



**MANUEL  
D'ACTIVITÉS  
SUR LA SEXUALITÉ,  
LES STÉRÉOTYPES,  
LES PRÉJUGÉS  
ET LES DISCRIMINATIONS**

# SOMMAIRE

---

Remerciements & Acronymes	4
Introduction générale	5
<b>Créer une ambiance conviviale et sécurisante</b>	<b>9</b>
La charte de sécurité	11
La bobine de fil ou “Nos identités croisées”	16
Le jeu des 5 questions	19
La carte du monde de l’intimité	22
BINGO Humain	24
Cadre de référence dans la vie intime	28
<b>Activités liées aux stéréotypes, préjugés et discriminations systémiques</b>	<b>32</b>
La marche des privilèges	35
Pictionnary des oppressions	39
La roue identitaire : identités, discriminations & sexualité	45
Privilèges à la carte	57
Les amours impossibles	63
Définitions collectives	69
<b>Activités liées à la race et à l’éducation à la vie affective et sexuelle</b>	<b>72</b>
L’analyse des publicités	75
Check tes privilèges	79
Quels rapports à nos corps?	82
Les Inès et les Kenza	89
<b>Activités liés aux identités de genre et orientations sexuelles</b>	<b>96</b>
Extrait “La place de la Femme” du Podcast “Faut (d)oser !”	98
Aborder les identités LGBTQ+ grâce au ciné-débat	103
Jeu de glossaire LGBTQIA+	108
Quelle place pour être Queer?	113
<b>Stratégie positive</b>	<b>115</b>
Start Stop Continue	117
Faire face	120
Le Kasàlà (poème d’auto-louange)	123
Initiation à la Ré-Action	130
Une Vie Affective et Sexuelle imaginaire sans discriminations	136
La posture d’allié-es	139
<b>Glossaire</b>	<b>147</b>
Stéréotypes préjugés et discriminations	147
Racisme & EVAS	150
Genre & LGBTQIA+	151
Stratégies positives	154
<b>Déroulés</b>	<b>155</b>



# REMERCIEMENTS

---

Nous remercions chaleureusement :

## **4motion & Lëtz Rise Up**

La Maison des Jeunes « Am Quartier »; la Maison des Jeunes Gare; la Maison des Jeunes Neudorf; les jeunes jobistes de 4motion; le Centre LGB-TIQ+ Cigale; le CESAS - Centre national de référence pour la promotion de la santé affective et sexuelle; InfoMann - actTogether Asbl, les professionnel·les du domaine de la santé affective, relationnelle et sexuelle; Adriana de Pinho.

## **Brûlant·e·s**

La Mission Locale de Paris; l'association La Bêta-Pi; le Collectif Noustoutes; la Mairie d'Athis-Mons.

## **Comme Un Lundi**

Elisabeth Meur-Poniris, enseignante et chercheuse; le Lycée Intégral Roger Lallemand à Bruxelles; Ihssan Himich, Consultante en approche interculturelle et féministe en EVRAS.

## **Elan Interculturel**

Uniscité; Angela-Maria Aloa; Faustine Himene.

Merci à Lëtz Rise Up pour la coordination et la révision du manuel, ainsi qu'à toutes les personnes qui ont soutenu et suivi le projet Sexpowerment depuis le début.

---

# ACCRONYMES

## **VAS**

Vie affective et sexuelle

## **EVAS (France)**

Éducation à la vie affective et sexuelle

## **EVRAS (Belgique)**

Éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle

## **SAS (Luxembourg)**

Santé affective et sexuelle



# INTRODUCTION GÉNÉRALE

Par Sandrine Gashonga pour Lëtz Rise Up

*Le Manuel d'activités sur la sexualité, les stéréotypes, les préjugés et les discriminations* a pour objectif de fournir aux professionnel-les une liste d'activités originales ou couramment utilisées visant à lutter contre les discriminations en contexte d'éducation à la vie affective et sexuelle (EVAS), et d'identifier les pratiques pouvant être considérées comme excluantes par les jeunes issu-es des groupes sociaux minorisés. Le nom du projet qui en est à l'origine lui-même, "Sexpowerment" reflète le fait que les jeunes vivant des oppressions systémiques ont besoin et méritent une éducation sexuelle adaptée à leurs besoins, à leur vie et à leurs identités. Il indique le fait que les professionnel-les doivent tenir compte des besoins de tous-tes leurs élèves lorsqu'ils partagent avec elleux les informations essentielles contenues dans l'EVAS. En effet, alors que les supports d'information et les observations sur l'EVAS ont démontré l'impact des stéréotypes de genre sur le développement psychologique et relationnel des jeunes, conduisant à leur inclusion dans les manuels d'EVAS, les oppressions liées au racisme et aux LGBTQIA+phobies sont rarement intégrées dans le discours ainsi que les manuels d'EVAS.

