

Floréal Sotto
Nora El Massioui

40 ACTIVITÉS POUR RENFORCER SON COURAGE SOCIAL

**Agir contre les préjugés et les discriminations
au quotidien**

De Floréal Sotto aux Éditions Jouvence :

50 super activités pour cultiver la patience en toutes circonstances

Également aux Éditions Jouvence :

Le Livre (très sérieux) du clitoris, Caroline Balma-Chaminadour

Un cerisier sur le balcon, pratiquer le zen en ville, Laia Monserrat

Être proche-aidant, c'est apprendre à danser sous la pluie,

Rosette Poletti

365 jours pour éveiller les ressources qui sont en vous,

Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Les Saveurs du silence, Helen Monnet

Oser courir sa vie, Delphine Buisson

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN : 978-2-88953-278-0

Idee originale de l'univers visuel de l'ouvrage: Mathilde Fournier,
voir : www.mathildefournier.com

Maquette et réalisation de couverture : Maële Vincensini

Maquette intérieure et mise en pages : Anne-Sophie Peyer

Illustrations de couverture : © Freepik

Illustrations intérieures : Mathilde Fournier ; sauf AdobeStock

pour les illustrations p. 116 : © Atlantis, p. 131 : © studro, p. 132 :

© Regormark (couronne) et © iracosma (mains), p. 135 : © iv_design.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

REMERCIEMENTS

Nous adressons nos plus grands remerciements à toutes les personnes que nous avons rencontrées à travers nos différents projets ces douze dernières années. Chaque rencontre nous a permis d'enrichir notre compréhension des rapports de domination et de construire la pédagogie que nous mettons en œuvre aujourd'hui.

Nous remercions bien sûr nos ami·es et nos familles pour leur aide, leurs encouragements et leur soutien magique.

Deux mentions spéciales à Mathilde Fournier pour la création graphique originale de cet ouvrage et à Sophie Arfeuillère pour nous avoir offert tant de confiance.

Un immense merci également à la maison d'édition Jouvence qui a soutenu ce projet bien que sa thématique ne soit pas au cœur de sa ligne éditoriale.

Nous en profitons pour envoyer nos pensées et notre soutien à toutes les personnes qui nous ont précédées dans cette lutte pour la justice sociale et à celles qui la mènent aujourd'hui.

Enfin, nous nous remercions l'une l'autre d'avoir été aussi « badass » dans la réalisation de ce projet et... parce que c'est si important de savoir se remercier soi-même !

SOMMAIRE

INTRODUCTION

Pourquoi ce cahier d'activités ?	7
Mode d'emploi	9
Quelques conseils pour mettre en pratique ce cahier d'activités.....	10
Quiz : où en suis-je par rapport aux discriminations ?	12
L'AntiDiscriMachine	15

ROUAGE 1 : COMPRENDRE LES MÉCANISMES DISCRIMINATOIRES

Discrimination : définitions !	20
La discrimination, comment ça marche ?	21
La DiscriMachine.....	22
Activité 1. La DiscriMachine exemplifiée.....	24
La chaîne : Les idéologies hiérarchisantes	27
Activité 2. L'équation de la domination.....	28
Qui domine qui ?	29
Concepts clés	30
FAQ des idéologies	32
Les trois cercles de l'oppression	38
Les vecteurs de l'oppression.....	40
Activité 3. Mots croisés	42
Rouage 1 : La stigmatisation	44
Activité 4. Ça pèse lourd	48
Rouage 2 : La micro-agression	50
Activité 5. Le mur des micro-agressions	52
Rouage 3 : L'inégalité d'accès	54
Le raisonnement juridique.....	54
Activité 6. L'île déserte	60
Rouage 4 : Le contrôle des corps	62
Rouage 5 : La discrimination légale	65
Activité 7. La DiscriMapMonde.....	66

