

# ANIMATEUR • ICES

Nous faisons partie d'une société où fonctionnent de nombreux systèmes de domination et d'oppression.

Personne n'y échappe car nous avons grandi au sein de cette société. Nous avons à cœur de vivre ensemble autrement, dans le **respect mutuel**, la **bienveillance** et la **solidarité**. Nous sommes à la fois acteurs et actrices, **responsables individuellement et collectivement**.

Merci de votre engagement. Ce document a pour but de vous accompagner dans l'amélioration de nos activités. Nous souhaitons également instaurer un dialogue constructif à son sujet ; n'hésitez donc pas à nous faire part de vos commentaires, questions, points de vue et suggestions.

## DANS LA SOCIÉTÉ

Qu'est-ce qui peut engendrer, ou découler, d'une oppression systémique ?

Qu'est-ce qui peut susciter un malaise ?

Qu'est-ce qui peut contribuer à perpétuer la domination ?

### ● Les stéréotypes

Les stéréotypes sont des **idées reçues** (positives ou négatives), simplistes et fausses, que nous nous faisons d'un groupe ou d'une communauté et que nous généralisons.

*Par exemple : les femmes jouent mal au football, les Noirs dansent très bien, les secrétaires sont plus des brutes que des patronnes, etc.*

### ● Les préjugés

Les préjugés sont des **jugements hâtifs**, souvent négatifs, que l'on porte sur une personne ou un groupe de personnes. C'est juger avant de connaître. Les préjugés reposent sur des idées reçues (stéréotypes). Ils peuvent être renforcés par des expériences personnelles qui ne seront pas corroborées par des études sur le sujet.

*Par exemple : cette personne est un homme, donc il est doué en bricolage ; la femme blonde que j'ai fréquentée n'avait pas d'humour, donc les blondes n'ont pas d'humour.*

## Les discriminations

Les discriminations consistent à traiter une personne ou un groupe de personnes de manière **injuste** et **moins favorable** dans une situation comparable à d'autres personnes ou groupes. Discriminer, c'est s'en prendre à une personne ou à un groupe de personnes pour un motif injustifié. En France, par exemple, la loi interdit toute discrimination fondée sur : l'apparence physique, l'âge, l'état de santé, l'appartenance ou non à une race ou une nation, le sexe, l'identité de genre, l'orientation sexuelle, la grossesse, le handicap, l'origine, la religion, le domicile bancaire, les convictions politiques, les opinions, les caractéristiques génétiques familiales, le décès, le nom de famille, l'activité syndicale, l'appartenance ou non à un groupe ethnique, la perte d'autonomie, la capacité de s'exprimer dans une langue étrangère, la vulnérabilité liée à la situation économique. La discrimination est un acte illégal et irrespectueux.

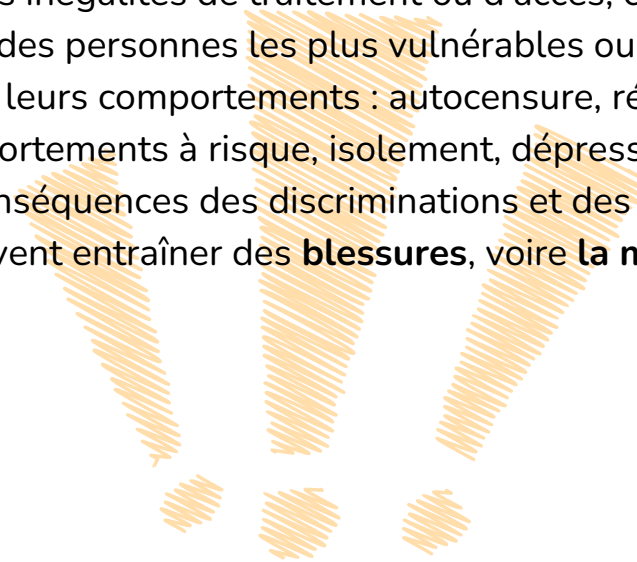
## Les inégalités

Les inégalités désignent les différences de situation et de traitement entre individus, liées à leurs ressources (éducation, revenus, capital, etc.) ou à leurs pratiques (santé, logement, emploi, etc.). Les discriminations engendrent des inégalités de traitement, mais les inégalités ne sont pas uniquement la conséquence des discriminations.

# CONSÉQUENCES

Toute forme de discrimination, quelles qu'en soient les causes, peut avoir des **conséquences négatives** : les personnes qui en sont victimes subissent une injustice. Cela peut engendrer des sentiments de **frustration**, d'**exclusion** ou de **rejet**. Par ailleurs, la discrimination crée des inégalités de traitement ou d'accès, ce qui réduit le pouvoir d'action et le bien-être des personnes les plus vulnérables ou exposées à la violence.

Cela peut influencer leurs comportements : autocensure, rébellion, tendances à l'automutilation, comportements à risque, isolement, dépression, fatigue, surcharge mentale. Enfin, les conséquences des discriminations et des actes discriminatoires peuvent entraîner des **blessures**, voire **la mort**.



## LUTTER CONTRE LES DISCRIMINATIONS

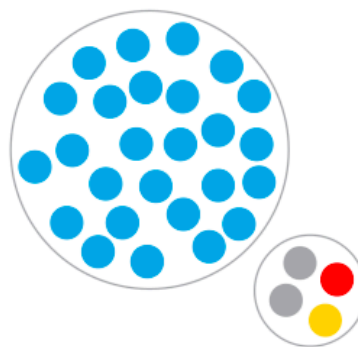
Dans le cadre de nos activités, nous invitons chacun•e à être attentif•ve aux différences entre les personnes et à prendre en compte les discriminations existantes afin de les combattre. Lorsque nous animons une activité, nous souhaitons que chacun•e s'y sente bien ; nous devons donc veiller à notre comportement, nos propos, les contenus que nous utilisons, etc.