Ce document est l'un des produits du projet européen Erasmus+ "Sexpowerment", une collaboration entre cinq organisations de France, de Belgique et du Luxembourg. Il comprend cinq sections distinctes qui promeuvent des pratiques d'intégration des groupes minorisés dans l'EVAS en milieu scolaire. La

première section "Créer une ambiance conviviale et sécurisante" contient des activités dont le but est de développer un sentiment de confiance et de sécurité chez les participant-es. C'est une partie essentielle, car ces activités permettent la libération de la parole sur des sujets parfois douloureux en créant un "safe space". Le guide se termine par une liste de lectures complémentaires que les professionnel-les peuvent utiliser pour améliorer leur compréhension et soutenir la mise en œuvre de pratiques inclusives.

## ***Comment aborder la question des oppressions systémiques dans le cadre de l'EVAS?***

La seconde section "Activités liées aux stéréotypes, préjugés et discriminations systémiques" fournit un ensemble d'activités permettant de comprendre en quoi les identités sociales sont liées aux stéréotypes, aux préjugés et aux discriminations, ainsi que leurs répercussions sur l'EVAS.

Les sections "Activités liés à la race et éducation à la vie affective et sexuelle" et "Activités liés aux identités de genre et orientations sexuelles" fournissent des activités et une pédagogie spécifiques qui contribuent à inclure explicitement les élèves racisé-es ainsi que les élèves faisant partie de la communauté LGBTQIA+ dans l'EVAS. Ces sections permettent d'aborder des questions comme celles du racisme sexuel, de la fétichisation et de déconstruire les stéréotypes et les

préjugés liés aux identités de genre et à l'orientation sexuelle.

Nous avons choisi une organisation qui facilite l'identification des besoins et les points d'amélioration. Nous avons conscience du fait que les professionnel·les abordent le travail sur l'EVAS avec des expériences, des antécédents et des formations différentes. La partie "Stratégies positives" souligne l'importance d'intégrer des pratiques professionnelles inclusives spécifiques aux publics minorisés, qui ont souvent l'impression de ne pas être inclus dans l'EVAS. Les cours d'éducation sexuelle se concentrent en grande majorité sur l'activité sexuelle des personnes cisgenres, hétérosexuelles et ne prennent pas en compte les rapports de pouvoirs liés à l'histoire coloniale européenne. L'éducation sexuelle doit inclure les besoins et les préoccupations des élèves LGBTQIA+ et racisé·es afin de servir au mieux le bien-être, la santé et la sécurité affectives et sexuelles de tous·tes les élèves. Nous vous encourageons à utiliser les activités de cette section afin d'identifier les points forts et les possibilités d'amélioration de vos pratiques professionnelles pour aborder les questions liées à l'EVAS.

### ***Comment utiliser ce guide ?***

Les professionnel·les de l'EVAS peuvent passer en revue chaque section et rechercher les activités qu'ils souhaitent inclure dans leurs pratiques actuelles en matière d'EVAS. La pratique de l'EVAS doit être envisagée de manière holistique et refléter les pratiques habituelles dans leurs classes, et surtout, les besoins des élèves. Ces activités peuvent également être utilisées pour

aider les établissements scolaires à planifier les cours d'EVAS. En utilisant chaque section pour identifier les approches anti-discrimination, vous pouvez identifier dans vos programmes l'absence de certains thèmes liés à la discrimination raciale et les LGBTQIAphobies abordés dans ce manuel. Vous pourrez y ajouter de nombreux sujets répondant aux besoins de tous·tes les élèves.

