partages de chaque membre, sans jugement ni interruption. Dites-nous si vous vous identifiez à l'une des vérités partagées. L'objectif est de créer des connexions authentiques.

Le racisme au Québec : une réalité persistante



Une réalité quotidienne

Malgré de nombreuses avancées, le racisme demeure une réalité quotidienne pour de nombreuses personnes au Québec.



Impacts sur la santé mentale

Ces expériences ont des impacts profonds et durables sur la santé mentale des personnes racisées.



Barrières à l'aide

Les tabous et la stigmatisation, souvent imbriqués, créent des barrières supplémentaires à la recherche d'aide et au bien-être psychologique.

Comprendre le champ lexical du racisme : c'est important ! (1)



Racisme

Croyance exprimée sous forme de préjugés et de discriminations par des individus, des organisations et des sociétés à l'égard d'un groupe culturel considéré comme inférieur.



Racisme systémique

Met l'accent sur les dynamiques sociétales inégalitaires subies par les groupes racisés, comme les Noirs.



Racisme institutionnel ou organisationnel

Désigne les effets discriminatoires que pourrait avoir sur une personne racisée l'ensemble composé des normes, de la culture d'entreprise, des procédures et pratiques organisationnelles qui, en apparence, sont neutres et invisibles.



Racisme direct et microagression

Fait référence aux propos ou comportements ouvertement injurieux ou dénigrants pour la personne qui les subit.

Déclaration, acte ou incident considéré comme un cas de discrimination indirecte, subtile ou accidentelle.

Comprendre le champ lexical du racisme : c'est important ! (2)



Discrimination raciale

Fait de traiter différemment une personne en raison de son nom, son origine ou sa culture, par divers moyens (restrictions, distinction, préférence), exercée par un individu ou une organisation.



Préjugé

Jugement formé à l'avance sur quelqu'un ou quelque chose selon des critères personnels, orientant positivement ou négativement la disposition d'esprit envers cette personne ou chose.



Racisation, personne racisée

Processus social visant à faire intégrer la supériorité d'une race par rapport à une autre. Une personne « racisée » est celle qui subit ce processus.



Oppression

Réalité vécue des rapports concrets d'exploitation économique, de domination politique et d'aliénation culturelle qui s'inscrivent dans la vie quotidienne de nos sociétés.

Comprendre le champ lexical du racisme : c'est important ! (3)



Biais inconscients

Notre éducation et la société façonnent des attitudes ou stéréotypes qui influencent nos décisions envers les personnes racisées.



Privilèges blancs

L'absence de discrimination vécue par les personnes blanches constitue un avantage souvent difficile à reconnaître, en contraste avec ceux qui n'ont pas accès aux mêmes choses.



Intersectionnalité

L'analyse intersectionnelle implique de prendre conscience de ses propres privilèges, des avantages non mérités résultant de notre situation personnelle par rapport aux autres.



Égalité et Équité

L'égalité donne les mêmes conditions de réussite à tous, sans égard aux différences. L'équité, elle, s'assure de fournir des conditions adaptées à chaque réalité pour que tous aient les mêmes chances de succès.

Quelques impacts psychologiques clés du racisme sur les communautés au Québec



Stress et Anxiété Chroniques

L'exposition répétée au racisme et aux microagressions entraîne un stress chronique, une anxiété généralisée et une vigilance constante ainsi que d'autres troubles (sommeil, alimentation, performance).



Dépression et Isolement

Le sentiment d'impuissance face à la discrimination peut mener à des épisodes dépressifs, une profonde détresse psychologique, un épuisement professionnel et un retrait social.



Traumatisme Racial

Les expériences racistes peuvent être traumatisantes, provoquant des symptômes similaires au stress post-traumatique, affectant le bien-être émotionnel.



Estime de Soi et Identité

L'intériorisation des stéréotypes négatifs, souvent accompagnée des pressions sociales (enfants, mariages, maison, voiture, etc.) affecte l'estime de soi et peut entraîner une confusion identitaire chez les personnes racisées.