ROUAGE 2 : ANALYSER SON POSITIONNEMENT AU SEIN DES MÉCANISMES DISCRIMINATOIRES

Observer autour de soi	
Activité 8. Asseyez-vous et observez	70
Activité 9. Les petites phrases de trop	71
Activité 10. Histoires de discriminations	72
Activité 11. C'était mieux avant ?	73
S'observer soi	
Activité 12. Le miroir déformant	74
Activité 13. La Power Flower	76
Activité 14. La cage des privilèges	78
Activité 15. Rendre visible l'invisible	82
La chimie des réactions	86

ROUAGE 3 : DÉVELOPPER DES STRATÉGIES DE VIGILANCE PERSONNELLE

Activité 16. Le paysage émotionnel	90
Activité 17. Humour ou discrimination, telle est la question !	92
Activité 18. Et vous, que diriez-vous ?	96
Activité 19. La constellation de la bienveillance	97
Activité 20. Les bons réflexes	98
Activité 21. Et si on s'y mettait tou-te-s	99
Activité 22. Défis	100
Activité 23. Conseils à votre « future vous »	101

ROUAGE 4 : DÉVELOPPER SON COURAGE SOCIAL

Activité 24. L'effet papillon	104
Activité 25. Les inspirations	106
Activité 26. Un regret de moins	107
Activité 27. SAV des discriminations	108
Activité 28. Tempête de cerveaux	112
Activité 29. Être alliée ?	114
Activité 30. Vos plus belles réussites	116
Activité 31. Autodéfense verbale	117
Activité 32. La mini-action	119

ROUAGE 5 :
ENCOURAGER D'AUTRES PERSONNES À AGIR

Activité 33. Cartographiez votre zone d'efficacité.....122

Activité 34. Créez votre projet124

Activité 35. Le cercle des alliés-es125

Activité 36. Le continuum de l'action126

Activité 37. Quelques questions à vous poser
avant de vous lancer128

Activité 38. Pitez votre projet129

Activité 39. La théorie des cuillères130

Activité 40. Ego boost132

CONCLUSION

Une graine a germé.....134

BONUS: L'AntiDiscriMachine exemplifiée.....136

Quelques définitions.....139

Notes141

INTRODUCTION

POURQUOI CE CAHIER D'ACTIVITÉS ?

Vous êtes-vous déjà senti-e choqué-e, triste, en colère ou impuissant-e face à certaines inégalités que vous observez dans votre vie quotidienne, dans les médias ou sur les réseaux sociaux ? Dans nos vies personnelles, nous – Nora et Floréal – avons très tôt fait l'expérience de ces émotions. En tant qu'enfants, adolescentes puis femmes, mais aussi en tant qu'enfants de parents et grands-parents qui ont migré en France, nous avons très jeunes été sensibles aux différences dans la manière dont certaines personnes sont considérées et traitées, en fonction de qui elles sont ou de la manière dont elles sont perçues.

Les trajectoires de vie de nos familles et de chacune d'entre nous ont été influencées par ces différences de traitement. Cette influence s'est fait ressentir dans la manière dont nous avons construit nos identités et avons appris à percevoir celles des autres, dans la manière dont nous avons imaginé notre avenir et ce qu'il nous serait possible ou impossible de faire et de devenir. Nous savons, par nos propres vécus, nos conversations avec des personnes discriminées et nos formations universitaires, à quel point il est difficile de se construire en se découvrant « facteur de désordre ¹ », dans une société qui dévalorise tout ou partie de nos identités. C'est pourquoi il était si important pour nous de comprendre les causes et le fonctionnement de ces différences de traitement.

Nous disposons rarement d'espaces dédiés pour réfléchir collectivement aux inégalités que nous vivons et/ou observons. Construire une réflexion critique et autonome sur les concepts de race, de genre, de classe, de handicap, d'orientation sexuelle, etc. est

pourtant devenu primordial pour comprendre le monde dans lequel nous vivons. Ces critères, par lesquels nous nous définissons et nous (dé)valorisons, demandent à être davantage examinés et discutés, si l'on veut poser les bases d'une société véritablement inclusive et égalitaire. Plus ces concepts sont interrogés, plus nous pouvons apprendre ensemble à les critiquer, à les déconstruire, à les appréhender de manière ouverte et fluide, et à se les réapproprier positivement.

