

Lutter contre les microagressions anti-Noirs : stratégies pour les jeunes Noirs et les alliés non Noirs



DOCUMENT DE
SYNTHÈSE

L'effet cumulatif des microagressions sur les personnes noires a été décrit comme une « longue agonie par démembrement progressif ». Ce document de synthèse résume les stratégies pour répondre aux microagressions anti-Noirs à l'intention des jeunes Noirs et les alliés non noirs, et que faire lorsque l'on vous reproche des paroles ou des comportements blessants.

DEUX MESSAGES CLÉS

01. L'effet cumulatif des microagressions sur les personnes noires a été décrit comme une « longue agonie par démembrement progressif ».

Les microagressions anti-Noirs sont des « affronts, indignités, rabaissements et insultes » quotidiens, parfois involontaires, envers les personnes noires.^{1,2} Ces insultes et affronts quotidiens, qui peuvent sembler anodins au premier abord, affectent la santé physique et émotionnelle et le bien-être des jeunes Noirs, de leurs familles et de leurs communautés. Les expériences du racisme, même subtiles, entraînent des niveaux élevés de dépression et de stress chez les personnes de couleur³ ; l'exposition aux microagressions raciales a même été liée à des pensées suicidaires⁴. Les microagressions affectent le bien-être des personnes noires, même si ces personnes choisissent d'y être insensibles ou de les ignorer ; vivre « le spectre du racisme, allant des microagressions jusqu'à l'oppression systémique en passant par la violence haineuse, peut avoir des effets néfastes sur les gens, qu'ils en soient conscients ou non ».

02. Combatting anti-Black microaggressions is a collective responsibility.

Les microagressions sont une forme complexe de racisme envers les Noirs que celles et ceux

qui ont sont la cible doivent affronter. L'une des raisons pour lesquelles il est si difficile de dénoncer les microagressions anti-Noirs est qu'elles pourraient sembler innocente. Les microagressions anti-Noirs peuvent parfois même sembler flatteuses avant de prendre conscience des hypothèses sous-jacentes qui les alimentent (par exemple, dire à une personne noire qu'elle est « si éloquente »). Ainsi, lorsque les Noirs décident de confronter les microagressions anti-Noirs, ils sont victimes de **manipulations mensongères raciales** pour tenter de leur faire croire toutes sortes de choses— on leur dira qu'ils réagissent de manière excessive, qu'ils sont trop sensibles, ou qu'ils renversent les rôles, c'est-à-dire que la personne noire serait la personne choquante ou agressive pour avoir dénoncé des commentaires blessants et subtilement racistes. Dénoncer chaque microagression pourrait être trop épuisant émotionnellement parce qu'elles se produisent si souvent. Les Blancs et les autres alliés non noirs sont donc aussi responsables de dénoncer les microagressions anti-Noirs et autres comportements racialement choquants partout où ils se présentent, que ce soit dans la pratique, sur le lieu de travail, ou dans leurs cercles sociaux et leurs interactions quotidiennes.

La charge affective de la lutte contre les microagressions anti-Noirs ne devrait pas reposer uniquement sur les épaules des Noirs.

DOCUMENT DE SYNTHÈSE

Répondre aux microagressions anti-Noirs : stratégies pour les jeunes Noirs

01. Trouver un moment et un lieu appropriés pour dénoncer la microagression.

Les microagressions peuvent se produire à un moment qui pourrait ne être approprié pour les dénoncer, par exemple, lors d'une réunion de travail. Dénoncer une microagression publiquement peut déclencher une attitude défensive et de l'hostilité plutôt que de créer un moment propice à l'apprentissage — à savoir l'occasion de rappeler quelqu'un à l'ordre en lui faisant prendre conscience de l'impact de ses paroles ou de ses gestes. Prenez donc plutôt note de la microagression et revenez ensuite sur cet événement plus tard, lorsque vous pourrez alors discuter en privé des raisons pour lesquelles cette interaction a été blessante.

02. Décrire objectivement la microagression et poser des questions pour clarifier la.

Commencez par décrire objectivement l'interaction blessante. Parfois, le simple fait de demander à quelqu'un qui a commis une microagression plus d'informations ou de clarifications peut permettre à la personne de prendre conscience du préjugé derrière ses commentaires ou son geste. Par exemple, si un collègue souligne que vous êtes « si éloquente », en tant que personne noire, posez-lui des questions pour lui demander de préciser ce qu'elle veut dire pour l'amener à réfléchir à son commentaire :

“Pourquoi ressentez-vous le besoin de souligner que je suis éloquente ?”

“Vous ne vous attendiez-vous pas à ce que je sois éloquente ? Et pourquoi donc ?”

“Comprenez-vous comment ce commentaire pourrait être interprété ?”