Barrières à l'accès aux soins de santé et de services sociaux chez les personnes racisées au Québec

Les personnes racisées au Québec rencontrent souvent des obstacles spécifiques qui limitent leur accès et leur utilisation de s services de santé et sociaux, entravant ainsi leur bien-être.

A

Barrières Linguistiques et Culturelles

La langue et la méconnaissance des spécificités culturelles par les professionnels peuvent entraver une communication efficace et une compréhension mutuelle.



Discrimination et Racisme Systémique

Les expériences de racisme direct ou indirect dans le système de santé minent la confiance et dissuadent les individus de chercher ou de maintenir un suivi.



Manque de Confiance et Méfiance

Les antécédents de discrimination et le sentiment de ne pas être compris ou respecté créent une méfiance légitime envers les institutions.



Manque de Représentation

L'absence de professionnels issus de la diversité culturelle peut rendre difficile l'établissement d'un lien de confiance et d'une prise en charge adaptée.

Comment reconnaître le racisme ? (1)



Comportements et Gestes

Le racisme se manifeste par des attitudes et des actions qui dévalorisent, comme le dédain ou la minimisation systématique des idées des personnes racisées.



Propos Dénigrants

Les remarques, commentaires ou blagues offensantes basées sur des traits culturels ou des préjugés sont une forme de racisme verbal, en échanges formels ou non.

Comment reconnaître le racisme ? (2)



Écrits Discriminatoires

Le racisme peut prendre la forme d'écrits ou de commentaires dénigrants, dans des courriels ou des documents, faisant allusion à la culture ou l'origine.



Pratiques et Procédures

Des pratiques ou procédures désavantagent spécifiquement certains groupes, comme des disparités salariales, des restrictions d'accès à des services (ex : cafétéria, cours de francisation) ou des interdictions culturelles.

Comment reconnaître le racisme ? (3)



Normes et Cultures d'Entreprise

Des normes ou cultures d'entreprise excluent ou freinent l'intégration et la progression de certains groupes, comme la non-embauche ou la non-promotion systématique.

Actions pour dire STOP au racisme et réduire son impact sur la santé mentale

Agir contre le racisme et ses effets néfastes sur la santé mentale demande un engagement continu, tant individuel que collectif. Voici des pistes d'actions concrètes pour contribuer à un Québec plus inclusif et sain.



S'éduquer et s'informer

Approfondir sa compréhension des différentes formes de racisme, de ses mécanismes et de ses impacts sur les individus et les communautés. Participer à des formations et des ateliers.



Intervenir, dénoncer et demander de l'aide

Ne pas rester silencieux face aux manifestations de racisme, qu'elles soient directes, subtiles ou systémiques. Dénoncer les actes discriminatoires, sensibiliser son entourage et chercher des ressources d'aide adaptées à la situation.



Écouter et soutenir

Offrir un espace d'écoute sécurisant aux personnes racisées, valider leurs expériences et les orienter vers des ressources de soutien psychologique ou juridique si nécessaire.



Promouvoir le changement systémique

S'engager pour des politiques et pratiques antiracistes dans les institutions (santé, éducation, emploi) afin de déconstruire les barrières structurelles existantes.

Partages & Témoignages

LA LAINE BLANCHE : s'ouvrir, se libérer et impacter.

Participez à l'activité "La Laine Blanche" :

1. Passez le bout du fil de la pelote de laine à la personne à votre droite.
2. Chaque personne qui tient le fil est invitée à partager avec le groupe un événement, un moment, une situation ou un fait vécu, directement ou indirectement, en lien avec un acte ou un propos raciste.



Désamorcer les stéréotypes

Le jeu des stéréotypes : un exercice pratique !

Cet exercice est conçu pour nous aider à reconnaître, analyser et déconstruire les stéréotypes racistes. En les identifiant et en comprenant leurs mécanismes, nous pouvons collectivement réduire leur impact sur la santé mentale et favoriser des interactions plus justes.



Comment ça marche ?