Il nous tenait à cœur de créer un livre qui puisse accompagner les questionnements et les conversations sur ces sujets. Les mouvements de lutte pour la justice sociale dérangent et suscitent de vives résistances et contre-attaques. À un niveau individuel, ces réactions proviennent notamment de sentiments d'incompréhension, d'inconfort, de honte, de peur et d'impuissance face aux inégalités. Fruit de nos expériences de pédagogues sur les questions de discriminations, ce cahier d'activités est conçu pour vous permettre de développer de manière interactive votre compréhension des enjeux liés à ces luttes. Les exercices proposés sont autant d'invitations à explorer les manières dont les rapports de domination vous traversent et façonnent votre relation au monde, aux autres et à vous-même. Nous avons été guidées dans sa création par la conviction que c'est par l'expérience subjective de ces questionnements que l'on renforce nos capacités individuelles et collectives à transformer positivement la société dans laquelle nous vivons.

Nora & Floréal



MODE D'EMPLOI



VOUS POUVEZ UTILISER CE CAHIER D'ACTIVITÉS DE PLUSIEURS MANIÈRES, EN FONCTION DE VOS ENVIES, VOS POSSIBILITÉS ET LE PARCOURIR DANS L'ORDRE QUI VOUS PLAIRA.

✂ VOUS POUVEZ LE PARCOURIR SEUL·E ET FAIRE LES ACTIVITÉS DE MANIÈRE AUTONOME.



✂ VOUS POUVEZ L'UTILISER AVEC VOTRE FAMILLE, VOS AMI·E·S, VOS COLLÈGUES POUR DISCUTER ENSEMBLE DE LA QUESTION DES DISCRIMINATIONS.

✂ VOUS POUVEZ L'UTILISER POUR ANIMER PAR VOUS-MÊME DES TEMPS DE RÉFLEXION COLLECTIVE.



Ce cahier d'activités est rédigé en **écriture inclusive**. Les règles de la grammaire française, et l'invisibilisation du féminin qu'elle induit, contribuent à prescrire une norme sociale selon laquelle le masculin domine sur le féminin. Nous pensons que l'écriture inclusive et la féminisation de certains termes permettent de mettre au jour et de déconstruire cette norme.



QUELQUES CONSEILS POUR METTRE EN PRATIQUE CE CAHIER D'ACTIVITÉS

Certaines activités de ce livre peuvent remettre en question en profondeur votre vision de la société et de vous-même ; avant de débiter, ces quelques conseils pourront peut-être vous être utiles.

La curiosité

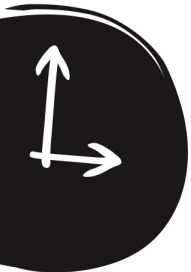
Pour évoluer sur la question des discriminations, il est nécessaire de vous interroger avec une curiosité et une humilité toujours renouvelées, même si vous avez l'impression de connaître parfaitement le sujet. Lorsque vous discutez avec d'autres personnes, si vous vous sentez en désaccord, il existe, pour comprendre leurs points de vue, un principe de communication très simple : **posez des questions avant d'opposer un « non »**.

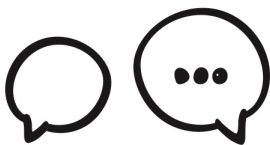
Le non-jugement

Le principe de non-jugement est évidemment central lorsque l'on souhaite adopter des comportements inclusifs². En quoi cela consiste-t-il ? Il s'agit d'apprendre à **repérer ses idées préconçues** à l'égard de personnes ou de situations, et d'admettre que ces idées puissent vous induire en erreur. Automatiquement, vous aborderez la personne ou la situation avec plus de facilités à en comprendre les singularités.

La patience

Lorsque l'on agit de manière à promouvoir l'égalité et la justice sociale dans sa vie quotidienne, il faut apprendre à **protéger ses espoirs**. Cela se fait avec patience et attention aux « petits » progrès. Dans ce cahier, les connaissances et questionnements proposés ne prétendent en rien offrir des solutions à tout mais se veulent un rappel que l'effort (individuel et collectif) renouvelé permet progressivement de transformer les rapports de domination.





