

RENDRE L'INVISIBLE VISIBLE : PRIVILÈGE BLANC ET FRAGILITÉ BLANCHE

Manuel de formation-capsules vidéo



ÉQUIPE DE SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE D'ORLÉANS
ORLEANS PSYCHOLOGICAL
HEALTH TEAM

En collaboration avec

BoXia



CONTENU

POURQUOI LES CAPSULES VIDÉO ONT-ELLES ÉTÉ CONÇUES ?	3
QUI A CONÇU LES CAPSULE VIDÉO ?	4
POUR QUI SONT LES CAPSULES VIDÉO ?	5
QU'EST-CE QUI SE RETROUVE DANS LES CAPSULES VIDÉO ?	7
EST-CE QU'IL Y A DES CONCEPTS QUE JE DOIS CONNAITRE AVANT LE VISIONNEMENT ?	9
QUE FAIRE SI JE RESSENS DE L'INCONFORT EN VISIONNANT LES CAPSULES VIDÉO ?	13
À QUEL MOMENT VISIONNER LES CAPSULES ?	14
QUESTIONS DE RÉFLEXION	15
ET MAINTENANT, QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?	18
RÉFÉRENCES SUGGÉRÉES	19



POURQUOI LES CAPSULES VIDÉO ONT-ELLES ÉTÉ CONÇUES ?

Les trois Réseau de l'immigration francophone de l'Ontario (RIF) ont mandaté la création d'outils de sensibilisation et d'éducation contre le racisme et la discrimination adaptés à leurs partenaires. L'objectif étant d'outiller ces derniers à mener des actions contre le racisme et la discrimination dans la communauté, cette stratégie comprend deux volets : 1) vignettes de bande dessinée conceptualisées par l'équipe de Boxia et 2) capsules vidéo conçues par l'Équipe de santé psychologique d'Orléans (ESPO). Nous vous présentons dans le manuel qui suit le volet capsules vidéo.



QUI A CONÇU LES CAPSULE VIDÉO ?

ESPO, fondé en 2017, est une clinique de services psychologiques bilingues œuvrant principalement auprès de la population de l'Est de l'Ontario. Les psychologues propriétaires portent un souci et un engagement particulier à la justice sociale et aux pratiques anti-oppressives, autant dans leur travail clinique qu'au sein de leur équipe avec leurs clients, collègues et partenaires d'entreprise. À l'aide de démarches cliniques basées sur des données probantes, les membres d'ESPO sont activement engagés dans la formation continue en matière de décolonisation, d'antiracisme, d'inclusion et de diversité. ESPO mise à établir et entretenir des liens communautaires solides afin de mettre en place des projets qui sauront honorer ces valeurs et visées.

L'expérience des membres d'ESPO (psychologues chercheurs/cliniciens) a été utilisée pour les capsules vidéo à deux fins : 1) développer des thèmes et questions visant à encourager la réflexion chez les participants de sorte à faire ressortir leur prise de conscience par rapport à leur privilège et réactions défensives et 2) tirer des conclusions de l'expérience des participants. Il est à noter que le développement des questions et les conclusions tirées ont servis à faire ressortir les éléments pertinents de la psychologie du racisme et des mécanismes psychologiques sous-jacents au privilège blanc et à la fragilité blanche.



POUR QUI SONT LES CAPSULES VIDÉO ?

Les capsules vidéo interpellent la population générale et plus précisément la population d'accueil à la population immigrante. La population générale étant majoritairement Blanche, interpellé cette population a trois objectifs : 1) sensibiliser à la présence d'angles morts relativement à certains phénomènes contribuant à diverses formes de racisme, 2) diminuer les comportements contribuant à perpétuer des actions de nature racistes et discriminatoires envers les communautés PANDC (personnes autochtones, noires et de couleur) et/ou immigrantes et 3) encourager des initiatives inclusives, antiracistes et anti-oppressives.