- Le groupe doit se diviser en deux groupes préalables (le groupe "VRAI" et le groupe "FAUX" ;
- Pour chaque stéréotype énoncé, chaque groupe doit tenter d'argumenter en se basant sur les origines et effets possibles du stéréotype ou sur leurs expériences directes ou indirectes ;
- S'en suivra des débats + des partages d'actions / d'outils pour faire face aux stéréotypes racistes au quotidien.

Les personnes noires seraient naturellement douées pour le sport mais pas pour les études.



Les personnes arabes seraient violentes ou liées au terrorisme.



Les personnes blanches seraient supérieures ou plus civilisées.



Quelques outils en vrac (1)



Des Modèles pour le Changement

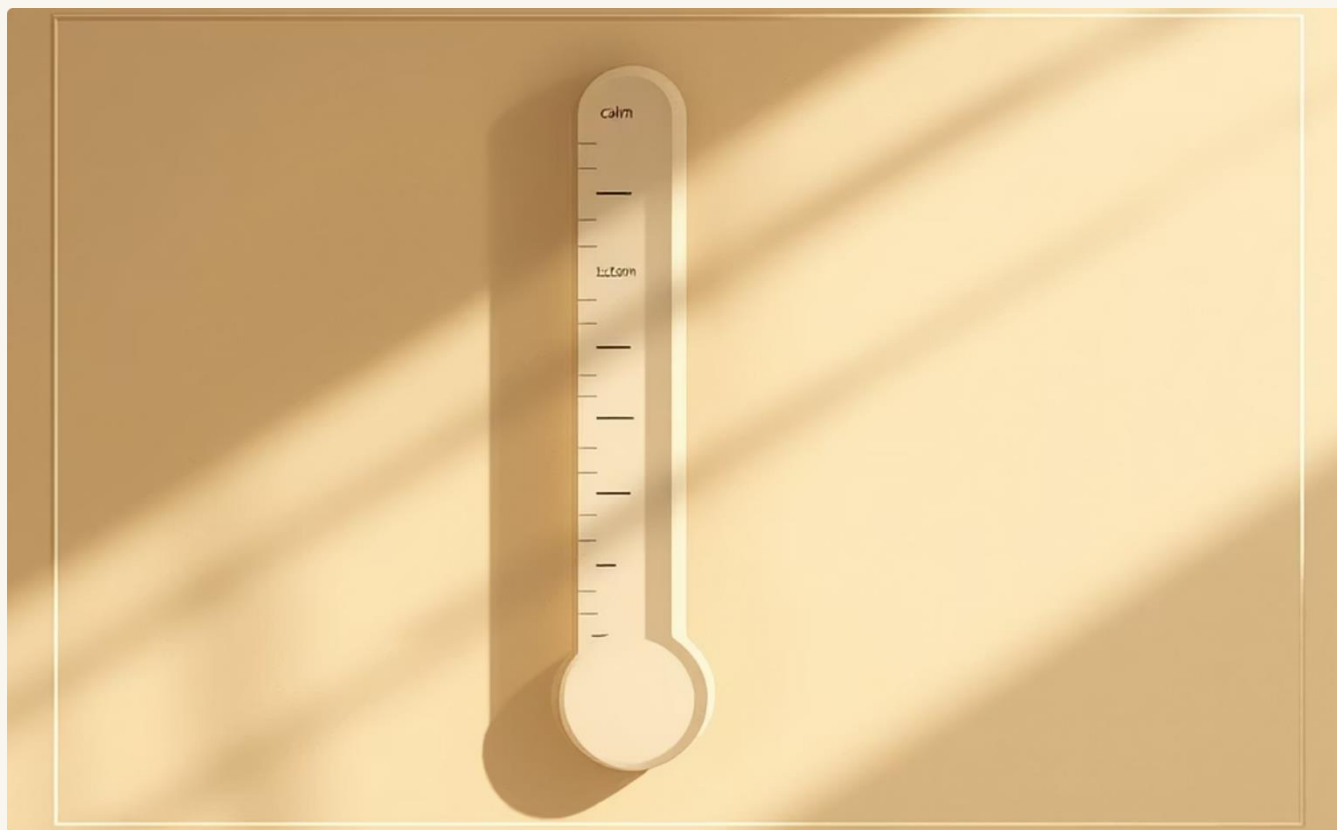
Identifiez des figures inspirantes qui vous montrent comment progresser et appliquez leurs méthodes pour votre propre évolution.



