



The Lexington Group, Inc.

Your Employee Assistance Program

Parler de la discrimination et apporter un changement

Il n'est pas facile d'entamer une conversation sur le racisme, elle peut être gênante et chargée d'émotion. Si vous en avez l'occasion, planifiez à l'avance avant d'engager la conversation. Avec l'état actuel des troubles civils, notamment en ce qui concerne le mouvement Black Lives Matter, il est important d'avoir ces conversations maintenant plus que jamais. Il faut admettre que les gens peuvent ressentir de la colère, du stress et de la peur.

Les émotions peuvent être fortes; cependant, l'objectif de tout dialogue est de construire les bases du changement. Il est de notre responsabilité mutuelle d'écouter, d'apprendre, d'agir et de motiver les autres à faire de même.

L'intolérance a de nombreux visages : le sectarisme envers la race, le sexe, l'âge, le genre, la situation financière, l'origine nationale, l'accès à l'éducation, ainsi que les handicaps physiques et mentaux. La discrimination et l'oppression, sous quelque forme et pour quelque raison que ce soit, ne doivent pas être tolérées. En réponse à la discrimination raciale et aux protestations mondiales, nous devons tous nous exprimer.

- Faites vos devoirs et investissez dans vos connaissances. Renseignez-vous sur le thème du racisme et efforcez-vous de comprendre son histoire profonde. Si vous trouvez une ressource particulière qui exprime ce que vous ressentez, partagez-la. Une personne ayant un intérêt ou une compréhension limités peut être réticente; cependant, le fait de partager un article ou une courte vidéo peut aider votre discussion en cours.
- Connaissez votre public - Participez au dialogue en étant conscient de votre « public ». Identifiez son niveau d'intérêt, son degré de compréhension, son attitude et ses croyances. Adopter une approche « centrée sur le public » peut accroître votre efficacité lorsque vous partagez des informations importantes.
- Pensez à l'avance pour aborder les questions qui peuvent aider quelqu'un à voir un point de vue différent. Par exemple : la représentation des minorités, l'appropriation culturelle, les normes de beauté eurocentriques, ainsi que la signification culturelle des cheveux naturels et de l'identité sont d'excellents sujets pour modifier la logique existante d'une personne.

- Utilisez avec des exemples d'incidents et de comportements qui soutiennent votre point de vue. Pensez aux exemples où des aspects de l'apparence ont affecté ouvertement ou secrètement, positivement ou négativement, une situation ou une circonstance. Comprenez pourquoi ces exemples d'intolérance sont problématiques et comment ils auraient pu être rectifiés.

Acceptez le fait que, même si vous prenez le temps de planifier, l'autre partie peut quand même vous confronter à un sujet pour lequel vous n'êtes pas sûr d'avoir une réponse. Ce n'est pas grave, vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses. Mettez-vous d'accord pour reprendre la conversation après avoir fait des recherches sur la question.

Au début de la conversation, faites savoir à votre interlocuteur qu'il peut poser des questions. Il peut être difficile de parler avec une personne qui remet en cause les droits d'autrui; cependant, un contre-interrogatoire constructif est parfois une manifestation d'intérêt. Sachez que vous pouvez vous aussi remettre en cause l'opinion d'autrui. Restez ouvert d'esprit et exprimez vos opinions de manière directe et calme.

Faites un effort conscient pour écouter les idées et questionnements de l'autre personne. La patience, l'attention, la reconnaissance et la réactivité encourageront la poursuite de la conversation.

Acceptez le fait que la conversation peut dépasser votre discussion initiale. Ne vous découragez pas, un changement significatif ne se produit pas rapidement.

Il existe une multitude de moyens pour soutenir le changement. Commencez par avoir une discussion. Vous pouvez également signer une pétition en ligne, donner généreusement votre temps et votre argent, vous instruire, parler au nom des autres, soutenir les petites entreprises, et les entreprises appartenant à des minorités et à la communauté noire. Exprimez votre droit de protester, adressez une pétition à votre gouvernement et aux responsables civiques pour qu'ils plaident en faveur du changement. Voter pour vos hommes politiques locaux est une étape importante. Deux mesures importantes que vous pouvez entreprendre dès maintenant consistent à parler et écouter.

Nous avons la possibilité de changer les choses, vous pourriez même en être la preuve.

Comment The Lexington Group peut vous aider

Le Groupe Lexington peut aider à mettre en place un service en ligne ou en personne de conseil psychologique confidentiel. Une aide attentionnée et personnalisée est à votre portée. Demandez le service et découvrez des informations supplémentaires sur le site suivant : [The-Lexington-Group.com](https://www.thelexingtongroup.com)

Pour une assistance 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, veuillez appeler :

ÉTATS-UNIS & ANGLETERRE
1-800-676-4357

CANADA
1-800-567-4343

ÎLES CAÏMANS
1-855-328-1185

ATME
1-800-955-8339

