

VOIR LA DIFFÉRENCE REFUSER LE RACISME

On t'explique le racisme...



LE RACISME

LE RACISME, C'EST...

Le racisme, c'est quand une personne est jugée, rejetée ou traitée différemment à cause de son origine, de sa couleur de peau, de sa culture ou de sa religion.

Cela peut apparaître dans différentes situations :

- * Des insultes ou des moqueries
- * Des blagues sur l'origine ou l'accent
- * Des stéréotypes répétés
- * L'exclusion d'une personne ou d'un groupe
- * Des commentaires sur l'apparence ou la culture

Parfois, des gens disent que c'était « **pour rire** ». Mais si quelqu'un se sent blessé ou mal à l'aise, ce n'est plus drôle.



POURQUOI C'EST IMPORTANT D'EN PARLER ?

Le racisme peut se produire dans la vie quotidienne : à l'école, dans les activités sportives, dans les discussions entre amis ou sur les réseaux sociaux.

Plusieurs éléments peuvent amplifier ce phénomène :

- * Des discours politiques xénophobes
- * Plusieurs personnes peuvent rire ou suivre le mouvement
- * La pression du groupe peut encourager ces comportements
- * La méconnaissance de la signification du racisme

Même si certains pensent que ce n'est pas grave, ces comportements peuvent avoir des conséquences réelles sur les relations entre les personnes.

QUELS SONT LES IMPACTS ?

Le racisme peut avoir des effets importants sur les personnes qui en sont victimes.

Par exemple, cela peut :

- * Présenter des symptômes psychologiques comme la tristesse, la colère ou l'anxiété
- * Présenter des symptômes physiques reliés à la peur, tels que des tremblements, des maux de ventre, etc.
- * Donner l'impression de ne pas être accepté
- * Créer un climat négatif dans une classe ou un groupe

Se sentir blessé dans ces situations est normal.

Personne ne mérite d'être traité différemment en raison de son origine, de la couleur de la peau ou de sa religion.



QUOI FAIRE SI TU ES CIBLÉ ?

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

Voici cinq stratégies :

- * Garde des preuves si nécessaire (messages, commentaires, captures d'écran)
- * Dépose une plainte à la police
- * Protège-toi : ignore, bloque ou signale les comportements offensants
- * Parle à un responsable ou à une personne de confiance
- * Cherche du soutien auprès d'amis ou de personnes qui peuvent t'aider

SI TU ES TÉMOIN, TU PEUX AGIR

Si tu vois une situation de racisme, ton attitude peut faire une différence.

Tu peux :

- * Ne pas rire ni encourager les commentaires racistes
- * Dire calmement que ce comportement n'est pas acceptable
- * Soutenir la personne qui est ciblée
- * Signaler la situation à un adulte ou une personne en autorité.

Un petit geste peut faire une grande différence.

RAPPELLE-TOI

Le respect est une responsabilité collective.

Le silence peut parfois laisser croire que certains comportements sont acceptables.

Parler et soutenir les autres contribue à protéger les personnes et à créer un climat plus respectueux.

COMMENT AGIR DE FAÇON RESPONSABLE ?

Chacun peut contribuer à un climat plus respectueux.

Quelques habitudes simples peuvent aider :

- * Réfléchir avant de parler ou de commenter
- * Éviter de répéter des stéréotypes
- * Respecter les différences culturelles
- * Faire preuve d'empathie envers les autres
- * Prendre du recul avant de réagir à une situation

Apprendre à se respecter les uns les autres est essentiel pour 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

