

HÉLÉNA BOUZI

psychoéducatrice

LE RACISME ET TOI

#demain

Psychoguide pour jeunes dégourdi·es

ÉDITIONS MIDI TRENTE



HÉLÉNA
BOUZI
psychoéducatrice

LE RACISME ET TOI

ÉDITIONS MIDI TRENTE

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Le racisme et toi : psychoguide pour jeunes dégourdi-es / Héléna Bouzi.

Noms: Bouzi, Héléna, 1987- auteur.

Description: Mention de collection: #demain

Identifiants: Canadiana 20250040824 | ISBN 9782925213895 (couverture souple)

Vedettes-matière: RVM: Racisme—Ouvrages pour la jeunesse. | RVM: Relations raciales—Ouvrages pour la jeunesse. | RVMGF: Livres documentaires pour la jeunesse.

Classification: LCC HT1521.B68 2025 | CDD j305.8—dc23

Autrice : Héléna Bouzi
Photos et illustrations : DepositPhoto et Vecteezy
Édition : Éditions Midi trente

Il est **interdit** de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

ÉDITIONS MIDI TRENTE

ÉDITEUR AGRÉÉ

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

Société de développement des entreprises culturelles Québec

Les Éditions Midi trente remercient la SODEC de son soutien.

Québec Crédit d'impôt livres — Gestion SODEC

Tous droits réservés
© Éditions Midi trente
www.miditrente.ca

ISBN : 978-2-925213-89-5
Imprimé au Canada
08-2025

Dépôt légal : 3e trimestre 2025
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

Table des matières

Introduction 9

SECTION 1 - QU'EST-CE QUE LE RACISME ? 17

Le racisme 20
La cyberhaine 27
Les stéréotypes 32
Les microagressions 36
Les privilèges 43
L'intersectionnalité 46
Le racisme systémique 49
Mini quiz ! 55

SECTION 2 - EN MODE SOLUTION ! 59

Que faire en cas de racisme ou de microagression ? 61
Les gestes réparateurs 62
Si tu as vécu une microagression ou reçu un commentaire raciste 64
Si tu es témoin d'un geste raciste ou d'une microagression 66

Comment offrir une présence aidante à une personne qui te fait part d'une expérience de racisme ? 68

Que faire si quelqu'un que tu connais ou toi vivez des difficultés à cause du racisme ? 70

On utilise les bons termes ! 73

Mini quiz ! 80

SECTION 3 - ALLIE-TOI À LA CAUSE ! 83

Ton échelle de valeurs 84

De petits gestes, de grands changements 93

Mini quiz ! 100

Conclusion 103

Remerciements 105

Références 107

L'autrice 109

Ressources 110



Salut !

Je m'appelle Héléna. Je suis psychoéducatrice et maman de trois garçons. Je m'identifie comme une Québécoise d'origine haïtienne. Cela veut dire que mes parents sont Haïtiens, et que moi, je suis née au Québec. J'ai grandi dans une belle banlieue où il n'y avait pas beaucoup de personnes racisées. Imagine : j'ai joué au basketball jusqu'à l'université et je n'ai jamais eu de coéquipière venant de la communauté noire !

Au fil des années, ma famille et moi avons vécu différentes formes de racisme parce que nous étions différents. C'est pour cela que j'ai écrit ce livre. J'aspire à un monde sans racisme. Je souhaite que mes enfants (tous les enfants, en fait !) ne soient jamais victimes d'aucune forme de racisme. Je crois sincèrement que tout le monde peut être un agent de changement et offrir sa contribution. Toi aussi, tu peux agir ! Dans les pages qui suivent, je vais te suggérer toutes sortes de stratégies et d'informations utiles pour t'aider à amener du changement autour de toi. Ensemble, nous pouvons créer un monde ouvert à la différence !

Bonne lecture !

Intro

Tu sais probablement déjà que nous sommes plus de huit milliards d'humains sur la Terre. Huit milliards, ça en fait, du monde ! En plus, toutes ces personnes sont parfaitement uniques ! Y as-tu déjà pensé ? Même les jumeaux identiques sont distincts, chacun à leur manière. Mais tu sais, les différences, c'est ce qui rend le monde intéressant. Tu es sûrement d'accord avec ça ! Imagine si tous tes vêtements étaient gris. Et ceux de tes parents aussi. Et ceux de tous tes amis. Ce serait *plate en titi !* 😋 Les différences amènent une foule de jolies couleurs dans le monde. Elles le rendent plus BEAU !