Ainsi, l'atteinte de ces trois objectifs répondrait au mandat visé, soit d'envoyer un message rassembleur et net que la lutte contre le racisme est la lutte de tous et doit être soutenue par la population Blanche. Parallèlement, l'atteinte de ces objectifs permettrait alors de conscientiser la population Blanche à la présence de privilèges souvent insoupçonnés et favorisant leur bien-être au détriment d'autres populations discriminées et marginalisées, particulièrement les communautés Noires. Prendre conscience de ces propres privilèges suscite un inconfort que nous considérons nécessaire, soit une culpabilité saine, afin que ces privilèges soient utilisés comme des outils servant à créer des conditions et milieux inclusifs prospères à la diversité au lieu d'une arme utilisée à « l'aveuglette ».



POUR QUI SONT LES CAPSULES VIDÉO (SUITE) ?

Bien que la population interpellée soit la population majoritaire Blanche, les membres de toutes les communautés sont invités au visionnement de ces capsules vidéo pour en retirer diverses prises de conscience et potentiellement bénéfiques. Il est à noter qu'il est intentionnel de particulièrement cibler la population majoritaire dans le volet capsule vidéo afin d'enlever le fardeau aux victimes du racisme à lutter contre le racisme et ainsi engager la population Blanche à prendre part à cette lutte. Ceci s'arrime avec le message que nous voulons envoyer : la lutte contre le racisme doit être soutenue par les Blancs pour générer des changements positifs et durables.

- A noter que nous encourageons tout individu qui visionne les capsules vidéo à consulter le présent manuel de formation pour maximiser l'appréciation et les bénéfices potentiels du visionnement.



QU'EST-CE QUI SE RETROUVE DANS LES CAPSULES VIDÉO ?

Par l'entremise de capsules vidéo, des participants de la population Blanche ont témoigné de leur cheminement dans leurs réflexions et prises de conscience quant à certains de leurs privilèges blancs (définitions ci-bas) et de leurs réactions défensives informées par la fragilité blanche (définition ci-bas). Vous serez en mesure de témoigner comment ces participants ont été en mesure de prendre conscience de leurs privilèges autrefois insoupçonnés et de surmonter leurs réactions défensives. Ceci a été accompli en documentant l'expérience vécue de ces participants du groupe majoritaire qui ont partagé leurs réflexions à voix haute sur leur privilège blanc (autrefois insoupçonné) et leurs démarches pour lutter contre le racisme et la discrimination.

Selon les témoignages, les participants ont indiqué prendre conscience de leur privilège à travers l'expérience vécue. En fait, souvent, nos apprentissages et prises de conscience les plus marquants sont tirés d'expériences vécues plutôt que de la transmission de connaissances et de savoirs. Ainsi, pour qu'un changement de perspective et de comportement soit durable, il doit partir d'un éveil interne. Pour créer cet éveil interne chez la population générale, ceux qui visionneront les capsules vidéo pourront observer comment un individu dans une position potentiellement similaire a vécu son cheminement, a fait des prises de conscience et a ajusté sa perspective et ses comportements.



QU'EST-CE QUI SE RETROUVE DANS LES CAPSULES VIDÉO (SUITE) ?

Dans les capsules vidéo, vous serez aussi en mesure de témoigner de commentaires d'experts de divers champs d'expertises (p.ex., psychologues chercheurs-cliniciens, travailleurs sociaux, avocats). Les commentaires de ces experts ont appuyé les témoignages, réflexions et conclusions des participants et ont permis d'extrapoler et encapsuler certains phénomènes que les participants ont décrits et que nous pouvons observer dans divers contextes relationnels et sociaux.



EST-CE QU'IL Y A DES CONCEPTS QUE JE DOIS CONNAITRE AVANT LE VISIONNEMENT ?

Pour apprécier et tirer le maximum de bénéfices de l'écoute des capsules vidéo, il est important de bien cerner certains concepts clés :

Racisme

Réfère à la croyance qu'une race est supérieure à une autre. Le racisme englobe : a) les stéréotypes et les pensées généralisées ; b) les préjugés, les attitudes négatives et les émotions négatives ; et c) la discrimination ; les comportements injustes et inéquitables à l'égard des individus en raison de leur appartenance à un groupe.