03. Expliquer l'impact que cette microagression a eu sur vous.

Lorsqu'une microagression semble involontaire, informer son auteur sans l'attaquer peut l'amener à réfléchir à son comportement et à s'améliorer. Pour aborder la question, vous pourriez dire par exemple : « Je sais que vous aviez de bonnes intentions, mais ce commentaire est blessant parce que... » ou « Je sais que vous n'en aviez pas l'intention, mais ce commentaire m'a mis mal à l'aise parce que... ». Évitez de lancer des attaques générales sur la personnalité de l'auteur ou de l'insulter, car cela pourrait déclencher une attitude défensive de sa part plutôt que de donner lieu à un moment d'apprentissage et d'épanouissement.

04. Si la personne qui a commis la microagression n'est pas réceptive, rechercher du soutien externe.

Lorsque vous signalez à quelqu'un qu'il ou elle a perpétré une microagression anti-Noirs, la conversation peut ne pas toujours se dérouler comme prévu. La personne pourrait se mettre sur la défensive ou rejeter complètement vos préoccupations. Si l'échange pour le ou la sensibiliser ne se déroule pas comme vous l'escomptiez, alors il faudra accepter la situation et tenter de trouver du soutien externe. Si cette situation s'est déroulée sur le lieu de travail et qu'elle se répète et devient pénible, vous pourriez alors en parler à votre superviseur.e, aux ressources humaines ou à un.e représentant.e syndical.e. Pour les personnes victimes de microagressions anti-Noirs, simplement en parler avec d'autres personnes noires peut s'avérer bénéfique et réconfortant.

Répondre aux microagressions anti-Noirs : stratégies pour les alliés non noirs

01. Éviter les syndromes du héros/de l'héroïne.

Si vous êtes un.e allié.e non-Noir.e qui dénonce une microagression anti-Noirs, parlez en votre nom propre plutôt qu'au nom du ou de la jeune Noir.e ciblé.e. Parler au nom d'une personne noire est, en soi, une microagression, car il peut être déshumanisant d'avoir quelqu'un qui parle à sa place. Au lieu de dire : « Vous l'avez blessé.e », essayez plutôt de dire : « Voici pourquoi je suis choqué.e, contrarié.e ou blessé.e ».

02. Valider et soutenir la personne qui a subi la microagression et nommer explicitement la microagression raciste.

Après avoir dénoncé une microagression, validez et soutenez la personne qui l'a subie. Veillez à préciser qu'il s'agissait d'une microagression et d'un acte raciste, car les personnes noires victimes de microagressions peuvent minimiser leurs propres expériences. Le simple fait que quelqu'un d'autre reconnaisse qu'un commentaire est une forme de racisme peut être thérapeutique et validant pour la personne qui a subi la microagression.² Cette reconnaissance peut lui fournir « les mots pour décrire l'expérience et la prise de conscience qu'elle n'est pas folle ».²

Que faire lorsqu'on vous reproche d'avoir commis une microagression

01. Ne pas se mettre sur la défensive.

Il est toujours difficile d'accepter la critique, surtout lorsque vous n'aviez pas l'intention d'être blessant.e. Évitez de faire des commentaires dédaigneux comme : « Je faisais juste une blague » ou « Ce n'est pas si grave que ça ». Écoutez avec empathie et efforcez-vous de comprendre les raisons pour lesquelles votre commentaire a été

perçu comme blessant, plutôt que de remettre en question les sentiments de la personne qui vous reproche ces paroles.

02. Reconnaître son impact.

N'oubliez pas qu'une **intention** est différente de **l'impact**. Même si vous avez pu faire un commentaire avec de bonnes intentions, vos paroles ont blessé. Reconnaissez l'impact de votre commentaire et la douleur qu'il a causée.

03. S'excuser et faire mieux.

Présentez vos excuses à la personne qui a subi la microagression et promettez-vous de faire mieux à l'avenir. Prenez le temps de vous informer sur les microagressions anti-Noirs et sur le racisme envers les Noirs en général en consultant des ressources telles que des livres, des articles ou des balados/diffusions. Le certificat de YouthREX *Centrer le bien-être des jeunes Noirs : un certificat pour combattre le racisme anti-Noirs* ou les *Centrer le bien-être des jeunes Noirs : un certificat pour combattre le racisme anti-Noirs* (Jeu de cartes éducatives pour agir contre le racisme envers les Noirs) pourraient constituer un point de départ.

NOTES DE FIN DE DOCUMENT

1. Sue, D. W., Alsaidi, S., Awad, M. N., Glaeser, E., Calle, C. Z., & Mendez, N. (2019). [Disarming racial microaggressions: Microintervention strategies for targets, white allies, and bystanders](#). *American Psychologist*, 74(1), 128-142.
2. Yoon, H. (2020, March 3). [How to respond to microaggressions](#). *New York Times*.
3. Torino, G. (2017, November 10). [How racism and microaggressions lead to worse health](#). *USC Center for Health Journalism*.
4. O'Keefe, V. M., Wingate, L. R., Cole, A. B., Hollingsworth, D. W., & Tucker, R. P. (2015, October). [Seemingly harmless racial communications are not so harmless: Racial microaggressions lead to suicidal ideation by way of depression symptoms](#). *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45(5), 567-576.