

ATTÉNUER LES MICROAGRESSIONS AU TRAVAIL

Camille Dundas
Éducatrice en matière d'équité raciale



Catégories de microagressions

- . Catégoriser des différences (micro-insultes)
- . Dénigrer et compartimenter
- . Exclure et rendre invisible
- . Perpétuer des attitudes de racisme daltonien

Microagressions communes

PERSONNE RACISÉE

- « Tu es si exotique. »
- « Quel sport as-tu pratiqué pour accéder à cette école? »
- « Tu ne ressembles pas aux autres personnes de (préciser la race). »
- « Est-ce que ce sont tes vrais cheveux? Est-ce que je peux les toucher? »
- « Fais-tu partie du processus d'embauche axé sur la diversité? »
- « Vous êtes la nouvelle personne qui fait le ménage? »
- « Est-ce que tous vos enfants ont le même père? »
- « Vous avez de grands yeux pour une personne de race asiatique. »


FEMMES

- « Chérie », « mon amour », « mon trésor »
- « As-tu vraiment besoin de travailler? »
- Se faire couper la parole
- Voir ses idées rejetées, puis validées lorsqu'un homme donne les mêmes
- « Tu devrais sourire davantage. »
- « Essaie d'être plus gentille. »

2ELGBTQI+

- « C'est tellement gai. »
- « Qui fait l'homme et qui fait la femme? »
- « Est-ce que ta femme viendra? »
- « À quel moment est ton intervention? »
- « À quoi ressemblais-tu avant ta transition? »
- « Comment peux-tu être certaine que tu es lesbienne si tu ne l'as jamais essayé avec un homme? »

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- « Mais tu as l'air d'une personne si normale. »
- « Je fais vraiment une obsession par rapport à mes dossiers. »
- « Je suis tellement dyslexique aujourd'hui. »
- « La façon dont tu as surmonté ton handicap est si inspirante. »
- « Fermer les yeux »
- « Tomber dans l'oreille d'un sourd »
- « Sourd comme un pot » 

NE PAS FAIRE

- « Je ne me souviendrai jamais de ça. »
- « Est-ce que je peux utiliser une version plus courte de ton prénom? »
- « Est-ce que je peux seulement t'appeler _____ plutôt? »

À FAIRE

- Répéter le nom de la personne lorsque celle-ci s'est présentée
- « Je veux m'assurer de bien comprendre. Pouvez-vous me dire comme faire? »
- Écrivez-le, épelez-le phonétiquement.



Faire face aux microagressions

- Adaptation collective (microaffirmations)
- Faire preuve de résistance (confrontation)
- Faire preuve d'autoprotection (prendre soin de soi)

Les personnes alliées s'expriment

- « Je me demande ce qui t'a fait penser cela? »
- « Que veux-tu dire par cela? Pourquoi la race est-elle importante? Ai-je manqué quelque chose? »
- « Cette expression que tu viens d'utiliser tire son origine d'une histoire que tu ignores peut-être. Elle signifie en fait _____, donc la remplacer par _____ serait beaucoup mieux. »
- « J'ai remarqué que tu as dit _____. Je disais cela aussi auparavant, mais j'ai appris que _____. »
- « Tu ne t'en rends peut-être pas compte... » ou « Tu trouveras peut-être surprenant d'apprendre que... »

**QUE FAIRE SI JE SUIS LA PERSONNE
QUI DIT LA MAUVAISE CHOSE?**



La réponse d'une personne égocentrique

- **Se centrer sur soi-même** : « Je ne peux pas croire que tu penses que je voudrais te marcher sur les pieds! Je suis une bonne personne! »
- **Nier que les expériences des autres sont différentes des siennes** : « Ça ne me dérange pas si les gens me marchent sur les pieds. »
- **Déraper** : « Certaines personnes n'ont même pas de pieds. Pourquoi ne parle-t-on pas d'elles plutôt? »
- **Refuser de mettre la personne concernée au centre** : « Tous les pieds comptent! »
- **Contrôler par le ton** : « Je changerais mon pied de place si tu me le demandais plus poliment. »
- **Nier le fait que le problème peut être réglé** : « Se faire marcher sur les pieds est une chose normale. Tu t'en porteras mieux lorsque tu l'accepteras. »
- **Blâmer la victime** : « Tu n'aurais pas dû marcher près des gens avec des bottes! »
- **Se retirer** : « Je croyais que tu voulais mon aide, mais je suppose que non. Je vais rentrer à la maison. »

La réponse d'une personne alliée

- **Mettre la personne concernée au centre** : « Est-ce que ça va? »
- **Écouter sa réponse et apprendre** : « Merci de m'aviser. »
- **S'excuser pour la répercussion, même si cela n'était pas intentionnel** : « Je m'excuse! »
- **Faire cesser la situation** : Déplacer son pied.
- **Faire cesser la tendance** : Faire attention où vous mettez les pieds à l'avenir.

COMMUNICATIONS INCLUSIVES



DALHOUSIE
UNIVERSITY



hello@camilledundas.com

www.theideapractice.com