À toi !

Toi, qu'est-ce qui te rend unique ? Qu'est-ce qui te caractérise, te définit ?

Parlons de ton identité, un instant. Ton identité reflète qui tu es en tant qu'individu. Elle est façonnée par l'ensemble de tes caractéristiques, comme ton apparence, ta personnalité, tes pensées, tes valeurs, tes

croyances, tes origines et tes passions, mais aussi par tes expériences et tes relations avec les autres (p. ex. avec ta famille et ta gang). Ton identité, c'est ton essence.

Quelles sont les caractéristiques qui font partie de toi? Trouve cinq mots qui te décrivent bien. Voici quelques questions pour t'aider :

- Quelles sont tes passions?
- Qu'aimes-tu le plus de ta personnalité?
- Quel est ton superpouvoir?
- Qu'est-ce qui te remplit de joie?
- Qu'est-ce que tu fais souvent, dans ton quotidien?

Certains aspects de ton identité ne peuvent pas changer : la couleur de ta peau et tes origines, par exemple. Et certaines caractéristiques sont flexibles. Elles peuvent évoluer et changer avec le temps, comme tes croyances ou tes intérêts. C'est tout à fait correct, et même normal! On change toujours un peu au fil des expériences que l'on vit et des personnes que l'on rencontre. Ainsi, plus on vieillit, mieux on se connaît. Notre identité se solidifie... mais on reste unique!

Il n'y a personne d'autre comme toi. Et il est important que tu sois à l'aise avec ton identité, car tu es formidable!

Pourtant, même si les différences sont magnifiques, les humains aiment beaucoup se trouver des ressemblances. Ils aiment bien créer des groupes dans lesquels ils se sentent compris et acceptés. « Qui se ressemble s'assemble », dit-on. Quand on fait partie d'un groupe, ou d'une équipe, on éprouve un **sentiment d'appartenance.** C'est agréable !



Penses-y. De combien de groupes fais-tu partie ? Es-tu dans une équipe sportive ou un groupe de musique ? As-tu une *gang* d'amis ? Ta famille est aussi un groupe auquel tu appartiens. En fait, les groupes peuvent se former de plusieurs manières : sur la base de nos valeurs, de nos passions, de nos liens génétiques, de notre pays d'origine, de notre sexe, de notre genre, de notre couleur préférée, alouette !

C'est bien beau, tout ça, mais parfois, certains groupes se croient meilleurs que tout le monde et profitent de leur force et de leurs avantages sans trop penser aux autres.

Voici un exemple. Tu vas sûrement trouver que cette histoire n'est pas très réaliste, mais c'est juste pour que tu comprennes mieux.

Imagine que tu es à la fête d'un ami. Tout le monde s'amuse ! C'est vraiment une fête géniale. Puis arrive le temps du gâteau. Wow ! Il est fantastique ! Il a l'air délicieux. Tu as tellement hâte d'en manger. Alors, de ta plus belle voix, tu chantes « Bonne fête » à ton ami. Tu salives déjà à l'idée de dévorer un morceau de ce magnifique dessert. Les bougies sont soufflées et la maman commence à couper le gâteau. Avant de donner les morceaux, elle dit : « Puisque les personnes aux cheveux bruns sont meilleures que les autres, ce sont seulement elles qui pourront manger du gâteau. »

Tu recules d'un pas. Tu ne comprends pas ce qui vient de se passer. Tu ressens de la tristesse, de la confusion et, disons-le, une certaine colère ! Tu regardes tes camarades aux cheveux bruns se régaler. Mais toi et quelques autres enfants demeurez à l'écart. À cause de tes cheveux blonds, tu ne peux pas vivre une belle expérience. En quoi la couleur de tes cheveux t'empêche-t-elle de manger du gâteau ? Ça n'a aucun sens ! Aucune chance que tu puisses passer pour une personne aux cheveux bruns. Tes cheveux sont brillants comme le soleil. Tu t'isoles et tu finis par demander à tes parents de partir de la fête.