Nous encourageons les personnes qui utilisent ce manuel à le considérer comme une opportunité de développement professionnel, et à se fixer des objectifs pour ajouter à leurs interventions des pratiques d'EVAS inclusives à tous les âges, et à tous les niveaux scolaires. Notre objectif est d'encourager les professionnel·les à adopter des pratiques inclusives de manière cohérente. La lutte contre les discriminations est essentielle car l'EVAS peut parfois être un facteur de marginalisation pour de nombreux·ses élèves, en particulier ceux qui s'identifient comme LGBTQIA+ ou racisé·es, et tous·tes les élèves méritent de se sentir inclus·es et pris·es en compte dans l'EVAS.

Le manuel se termine par :

✿ Une liste de **ressources** essentielles à destination des professionnel·les. Ces ressources constituent des lectures complémentaires, des vidéos et des podcasts que les lecteur·ices peuvent trouver utiles lorsqu'ils cherchent à approfondir leurs connaissances et leur compréhension des thèmes abordés, qui répondent aux besoins des élèves et qui soutiennent les élèves LGBTQIA+ et racisé·es;

✿ Un **glossaire** permettant de comprendre les concepts relatifs

aux oppressions systémiques, aux discriminations et à l'ÉVAS;

✿ Trois exemples de **déroulés pédagogiques** pour des interventions de 3 heures, 6 heures et 18 heures qui peuvent être entièrement ou partiellement utilisés par les professionnels.

### **La posture professionnelle dans la mise en oeuvre des activités**

Les questions liées à l'ÉVAS sont des questions sensibles qui sont d'autant plus complexes lorsqu'elles souhaitent intégrer les publics minorisés. C'est pourquoi la posture professionnelle de l'animateur-ice revêt un caractère essentiel pour mener à bien les activités contenues dans le présent manuel, notamment via :

#### ✿ **La connaissance**

Avant de réaliser les activités de ce manuel, il est important d'effectuer un travail de recherche et de compréhension des notions et pratiques pédagogiques inclusives. Nous avons inclus dans ce manuel de nombreuses ressources pour aider le/la lecteur-trice à comprendre les différentes notions liées aux questions LGBTQIA+, au racisme ainsi qu'à d'autres systèmes d'oppression dans le cadre de l'ÉVAS. Au cas où les concepts ne seraient pas maîtrisés par l'animateur-ice, il/elle pourra s'associer à des expert-es ou structures qui les maîtrisent.

*Pistes de réflexion : Quelles identités vos élèves apportent-ils en classe ? Comment vos élèves peuvent-ils être affectés par des événements en dehors de la classe ? Comment les traumatismes liés aux LGBTphobies et au racisme peuvent-ils affecter vos élèves (et vous-même) ?*

#### ✿ **La conscience de soi**

L'animateur-ice doit veiller à prendre conscience de ses propres biais, en réfléchissant de manière critique à son propre positionnement. Avant de demander aux élèves de faire ce travail dans votre classe, il est important d'avoir une certaine expérience de ce processus. Il s'agit de prendre conscience des choix que vous faites et de l'impact de votre perspective et de votre position dans la société sur ces choix. Il s'agit également d'un processus d'interrogation sur vos propres valeurs et croyances.

*Pistes de réflexion : Quelle est votre vision de l'élève « idéal » ? Quels sont vos préjugés ? La prise de conscience de ses propres biais inconscients est la première étape vers le changement.*

#### ✿ **Un climat de confiance**

La capacité de créer un cadre de confiance dans le groupe constitue l'une des capacités essentielles pour aborder la question des oppressions systémiques dans le cadre de l'ÉVAS. La première section du présent manuel contient des activités permettant de créer de bonnes conditions d'apprentissage. Il est recommandé de réaliser les activités en dehors de l'école, celle-ci étant souvent le lieu où les élèves faisant partie des groupes minorisés vivent les oppressions et les micro-agressions, et sur plusieurs sessions.