La Grille du Réseau Social

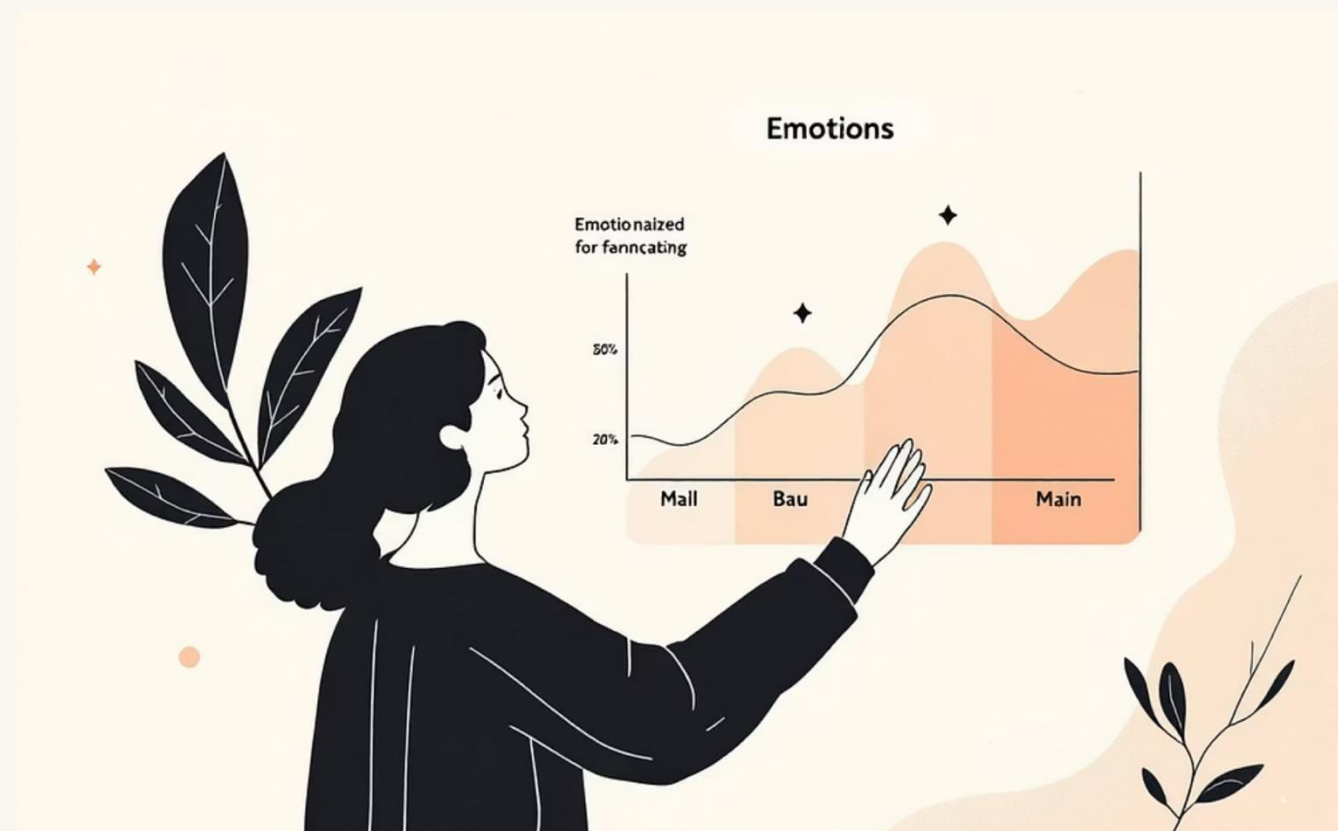
Visualisez votre entourage et reconnaissez ce que chaque personne peut vous apporter, renforçant ainsi votre système de soutien.