Comment te sentirais-tu si cette situation survenait pour vrai?

Trouverais-tu ça injuste?

Vivrais-tu de l'envie, de la jalousie, de la colère ? Peut-être aussi de la tristesse ou de l'incompréhension ? Aurais-tu envie de te révolter contre cette injustice ? Eh bien, tu aurais tout à fait le droit de te sentir ainsi !

Qu'as-tu remarqué dans cette situation? À qui profite la règle émise par la mère?

Évidemment, l'histoire que je viens de te raconter est fictive, mais savais-tu que, dans le monde réel, il existe des situations où les gens bénéficient de certains avantages en raison de leur apparence ? As-tu déjà remarqué que certaines personnes subissent des injustices à cause de la couleur de leur peau, de leurs origines ou de leur culture ? C'est ce dont ce guide va parler : de discrimination, de privilège, et de racisme.

Qu'est-ce que le racisme, selon toi?

On va définir ensemble ce que c'est, mais on va aussi aborder plusieurs autres notions super importantes pour

comprendre comment le racisme, la discrimination et les microagressions peuvent avoir des répercussions dans la vie des personnes qui en subissent. On va même explorer comment tu peux avoir des comportements racistes sans le vouloir.

On va poursuivre avec une réflexion sur les meilleures manières de faire face aux situations de discrimination. On va parler de...