Privilège blanc

Le privilège blanc est défini comme les avantages invisibles, dont nous ne sommes principalement pas conscients, auxquels nous avons accès par le simple fait d'être blanc. Un moyen pour une personne blanche de contribuer au mouvement antiracisme est de prendre conscience et reconnaître ce privilège. C'est une bonne porte d'entrée vers la déconstruction des inégalités raciales (individuelles, groupes, sociales et systémiques).



EST-CE QU'IL Y A DES CONCEPTS QUE JE DOIS CONNAITRE AVANT LE VISIONNEMENT (SUITE) ?

Fragilité blanche

Concept introduit par la sociologue américaine Robin DiAngelo (2011). La fragilité blanche se définit comme « le racisme que les blancs ne voient pas » et réfère au fait qu'il est communément difficile pour la population majoritaire de reconnaître leur privilège par le simple fait d'être blanc lorsqu'amener à leur attention et ce, sans avoir des réactions défensives. C'est ainsi une façon d'éviter ou minimiser l'inconfort émotionnel lorsque l'on prend connaissance que notre privilège et ceci maintient le statut quo à notre avantage et au désavantage des communautés Noires, par exemple. La fragilité blanche agit ainsi souvent comme une barrière psychologique entravant la capacité d'un individu à reconnaître et accepter son privilège et de l'utiliser de façon à déconstruire des systèmes reposant sur le racisme systémique.



EST-CE QU'IL Y A DES CONCEPTS QUE JE DOIS CONNAITRE AVANT LE VISIONNEMENT (SUITE) ?

Comment la fragilité blanche se manifeste ?

- Commentaires réactifs : « Oui, mais moi aussi j'ai été discriminé/j'ai souffert », « Ce n'est pas juste, j'ai travaillé fort pour me rendre où je suis », « Je ne suis pas racisme, j'ai un ami noir », « C'est moins pire ici qu'ailleurs », « Je suis une bonne personne, je ne suis pas raciste », « Ça ne me concerne pas le racisme, je ne côtois personne de couleur ».
- Réactions physiologiques et émotionnelles : culpabilité, être sur la défensive (minimiser, nier), se sentir menacé, frustration, colère, stress, activation du rythme cardiaque.
- Perceptions et attitudes : assumer que notre réalité/perceptive se généralise à celle des autres (voir la vie avec des lunettes d'une personne blanche), faire des parallèles inappropriés entre la réalité d'une personne Noire à la réalité d'une personne Blanche.



EST-CE QU'IL Y A DES CONCEPTS QUE JE DOIS CONNAITRE AVANT LE VISIONNEMENT (SUITE) ?

Microagression

Comportement d'apparence banale, qui, de façon intentionnelle ou non, véhicule la discrimination ou un préjugé à l'égard d'un individu ou d'une communauté. Il s'agit d'une forme de racisme caché, voir même involontaire. Par exemple, dire à une personne Noire « Tu t'exprimes bien » (ce qui implique qu'on s'attendrait à moins), serrer inconsciemment son sac à main dans un ascenseur lorsqu'une personne Noire entre, ou dire à quelqu'un « Qu'êtes-vous ? » en vous référant à ses origines ou « D'où vous venez ? » en assumant que cette personne ne peut pas être d'origine nord-américaine de par la couleur de sa peau.



QUE FAIRE SI JE RESSENS DE L'INCONFORT EN VISIONNANT LES CAPSULES VIDÉO ?