Quelques outils en vrac (2)



Mon Thermomètre des Émotions

Évaluez l'intensité de vos émotions pour mieux les comprendre et les gérer, en distinguant les phases de contrôle, de danger ou de destruction.



Mon Échelle Personnalisée des Émotions

Définissez vos propres émotions, attribuez-leur une note d'intensité et identifiez les actions spécifiques à entreprendre pour chacune.

Quelques outils en vrac (3)



Mes Signaux d'Alarme

Apprenez à reconnaître les avertissements de votre corps, de vos sentiments et de votre esprit pour anticiper les situations difficiles.



Mon Journal de Bord

Utilisez l'écriture comme un exutoire pour vous libérer de vos pensées et émotions, un outil précieux pour votre bien-être.

Quelques outils en vrac (4)



Autotest pour Prendre Soins de Soi

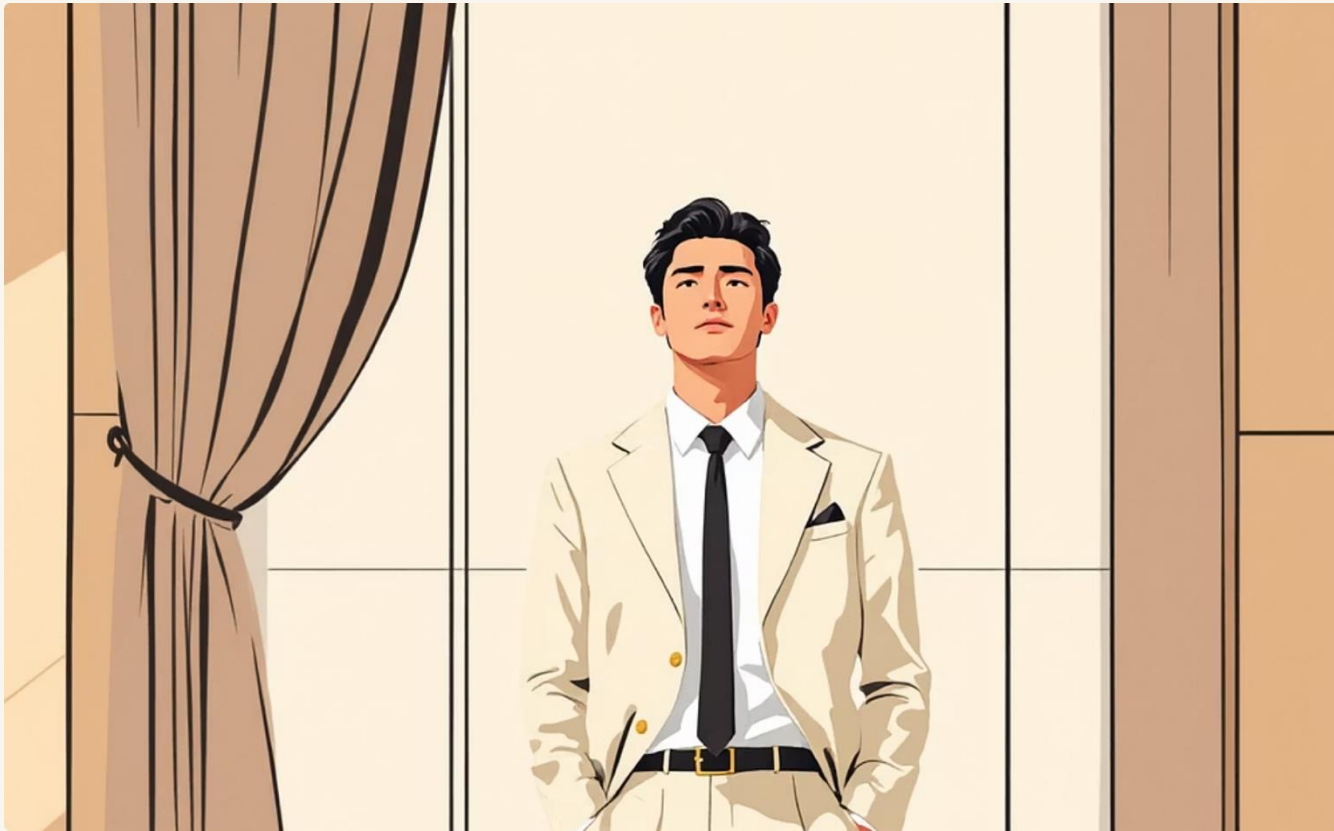
Évaluez vos pratiques actuelles de bien-être et identifiez de nouvelles habitudes à adopter pour renforcer votre routine de soins de soi.