Ce que tu peux faire si tu es LA CIBLE de discrimination



Ce que tu peux faire si tu es TÉMOIN de discrimination

RACISME

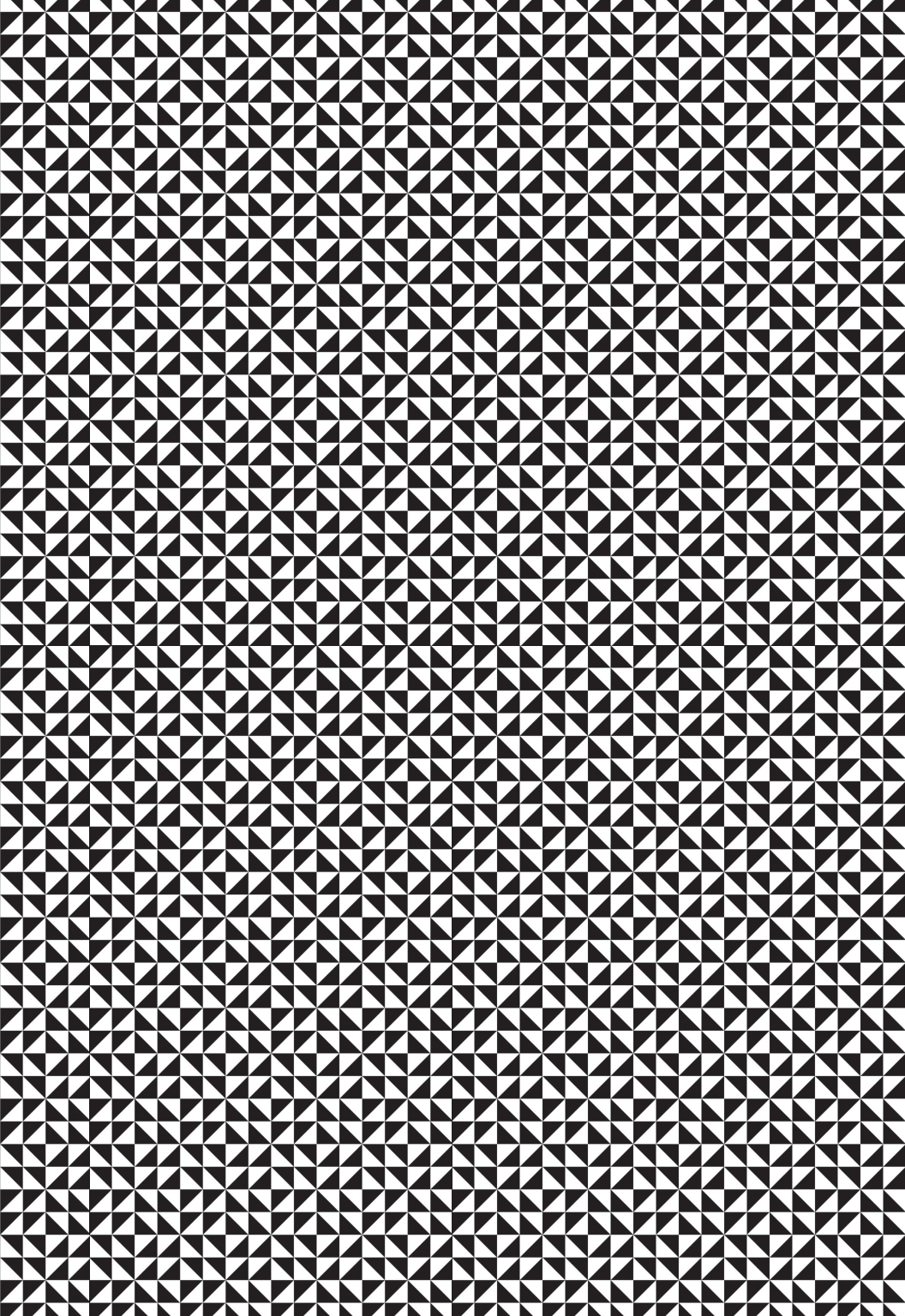


Ce que tu peux faire si tu penses que tu as TOI-MÊME adopté des comportements qui peuvent blesser d'autres personnes

Pour enrichir cette réflexion, on va aussi parler des valeurs que tu souhaites cultiver dans ta vie et des manières de faire preuve de tolérance et d'ouverture envers les autres. Parce qu'au fond, on veut tous être aimés, respectés et en sécurité, non ? Les valeurs que tu préfères exercent une influence sur la manière dont tu agis. On va voir comment tu peux t'appuyer sur tes valeurs pour combattre le racisme.

Enfin, on va réfléchir aux meilleures manières de devenir une personne alliée à la cause antiraciste. Je vais te proposer des avenues et des astuces concrètes pour que tu puisses aider le mouvement et faire changer des choses dans ton entourage... et peut-être même dans la société. Il y a tellement de façons d'agir. De petites actions peuvent faire de grandes différences !



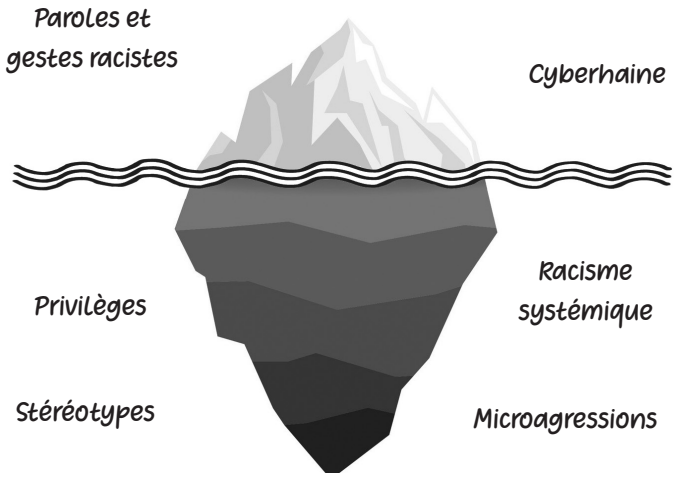


Section I

QU'EST-CE QUE LE RACISME ?