Il est possible que l'écoute des capsules vidéo déclenchent certaines émotions difficiles et inconfortables. Comme la lecture qui suit va le décrire, les capsules vidéo ont été conçues de façon à créer un éveil interne auprès de la population Blanche permettant de créer des prises de conscience importantes pour contribuer à la lutte contre le racisme et la discrimination. Si cela se produit pour vous, nous vous invitons à prendre une pause, tenter de tolérer et accueillir ces sensations et à vous questionner sur les motifs de celles-ci. Souvent, ce genre de sensations peuvent être la « porte d'entrée » vers un éveil interne et les prises de conscience qui suivront si on se permet d'être un peu plus curieux face à celles-ci ! Si l'inconfort et les émotions liées semblent trop difficiles à tolérer, nous vous invitons à mettre en pause le processus de réflexion et vous tourner vers une source de soutien externe qui pourra vous aider à faire du sens de vos réactions.



À QUEL MOMENT VISIONNER LES CAPSULES ?

Nous recommandons le visionnement des capsules à un moment opportun, où vous êtes en posture d'écoute et disposé à l'ouverture. Tel que mentionné au début de ce manuel de formation, il est possible que l'écoute des capsules vidéo déclenchent certaines émotions et réactions difficiles et il est important d'être disposé à y faire face. Allez-y à votre rythme, en les écoutant une après l'autre ou en vous donnant un temps de réflexion entre chacune. Nous vous encourageons à utiliser les questions de réflexions disponibles ci-bas pour vous appuyez dans votre temps de réflexion. Vous pouvez aussi faire une rétroaction avec une source de soutien externe pour vous aider à faire du sens de votre expérience.



QUESTIONS DE RÉFLEXION

Première partie (Capsule #1)

Question de réflexion personnelle pour donner suite à l'écoute de la première partie

- Quels sont mes angles morts ?

- À quelle(s) culture(s) est-ce que je m'identifie ? Quels avantages l'appartenance à cette culture me procure-t-elle ?

- Est-ce que c'est difficile pour moi de parler de racisme ?



QUESTIONS DE RÉFLEXION

Deuxième partie (Capsule #2)

Question de réflexion personnelle pour donner suite à l'écoute de la deuxième partie

- Ai-je déjà été témoin d'une microagression ?
Quelle a été ma réaction ?

- Ai-je déjà commis une microagression ?
Comment cela me fait-t-il sentir aujourd'hui ?

- Quelles sont mes réflexions par rapport à la discrimination positive ?



QUESTIONS DE RÉFLEXION

Troisième partie (Capsule #3)

Question de réflexion personnelle pour donner suite à l'écoute de la troisième partie

- Existe-t-il des organismes/entreprises près de moi qui offre un environnement inclusif et diversifié ?
- Quelles seraient vos suggestions pour rendre un organisme/entreprise plus inclusif et diversifié ?



ET MAINTENANT, QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?

La première étape pour contester les privilèges inégaux et les préjugés est une prise de conscience de leur existence. Nous ne pouvons pas changer quelque chose si on nie ou ne voit pas son existence. Il est donc utile de réfléchir sur nos privilèges, angles morts et nos biais personnels. Nous en avons tous et nous en sommes souvent pas conscient. Ces remises en question peuvent aider à éviter de perpétuer les blessures du racisme. Si quelqu'un dénonce nos propos informés par la fragilité blanche, on peut tenter de le percevoir comme une forme de soutien qui vaut la peine d'être appréciée et se rappeler que ça ne reflète pas un trait de caractère/personnalité et qu'il n'est pas nécessaire d'avoir honte et se défendre. Ressentir de la culpabilité est parfois sain et nous permet de corriger nos actions ! Lorsque nous arrivons à gérer la honte, le regard vers soi devient possible. Les actions plus concrètes pourront découler par la suite.



RÉFÉRENCES SUGGÉRÉES

- Moving diversity forward (Verna A. Myers, 2012)
- The person you mean to be (Dolly Chugh, 2018)
- White Fragility (Robin DiAngelo, 2018)
- How to be an anti-racist (Ibram X. Kendi, 2019)
- Des mots pour combattre le racisme (Jessie Magana, 2020)
- Panser le passé, penser l'avenir : racisme et antiracisme (2021)
- Me and white supremacy (Layla F. Saad, 2020)
- The future of diversity:
https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_831316.pdf (Chapitre 15)
- <https://www.monamiblanco.org/>