Parler au "JE", éviter le "TU" qui tue

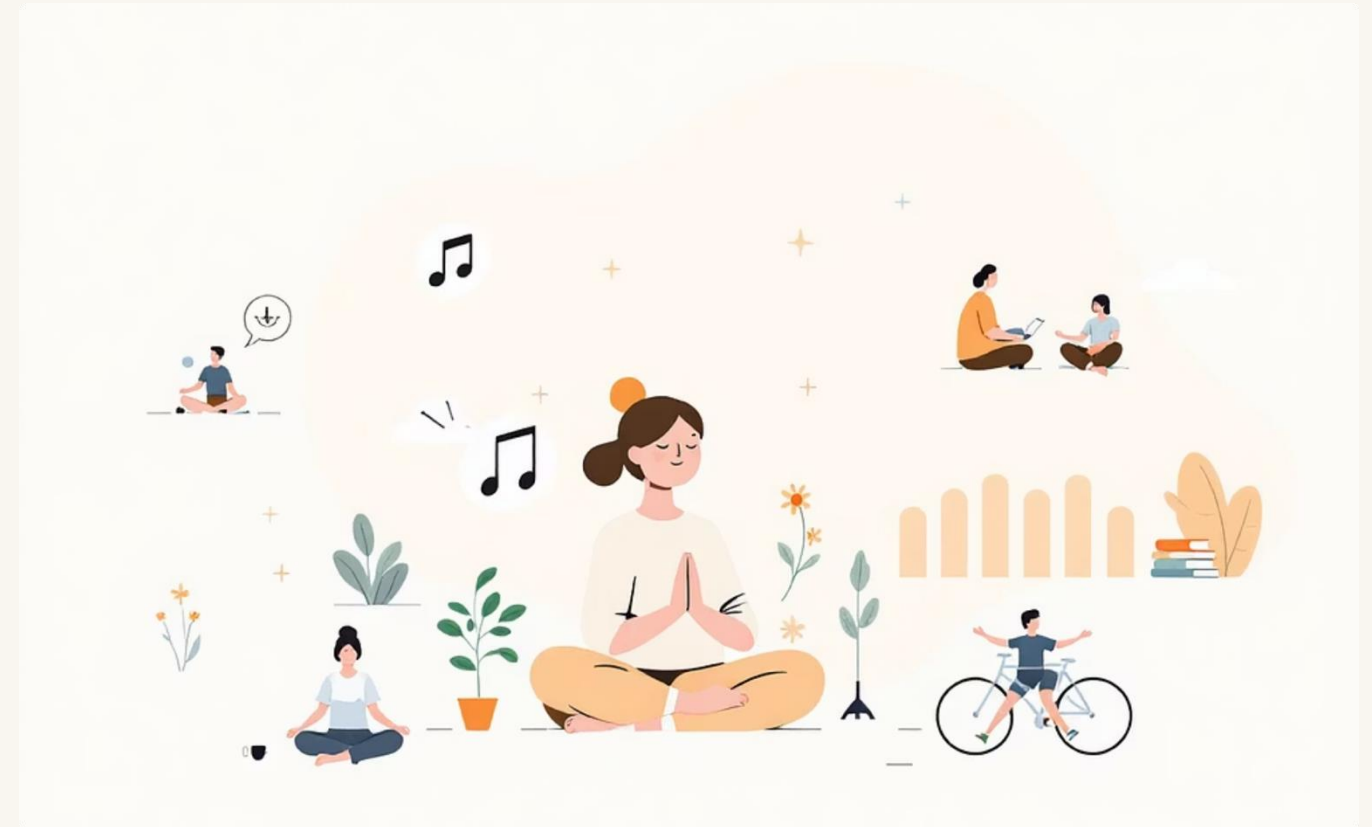
Adoptez une communication assertive en vous exprimant à la première personne pour éviter les conflits et favoriser des échanges respectueux.