L'écoute

L'accès à la parole est un privilège. Les personnes discriminées dans la société rencontrent de nombreuses difficultés à faire entendre leur voix et reconnaître leurs expériences de l'oppression³. Être capable d'écouter et d'entendre des expériences de vie différentes de la sienne et d'habitude invisibilisées est crucial pour **développer son empathie et sa capacité à agir** dans l'intérêt de tou-te-s.

L'indulgence

Sur des sujets aussi sensibles que celui des discriminations, qui touche bien souvent à des parts de l'intime, il est important de s'accorder, à soi comme aux autres, **le droit à l'erreur**.

Nous approchons tou-te-s cette question à partir de là où nous en sommes de notre cheminement personnel. Nous avons tou-te-s nos blessures, nos convictions, nos automatismes. Nous faisons et ferons encore certainement des erreurs. L'important est **d'apprendre à rester à l'écoute** des diverses expériences et ressentis de chacun-e.

L'engagement

S'impliquer dans la lutte contre les discriminations consiste à **prendre un engagement** envers soi-même et son entourage. Ce n'est qu'à condition d'avoir pleinement pris conscience des raisons et motivations qui nous poussent à prendre cet engagement que l'on pourra véritablement faire sa part. Participer à coconstruire une société au sein de laquelle nous serions toutes et tous véritablement égales et égaux, en droits et en dignité, exige en effet de se remettre en question, d'interroger son environnement, de s'entraîner à mettre au jour les différences de traitement et à réagir dans les situations de discrimination. Ce n'est pas facile et **cela demande de l'entraînement** ! Ce cahier d'activités est justement là pour vous aider à renforcer votre engagement pour l'égalité.



QUIZ : OÙ EN SUIS-JE PAR RAPPORT AUX DISCRIMINATIONS ?

Avant toute chose, nous vous invitons à répondre à ce quiz pour faire le point sur vos connaissances, vos réflexes et les angles morts que vous pourriez avoir à travailler. Si vous faites ce test sincèrement, vous comprendrez en quoi ce livre pourra vous être utile.

Cochez la réponse qui décrit le plus sincèrement possible votre opinion à propos de la phrase énoncée, en choisissant entre :

Tout à fait (●), Pas vraiment (■), Pas du tout (✱)

	●	■	✱
1. J'ai conscience qu'il peut m'arriver de véhiculer des préjugés sans m'en rendre compte.			
2. Je suis investi-e dans des activités qui ont pour objectif de lutter contre les discriminations.			
3. Je sais que la plupart des blagues sur l'identité (sexe, race, classe, orientation sexuelle, religion, apparence physique, handicap, etc.) alimentent les mécanismes discriminatoires.			
4. Je pense que tout le monde peut faire quelque chose pour lutter contre les stéréotypes.			
5. Je ne suis pas inquiet-ète à l'idée de fréquenter une personne en situation de handicap psychique.			
6. Quand j'entends un-e ami-e faire une blague humiliante sur l'identité de quelqu'un-e, je réagis systématiquement pour faire cesser ces propos.			
7. Je sais ce que signifie le sigle LGBTQIA+ ?			

			
8. J'analyse quotidiennement l'impact de mes stéréotypes sur ma façon de percevoir le monde.			
9. Je me sens à l'aise avec les personnes qui ont des convictions religieuses différentes des miennes.			
10. J'ai analysé en profondeur les conséquences des discriminations sur ma trajectoire de vie et celle de mes proches.			
11. Je discute souvent avec mes ami·e·s des conséquences des discriminations sur nos vies et celles des autres.			
12. Je dénonce les discriminations que j'observe.			
13. J'ai conscience des conséquences concrètes de la colonisation au sein de notre société aujourd'hui.			
14. Dans le droit français, en matière de discrimination, je sais qui a la charge de la preuve.			
15. Je considère que la galanterie est une pratique sexiste.			
16. J'ai conscience que tout le monde n'a pas les mêmes opportunités en termes d'éducation.			
17. Je trouve que la participation politique des enfants et des adolescent·e·s devrait être davantage encouragée.			