Nous souhaitons distinguer la création d'un "safe space" et la création d'"environnements non-oppressifs". Pour certaines personnes, être dans un "safe space" signifie pouvoir dire tout ce que l'on veut, ce qui rend le lieu d'apprentissage menaçant pour d'autres personnes. L'idée d'une "safe space" ne tient pas compte des relations de pouvoir qui influencent le

climat d'apprentissage de la salle de classe. Ainsi, nous soulignons la nécessité de créer un environnement d'apprentissage non-oppressif, c'est-à-dire qui n'est pas toujours sûr mais qui n'aura pas d'impact négatif sur les élèves. Pour que les élèves faisant partie des groupes minorisés se sentent suffisamment à l'aise pour parler de leurs expériences ou remettre en question les points de vue des autres élèves, ils doivent être confiant-es dans le fait que l'animateur-ice pourra mettre fin aux commentaires problématiques, repérer et gérer les micro-agressions et les aider à s'exprimer. Selon Paige Raibmon, professeure d'Histoire à l'Université de Colombie Britannique et spécialiste des méthodes d'approche collaborative, ce n'est qu'en prêtant attention au climat de la classe et en montrant l'exemple qu'un professeur peut gagner la confiance de ses élèves et gérer le groupe d'une façon inclusive.

Le manuel propose :

- ✿ Des points de vigilance et des concepts clés intégrés dans chaque fiche pédagogique
- ✿ Une charte de sécurité que nous préconisons de rédiger en début de session d'activités

### ***Nos conseils***

- ✿ L'animateur-ice peut mettre à disposition des élèves une boîte pour recueillir des questions anonymes. Celles-ci peuvent être posées lors d'une rencontre avec un-e expert-e ou pour animer un débat.
- ✿ La participation est libre et volontaire. Attention au rapport d'autorité de la consigne : les participant-es peuvent

exercer leur liberté de ne pas parler tout au long des activités.

✿ L'identité est une notion complexe. L'appartenance ethno-raciale, l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'un-e élève ne doivent pas être supposés, mais déclaratifs.

En conclusion, la présente publication cherche à combler certaines lacunes dans l'ÉVAS afin de créer des environnements d'apprentissage favorables pour tous-tes les jeunes. Elle souhaite contribuer au développement d'une attitude respectueuse et tolérante et à une société plus juste.

# CRÉER UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET SÉCURISANTE

Introduction par Elan Interculturel

Les activités proposées sont liées à l'intime, au fait de se montrer vulnérable, à des valeurs profondes et ancrées... Elles peuvent également parfois toucher à de potentiels traumatismes liés à des violences sexistes, sexuelles, racistes, LGBTQphobes, etc. Il est donc primordial d'offrir un espace d'apprentissage au sein duquel les participant-es se sentent à l'aise, détendu-es et en sécurité.

Nous proposons d'encourager ces sentiments de plusieurs manières;

- ✿ En créant un espace d'apprentissage dont les consignes sont claires et adaptées aux besoins des participant-es, notamment à travers la création d'une charte de sécurité collective;
- ✿ En proposant des activités de cohésion de groupe qui permettent de renforcer la relation entre les participant-es et d'aller "au-delà" des stéréotypes;
- ✿ En offrant la possibilité aux participant-es de se présenter afin qu'ils se sentent reconnu-es et entendu-es dans l'espace de formation.

## ***Pourquoi assurer le sentiment de confiance et de sécurité est important?***

Le sentiment de confiance et de sécurité est une clé de l'épanouissement personnel, et du sentiment de bien-être des personnes. Il est donc primordial qu'un atelier d'éducation à la vie sexuelle et affective permette de renforcer ce sentiment de sécurité, tout en autorisant la libération de la parole sur des sujets complexes.

En tant qu'animateur-ice, vous pouvez également être un rôle modèle pour

les participant-es, il est donc important de travailler la relation que vous entretenez avec eux-elles. Vous pourrez ainsi encourager le développement des compétences relationnelles des participant-es (reconnaissance de ses besoins et de ses limites, communication de ses attentes, clarté des rôles occupés par chacun-e, etc.) et leur offrir des repères positifs dans le développement de relations saines et joyeuses.

Enfin, de nombreuses études dans le domaine socio-éducatif, ont démontré qu'un espace sécurisant et valorisant, permet de diminuer le stress des participant-es et favorise leur capacité d'apprentissage. Ce type d'espace stimule leur curiosité, leur offre la possibilité de sortir de leurs zones de confort, de prendre des risques, multipliant ainsi leur opportunité d'apprentissage.