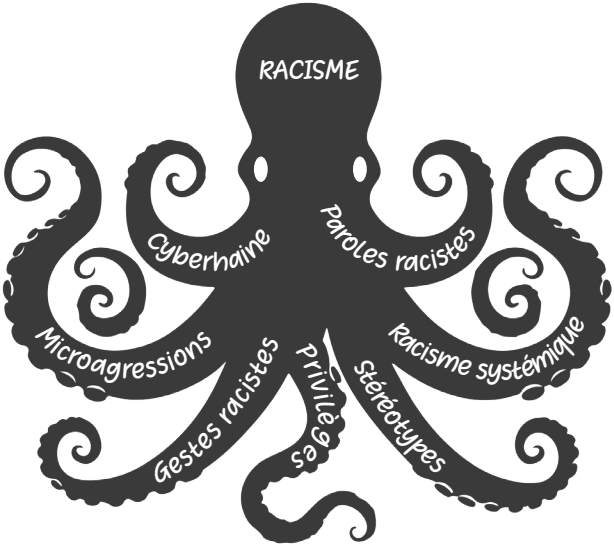
Je vais bientôt aborder le sujet principal de ce livre : le racisme. Mais avant, parlons d'icebergs pendant quelques instants. (Confiance ! Tu vas comprendre pourquoi.) Savais-tu qu'il est possible de voir des icebergs à plusieurs endroits dans le monde, comme en Antarctique, en Islande, en Nouvelle-Zélande, en Alaska, en Patagonie et au Groenland ? Les icebergs sont de grandes masses de glace qui flottent dans les océans. Or, on ne voit toujours que la pointe des icebergs. La partie cachée est beaucoup plus grosse. En effet, en général, c'est presque 90 % du volume de l'iceberg qui se trouve sous l'eau — et donc que l'on ne voit pas. C'est énorme, n'est-ce pas ?

Tu me vois venir ? **Le racisme, c'est comme un iceberg.** On a en tête une certaine vision du racisme. Tu penses peut-être que c'est seulement lorsque l'on dit des choses méchantes à une autre personne. En réalité, ce type de racisme ne correspond qu'à la pointe de l'iceberg, à ce qui est visible ou plus évident. La partie sous l'eau, celle qui représente 90 % de l'iceberg, cache des formes de racisme plus subtiles.



Dans cette section, je vais définir quelques concepts qui vont t'aider à comprendre les différents types de racisme. Tu pourras ainsi voir l'ensemble de l'iceberg. Je vais parler de **racisme,** mais aussi de **cyberhaine,** de **racisme systémique,** de **microagressions,** de **privilèges** et de **stéréotypes.** Il est essentiel de comprendre toutes ces notions pour mieux comprendre comment fonctionne le racisme, mais surtout pour trouver des manières de le contrer.

Quand j'y réfléchis bien, une autre image me vient en tête pour décrire le racisme. En fait, je trouve aussi qu'il ressemble à une **pieuvre.** Les différentes manifestations du racisme seraient alors un peu comme les tentacules d'un gros monstre marin pas super gentil qui essaierait de nous enserrer dans ses longs membres pleins de ventouses. (Eurk...)



Donc si tu veux découvrir des trucs pour déjouer la pieuvre du racisme et si, comme moi, tu trouves important de favoriser l'ouverture à la différence, poursuis ta lecture.

Allons-y !



LE RACISME ET TOI

Le racisme, qu'est-ce que c'est au juste ? Est-ce que ça existe encore aujourd'hui ? (Réponse : oui !) Que peut-on faire quand on est témoin ou victime de racisme ? Et qu'arrive-t-il si on a fait un geste raciste, peut-être même sans le vouloir ? Les jeunes ont-ils le pouvoir de contrer le racisme ? (Bien sûr que oui !)

Si tu trouves toi aussi que le racisme n'a aucun sens, ce livre est pour toi. Il t'invitera dans un premier temps à te questionner sur les injustices en lien avec la couleur de la peau, les origines ou la culture. Il te permettra aussi d'approfondir ta compréhension des mots **RACISME,** **PRIVILÈGE,** **DISCRIMINATION,** **MICROAGRESSION,** **PRÉJUGÉ** et **INTERSECTIONNALITÉ,** entre autres. Ensuite, tu découvriras comment enrichir tes habiletés personnelles pour faire face aux situations de racisme dont tu es victime ou que tu observes autour de toi. Et enfin, tu trouveras des astuces concrètes pour promouvoir des valeurs d'ouverture, de curiosité et de respect dans toutes les sphères de ta vie.

Tous ensemble, nous pouvons bâtir un monde sans racisme, où tout le monde peut s'épanouir. Fais comme des millions de jeunes dégourdi·es à travers le monde :



CONÇU ET IMPRIMÉ AU QUÉBEC
ÉDITIONS MIDI TRENTE
miditrente.ca
9 782925 213895