**Plus nous y réfléchissons, nous formerons et en parlerons, plus ce sera facile.**

KLIQUE  
DESIGN



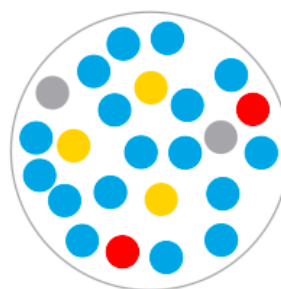
Exclusion



Segregation



Integration



Inclusion

## POUR NOUS AIDER

### DÉPASSER SES PROPRES STÉRÉOTYPES

Nous avons tous des stéréotypes issus de notre éducation, de notre environnement, de la société, des médias, mais aussi de notre cerveau qui les utilise pour simplifier sa représentation et sa catégorisation du monde. Ils peuvent influencer nos comportements, nos choix de vie, nos opinions et parfois être à l'origine d'attitudes ou d'actes discriminatoires. Il est donc important d'**être conscient•e de ces discriminations et stéréotypes** qui pèsent principalement sur certains groupes sociaux. Ainsi, nous les éviterons, et nous ne les renforcerons pas. Par exemple, faire une blague déplacée sur une personne à laquelle on pense soudainement, même sans intention d'offenser, peut renforcer les stéréotypes et blesser cette personne. Il est donc important de veiller à ne pas stigmatiser. Déconstruire les stéréotypes est une voie à suivre dans cette lutte contre les discriminations.

### DÉVELOPPER ET ENCOURAGER L'EMPATHIE

Faire preuve d'empathie, c'est être capable de **se mettre à la place de l'autre** et de **comprendre** ce qu'il ressent et pense (même s'il est différent de nous, nous parle de quelque chose que nous ignorons, que nous n'avons pas vécu, etc.). C'est une capacité fondamentale pour la **solidarité**, la **coopération** et la possibilité de **mieux vivre ensemble**. Être empathique, c'est aussi être capable de mieux appréhender l'impact de nos actions sur les autres. Cela contribue également à sensibiliser aux conséquences néfastes de la discrimination pour les personnes qui en sont victimes. Cela peut nous amener à agir de manière plus adaptée, en évitant la discrimination, en omettant de faire souffrir autrui et en cherchant à lui apporter de l'aide. L'empathie nous permet de mieux comprendre chaque personne dans sa singularité, même dans des situations comparables. Nous sommes tous différents et nous ressentons et interprétons les émotions différemment.

### ÉDUCER À LA DIVERSITÉ ET À LA TOLÉRANCE

L'une des causes de la discrimination est **l'ignorance** et **la peur de la différence**. Pourtant, nous sommes tous différents, et ce sont ces différences qui font notre singularité. Il arrive aussi que nous ayons du mal à nous adapter aux différences ; il est parfois plus facile de se forger des idées préconçues sur une personne plutôt que de faire l'effort de la connaître. Être tolérant, c'est accepter et respecter les opinions et coutumes différentes des nôtres. Cela permet de considérer chacun sur un  **pied d'égalité**. Être tolérant, c'est aussi accepter de s'adapter aux besoins des autres afin de favoriser l'équité grâce à des comportements plus inclusifs. De manière générale, les comportements inclusifs sont ceux qui permettent à chacun de se sentir davantage intégré et inclus dans la société.

## ADOPTER DES FORMES DE COMPENSATION

Au quotidien, la lutte contre la discrimination et la **promotion de l'équité** passent aussi par l'octroi de compensations aux personnes en fonction de leurs besoins. Pour pallier une situation de handicap que la société ne prend pas suffisamment en charge, il est possible d'adapter l'environnement (par exemple : rampes d'accès, structures d'escalade adaptées, etc.) ou le matériel afin de favoriser l'autonomie des personnes.

## REFUSER LES SITUATIONS DE DISCRIMINATIONS

Nous sommes acteurs et actrices de notre société ; **nos actions** comme **notre passivité** ont un impact. Nous avons la possibilité d'agir face à une situation de discrimination ; ne rien faire, c'est cautionner les actes discriminatoires. Il est également possible de sensibiliser notre entourage dont le comportement est problématique. Se former permet d'acquérir des compétences dans la lutte contre la discrimination et de partager ses connaissances.

## RESSOURCES

Déconstruire les idées reçues sur le handicap

<https://lesdevalideuses.org/>

Informations sur les violences faites aux femmes

<https://www.noustoutes.org/>

S'éduquer à lutter contre les discriminations

<https://www.amnesty.fr/education/discriminations>

Rapport sur la lutte contre le racisme

[https://www.cncdh.fr/sites/default/files/2024-06/CNCDH\\_Rapport\\_Racisme\\_2023.pdf](https://www.cncdh.fr/sites/default/files/2024-06/CNCDH_Rapport_Racisme_2023.pdf)

Agir sur les violences sexistes et sexuelles (VSS)

<https://www.economie.gouv.fr/files/files/2021/guide-vss-comprendre-et-agir-2021.pdf>

Lutter contre l'homophobie et la transphobie

[https://www.economie.gouv.fr/files/files/2023/lutte\\_homophobie\\_transphobie.pdf](https://www.economie.gouv.fr/files/files/2023/lutte_homophobie_transphobie.pdf)

Outils pour comprendre le racisme

<https://www.instagram.com/sansblancderien/>

Actualités féministes

<https://www.instagram.com/olympereve/>

Sensibilisation et informations sur la transidentité

<https://www.instagram.com/morgan.noam/>