## ***Pourquoi la cohésion de groupe est importante?***

Ce chapitre propose également des activités nommées «icebreakers» («Brise-glace» en anglais). Il s'agit de petits jeux, assez courts, qui ont pour objectif de renforcer la confiance entre les participant-es et de favoriser une atmosphère joyeuse et conviviale dans le groupe. Comme expliqué ci-dessus, il est important de créer des moments de joie, de rire et de détente dans un lieu éducatif!

Ces icebreakers permettent aussi de renforcer le cadre de votre atelier en offrant des petits rituels: proposez-les au début de chaque journée ou à la reprise de chaque pause.

Il existe de nombreux jeux expliqués en ligne qui peuvent venir compléter notre proposition, comme par exemple:

[Le répertoire d'icebreakers recommandés par le Ministère de l'écologie et des énergies territoriales](#) (FR)

[Le répertoire d'icebreakers recommandés par l'université du Michigan](#) (EN)

***Pourquoi est-il important d'offrir un espace aux participant-es pour se présenter?***

Enfin, last but not least, pour instaurer une relation de confiance, il est important que chaque personne ait l'opportunité de se présenter. Les participant-es seront plus à l'aise pour partager leurs expériences et ressentis s'ils se sont présenté-es et s'ils savent à qui ils s'adressent. Attention aux présentations traditionnelles qui mettent souvent l'accent sur le parcours scolaire et professionnel. Elles peuvent être intimidantes, en particulier pour celles et ceux dont les statuts sociaux sont moins reconnus, d'autant plus si elles sont proposées en plénière. Ce type de présentation peut renforcer les hiérarchies implicites présentes dans les groupes. Nous vous conseillons donc de proposer des activités qui invitent à se présenter et à se rencontrer "autrement", comme celles exposées dans ce chapitre!

Enfin, pour aller plus loin, nous vous conseillons quelques lectures concernant la posture pédagogique à adopter dans ce type d'ateliers:

- GUIDE POUR L'EVRAS BALISES ET APPRENTISSAGES, À destination des acteurs et actrices de l'Éducation à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle en milieu scolaire.

p.18 "Principes généraux de l'EVRAS et lexique"

- SNAP, "[Animer des ateliers radio autour de la vie affective et sexuelle](#)", p.12 "Accueillir des récits traumatiques"

Dans ce chapitre, vous pourrez découvrir et tester les activités suivantes:

- La charte de sécurité
- Le Bingo Humain
- La carte du monde de l'intimité
- La bobine de fil
- Le jeu des 5 questions

# La charte de sécurité

Proposée par Elan Interculturel ( Assiatou N'gagiko et Eloïse Mestres Dubrana)

La charte de sécurité est une activité pour définir collectivement, de manière participative et ludique, des consignes à respecter afin que chacun-e se sente à l'aise et en confiance pendant la durée de l'atelier/formation. A tour de rôle, chaque participant-e est invité-e à partager un besoin, puis, ensemble, les personnes réfléchissent à des règles permettant qu'il soit respecté. En impliquant les participant-es dans la création de la charte de sécurité, elle les responsabilise et favorise leur engagement. En somme, la charte de sécurité crée un environnement d'apprentissage et de partage positif, inclusif et sécurisé, où le bien-être de tous-tes est préservé!

## MODALITÉS

---

### DURÉE

20 à 45 minutes

### PARTICIPANT-ES

5 à 15

### ANIMATEUR-ICES

1

### MATÉRIEL

Feuilles blanches ou feuilles de brouillon  
Stylos  
Feuilles de Paperboard et marqueurs

### ESPACE

Grande salle et chaises : les personnes sont assises en cercle, face à la feuille de Paperboard

### OBJECTIFS

- ✿ Exprimer ses besoins et ses attentes pour se sentir en sécurité dans l'espace de formation
- ✿ Se sentir en confiance et à l'aise pour s'exprimer, même sur des sujets sensibles
- ✿ S'approprier les règles de sécurité et le cadre de l'atelier, être capable de faire un rappel à ses règles si l'on sent que des limites sont franchies
- ✿ Être alerte aux situations de discriminations et se sentir outillé à y réagir si celles-ci apparaissent dans le cadre de la formation

