

PETITES PHRASES GRANDS EFFETS

On t'explique les microagressions...



LES MICRO- AGRESSIONS

LES MICROAGRESSIONS SONT...

des remarques, des blagues ou des attitudes qui semblent petites, mais qui peuvent blesser une personne.

Elles peuvent viser :

- * L'orientation ou l'identité sexuelle
- * L'origine
- * La culture
- * La religion
- * L'apparence
- * Ou la langue d'une personne.

Voici quelques exemples que certaines personnes peuvent entendre :

- * « Tu parles bien français pour quelqu'un comme toi. »
- * « D'où tu viens vraiment ? »
- * « Tu n'as pas l'air d'être d'ici. »
- * « C'était juste pour rire. »

Ces phrases peuvent paraître banales pour certaines personnes, mais elles ne sont pas banales. **Elles sont humiliantes.**

POURQUOI C'EST IMPORTANT D'EN PARLER ?

Les microagressions sont souvent répétées dans la vie quotidienne : à l'école, dans les activités, entre amis ou en ligne.

Plusieurs choses peuvent amplifier ces situations :

- * Les remarques peuvent se répéter dans les médias, sur les réseaux sociaux ou entre ami.e.s
- * La pression de groupe peut encourager ces comportements
- * Les personnes visées peuvent se sentir isolées
- * Il y a un impact négatif sur la personne qui est ciblée par les propos

Même si ces phrases semblent petites, leurs effets peuvent s'accumuler avec le temps.

QUELS SONT LES IMPACTS ?

Les microagressions peuvent avoir plusieurs effets sur les personnes qui les subissent.

Elles peuvent :

- * Vivre une fatigue émotionnelle
- * Faire perdre confiance en soi
- * Donner l'impression de ne pas être accepté
- * Affecter les relations avec les autres et amener une personne à s'isoler

Se sentir triste, fâché ou blessé dans ces situations est normal.

QUOI FAIRE SI TU ES CIBLÉ.E ?

Si tu vis une situation de microagression, tu peux agir.

Voici cinq stratégies simples :

- * Dire à la personne que ses propos sont blessants
- * Garde des preuves si la situation se produit en ligne.
- * Protège-toi : éloigne-toi de la situation si nécessaire.
- * Parle à une personne en autorité ou à une personne de confiance.
- * Demande du soutien auprès d'amis ou de personnes qui peuvent t'aider.

Tu n'as pas à gérer ce genre de situation seul.

SI TU ES TÉMOIN, TU PEUX AGIR



Si tu entends une remarque blessante, ton attitude peut faire une différence.

Il est important de :

- * Ne pas rire ni encourager la remarque
- * Soutenir la personne ciblée
- * Dire calmement que ce commentaire peut blesser
- * Signaler la situation
- * Demander de l'aide à une personne en autorité

Un petit geste peut faire une grande différence.

RAPPELLE-TOI

Le respect est une responsabilité collective.

Même de petites phrases peuvent avoir de grands effets.

Parler et soutenir les autres aide à créer un climat plus respectueux pour tout le monde.

COMMENT AGIR DE FAÇON RESPONSABLE ?

Chacun peut contribuer à créer un environnement plus respectueux.

Quelques habitudes simples peuvent aider :

- * Réfléchir avant de parler ou de commenter
- * Respecter les différences
- * Faire preuve d'empathie
- * Prendre du recul avant de réagir

Apprendre à écouter et à comprendre les autres est essentiel pour bien vivre ensemble.

Chaque geste compte.

Chaque parole peut faire une différence.



DIR.E
Pour faire entendre l'équité

L'ANCRE
Immigration en région

Avec la participation financière de :

Québec

ORIENTATION
OU IDENTITÉ
SEXUELLE

APPARENCE
D'UNE
PERSONNE

ORIGINE