Quelques outils en vrac (5)



S'affirmer Adéquatement

Apprenez à exprimer clairement vos sentiments, vos besoins et vos désirs ("Je me sens...", "J'ai besoin de...", "Je veux...") pour une communication efficace.



Affirmation Positive, Mantra et Humour

Intégrez des affirmations positives, des mantras, l'humour, la musique ou des activités ludiques et sportives pour renforcer votre résilience au quotidien.

Liste de Ressources en santé mentale des personnes racisées au Québec

1

Réseau Afro-Québécois en Santé Mentale (RAQSM)

Le RAQSM offre des services de soutien psychologique, des groupes de parole et des ateliers de sensibilisation pour les communautés afro-descendantes, en tenant compte de leurs réalités culturelles.

www.raqsm.org

2

Centre de ressources pour les personnes immigrantes (CRPI)

Le CRPI propose un accompagnement psychosocial, des services d'orientation et des activités de groupe pour faciliter l'intégration et le bien-être des nouveaux arrivants et des personnes issues de l'immigration.

Téléphone : (514) 555-0100

3

Clinique Diversité Santé Mentale (CDSM)

Cette clinique est spécialisée dans les thérapies individuelles et de groupe avec des professionnels formés aux enjeux interculturels et à l'impact du racisme sur la santé mentale.

Courriel : info@cliniquecsdm.ca

4

Ligne d'écoute et de soutien culturellement adaptée

Un service téléphonique anonyme et confidentiel offrant une écoute active et des conseils pour les personnes racisées confrontées à des défis de santé mentale, disponible 24/7.

Téléphone : 1 800 123-4567

Pour aller plus loin...

Quelques références bibliographiques

Frideres, J. (2021). Racisme. Dans l'Encyclopédie Canadienne. Repéré à <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/racisme>

BALIBAR, Étienne et Wallerstein, Immanuel, « Y a-t-il un “néo-racisme” ? », Race, nation, classe. Les identités ambiguës, La Découverte, (1988) 2e éd. 2018.

Hilliard, Racism: Its origins and how it works (1992) cité dans Fragilité Blanche, Robin DiAngelo, Les arènes, 2020.

CDPDJ, Document de réflexion sur la notion de racisme systémique, août 2021, p. 123.

Encyclopédie canadienne en ligne (2021). Repéré à <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/racisme>, Consulté le 01 février 2024.

Encyclopédie canadienne en ligne (2022). Repéré à <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/intersectionnalite>, Consulté le 01 février 2024.

Encyclopédie Larousse en ligne (nd). Repéré à <https://www.larousse.fr/encyclopedia/divers/pr%C3%A9jug%C3%A9/82358>, Consulté le 01 février 2024.

Doré, G. (1991). Oppression, intolérance et intervention : facettes d'une pratique à paramètres multiples. *Service social*, 40(3), 3–8. <https://doi.org/10.7202/706540ar>

Brière et al. (2022). Biais inconscients et comportements inclusifs dans les organisations. Québec : Presses de l'Université Laval , pp. 10-11. Repéré à <https://www.pulaval.com/livres/biais-inconscients-et-comportements-inclusifs-dans-les-organisations>



Mot de fin : avec quoi je repars après l'atelier ?

Après cet atelier, réfléchissons à ce que vous emportez avec vous en termes de :



**Connaissances
acquises**



Outils pratiques



**Ressources
d'aide**



**Perspectives
futures**