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### MISE EN ŒUVRE

#### LA CHARTE

- 1 Placez-vous en cercle autour d'une feuille de Paperboard affichée au mur ou un Flipchart .
- 2 Distribuez des feuilles de brouillon et des stylos aux participant-es.
- 3 Invitez les personnes à répondre seules et à l'écrit à la question : "De quoi ai-je besoin pour me sentir en sécurité pendant l'atelier ?". Donnez quelques exemples:  
*"J'ai besoin de me sentir écouté-e"*  
*"J'ai besoin de me sentir libre dans l'espace"*  
*"J'ai besoin d'avoir mon téléphone à côté de moi"*  
*"J'ai parfois besoin de m'asseoir car j'ai un problème de santé"*
- 4 Après 5 minutes, réunissez les participant-es et invitez-les à partager à tour de rôle un seul des besoins qu'ils ont écrit. À chaque prise de parole, la personne doit énoncer si possible une nouvelle idée. Indiquez aux participant-es qu'il y aura autant de tours de table que nécessaire afin que tous les besoins soient lus.
- 5 Après chaque partage, déterminez plusieurs consignes de sécurité permettant de respecter le besoin énoncé. Écrivez-les sur une feuille de Paperboard. Par exemple:  
*"Ne pas couper la parole"*  
*"Possibilité de circuler dans l'espace comme on le souhaite."*  
*"Possibilité de garder les téléphones près de soi en silencieux".*
- 6 Affichez cette charte pendant toute la durée de l'atelier. Expliquez qu'elle appartient à tout le monde et que chaque personne peut y revenir, si elle estime que l'accord passé en début d'atelier n'est pas respecté.
- 7 Précisez que la charte est également évolutive et que des règles peuvent être ajoutées tout au long de l'atelier.

#### LA BOÎTE POUR "DÉPOSER UN MESSAGE"

Afin que chacun-e puisse se sentir en sécurité et écouté-e, mettez à disposition des participant-es une boîte dans laquelle les personnes pourront déposer des messages à destination des animateur-ices ou du groupe. Ces messages peuvent être anonymes ou signés. Il peut s'agir de tout type de contenu. Précisez également que si jamais des micro-agressions se produisent dans le groupe, cette boîte est l'occasion d'en témoigner (ou toutes autres remarques



impliquant la sécurité des personnes). Les participant-es peuvent indiquer leurs attentes face au message : juste le déposer, en discuter en privé, avertir les animateur-ices pour mettre en place des actions, lire le mot à l'ensemble du groupe et en discuter, etc. Les animateur-ices peuvent consulter la boîte à la fin de la journée et en discuter le lendemain si nécessaire avec le groupe.

## VARIANTES

- 1 Cette charte peut également être faite de manière anonyme: après avoir demandé aux personnes d'écrire leurs besoins sur une feuille de brouillon, récoltez tous les papiers. Lisez-les uns à uns et définissez ensemble des règles permettant d'assurer qu'ils soient respectés.
- 2 En amont, le/la animateur-ice écrit des types de besoins sur des bandes de papiers (un besoin par bande). Par exemple: "*Besoin de temps/espace pour soi*", "*Besoin d'eau, de nourriture*", "*Besoin de confort*", "*Besoin de liberté de circulation*", "*Besoin de repères*", "*Besoin de rire, de jeu*", etc. Disposez ces bandes de papiers sur le sol ou affichez-les sur un mur. Laissez 5 minutes aux personnes pour lire les papiers et invitez-les à sélectionner un besoin important pour elles. Iels peuvent dire quelques phrases sur les raisons pour lesquelles iels ont choisi ce besoin. Puis définissez ensemble des règles permettant d'assurer le respect de ces besoins.
- 3 Si votre atelier dure seulement quelques heures, vous pouvez pré-écrire une charte de sécurité. Lisez ensuite les différentes consignes aux participant-es et demandez-leur s'ils sont d'accord avec ces règles. Cela peut aussi se faire sous forme de débat-mouvant : lisez une règle, si les personnes sont d'accord, elles se placent à droite, si elles ne sont pas d'accord, à gauche. Entre chaque règle, s'il y a des désaccords, vous pouvez en discuter pour trouver une négociation.

## ÉVALUATION

Faire le débriefing et demander aux participant-es ce qu'ils en ont pensé et comment iels se sentent.

## CONSEILS

---

### POINTS DE VIGILANCES

- ☀ Utilisez tout incident comme une opportunité d'apprentissage pour améliorer les futures interactions dans l'atelier. Il est important de ne pas éviter les conflits, mais de les explorer afin de créer de nouvelles consignes de sécurité permettant de les prévenir.
- ☀ Soyez honnête envers vous-même sur les règles que vous êtes prêt-e à définir collectivement et celles qui sont non-négociables dans vos ateliers. Par exemple, s'il est primordial pour vous de respecter les horaires, ou encore, que l'expression de la colère soit tolérée dans l'espace d'apprentissage, il est préférable d'énoncer clairement en amont ces règles. Les participant-es seront ainsi préparé-es et décideront en toute connaissance de causes s'ils souhaitent assister à l'atelier ou non.
- ☀ Avant la création de la charte, vous pouvez discuter de la signification du mot « sécurité » afin que vous ayez tous-ttes la même compréhension du terme. Les activités proposées dans ce manuel invitent à sortir de sa zone de confort et à se remettre en question. Cependant, le changement demande du courage, de la prise de risque et peut éveiller des émotions négatives et des résistances. Ici, le terme de « sécurité », ne signifie donc pas que les personnes auront un sentiment de « confort » tout au long de l'atelier. C'est parfois tout le contraire!
- ☀ La charte de sécurité peut également être le moment opportun pour nommer les identités sociales présentes dans la salle et les différences de pouvoir qui y sont liées (hommes, femmes, personnes LGBTQ+, hétérosexuel-les, migrant-es, français-es, blanc-hes, racisé-es, etc.). Demandez aux participant-es quelles sont les consignes qui pourraient prévenir les propos ou actions discriminantes et quelles sont les réactions à envisager si cela se présente. Précisez que là aussi, la notion de sécurité est à remettre en question. En effet, il est possible qu'une personne soit confrontée à ses propres stéréotypes (par exemple, si on lui signale qu'une de ses remarques est problématique). Cela peut bouleverser la vision qu'elle a d'elle-même, ce qui offre au contraire un sentiment d'inconfort. Cependant, cette remise en question est bénéfique si elle permet de déconstruire des stéréotypes basés sur des oppressions. Nous vous invitons à consulter la charte en annexe qui propose des règles à mettre en place dans le cas où des comportements inappropriés apparaîtraient en atelier.

### RESSOURCES POUR APPROFONDIR...

- ☀ Liste des besoins en communication non-violente:  
<https://se-sentir-bien.com/3-nos-besoins-fondamentaux-cnv/>  
[https://www.danscesmomentsla.com/uploads/7/8/9/9/7899751/liste\\_besoins\\_cnv.pdf](https://www.danscesmomentsla.com/uploads/7/8/9/9/7899751/liste_besoins_cnv.pdf)
- ☀ A propos du Safe space:  
<https://roseaux.co/2019/02/pourquoi-les-safe-spaces-sont-salvateurs/>
- ☀ A propos du Brave Space:  
<https://grossophobie.ca/blogue/2022/06/10/brave-space/>  
<https://lecourrier.ch/2021/05/06/du-safe-space-au-brave-space/>

## ANNEXE

### CONSIGNES DE SÉCURITÉ

**Respecter les horaires:** arriver et terminer à l'heure.

**Liberté de circulation dans l'espace:** sortir et venir quand on le souhaite.

**Liberté de participation:** participer aux activités et s'exprimer quand on le souhaite, possibilité de s'arrêter à tout moment.

**Parler en termes de "Je":** parler en priorité des expériences qui nous concernent, éviter les "vérités générales".

**Faire attention à la circulation de la parole:** ne pas couper une personne en train de parler, essayer de distribuer la parole équitablement, ne pas monopoliser la parole, ne pas non plus forcer la parole.

**Écoute active:** laisser aller la personne au bout de son idée, reformuler pour s'assurer que l'on a bien compris. Sur une situation personnelle: poser des questions, éviter de donner des conseils, son avis ou de proposer des actions, si cela n'est pas sollicité.

**L'expression des émotions est permise.** Toutefois, si ces émotions sont négatives nous encourageons à prendre du recul avant d'être dans la recherche de solutions et à ne pas prendre de décisions basées sur cette émotion.

**Essayer de comprendre l'autre:** reformuler et poser des questions pour voir si on a bien compris le propos, avant de poser une interprétation / jugement négatif. Essayez de ne pas projeter, sur-interpréter des propos, prêter des intentions, des sous entendus à une personne.

### *PRÉVENIR ET GÉRER DE CONFLITS LIÉS AUX OPPRESSIONS SYSTÉMIQUES*

**Ne pas ignorer les oppressions systémiques/micro-agressions** qui apparaissent au sein de l'atelier;

**S'autoriser à poser des questions** relatives aux discriminations lorsque l'on n'est pas concerné-e. Mais les poser en priorité aux animateur-ices et **s'excuser** si on blesse une personne concernée;

Lorsque l'on nous fait remarquer un comportement problématique, **ne pas culpabiliser la personne concernée**, en la tenant responsable de nos émotions négatives.

**Savoir se remettre en question:** prendre conscience que l'on peut tous-tes reproduire des oppressions systémiques, ne pas le poser sur un rapport binaire bien/mal, fêter de ne pas le prendre personnellement. Aller au-delà de la résistance première et prendre le temps d'y réfléchir.

**La colère est réservée aux personnes concernées.** Elle est légitime et peut être moteur de changement social. Elle sera donc écoutée et prise en compte, bien que nous conseillons d'appliquer la présomption de bienveillance dans un premier temps, face à des propos maladroits.

**Explorer les conflits en petit groupe** avec les animateur-ices avant d'en faire un compte rendu au grand groupe afin de profiter collectivement des apprentissages liés à l'incident. Si la personne concernée n'est pas en mesure d'expliquer la situation, un autre membre du groupe, à condition qu'il soit renseigné sur le sujet, peut prendre le relais. Nous souhaitons ainsi que la personne qui a commis l'acte problématique, le comprenne, ne le reproduise pas et déconstruise ces stéréotypes ou représentations.

Si une personne fait remarquer à une autre un comportement problématique. Une fois le comportement problématique soulevé, **évitons l'agressivité et la colère sur les autres sujets** qui ne concerne pas l'incident en question de la part de tous les partis.

# La bobine de fil ou "Nos identités croisées"

Adaptée par Comme un Lundi asbl

Cette activité permet aux participant-es de se présenter de manière ludique et active (debout, tenir et lancer un fil) tout en illustrant la pluralité des identités (ses différentes facettes) et leurs croisements, rendus visibles par le fil.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	20-30 min
<b>PARTICIPANT-ES</b>	Minimum 5 - maximum 20
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1
<b>MATÉRIEL</b>	1 bobine de fil assez longue pour pouvoir faire plusieurs allers-retours, robuste, de préférence de couleur vive
<b>ESPACE</b>	Pouvoir se tenir tous-tes debout en cercle, sans chaise
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✿ Apprendre à se connaître, découvrir des aspects cachés des autres participant-es et de s'y sentir relié-e</li><li>✿ Explorer différentes facettes de son identité et de celle des autres</li><li>✿ Faire l'expérience de la pluralité des identités (chaque identité est multiple) et de leurs croisements (intersections)</li><li>✿ Comprendre la notion évolutive des identités dans le temps</li><li>✿ Comprendre les notions d'oppressions, rapports de domination et discriminations sur base de parties d'identité</li></ul>

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

Préparez un espace dégagé pour pouvoir former un cercle avec tous-tes les participant-es.

### MISE EN ŒUVRE

1 Invitez les participant-es à se mettre debout en cercle (option assise pour les personnes qui en ont besoin).

2 Donnez le contexte de l'activité, à savoir les identités croisées.

3 Donnez la consigne et commencer éventuellement par soi pour donner l'exemple : Une personne se présente aux autres, comme elle le souhaite, jusqu'à ce qu'une autre se reconnaisse et l'interrompt en disant "moi aussi!". La première personne tient alors un bout de la corde dans ses mains et lance la pelote à celle qui a crié « moi aussi! ». La seconde attrape la pelote et peut commencer à se présenter jusqu'à ce qu'une autre personne l'interrompt, et ainsi de suite (plusieurs "tours" sont possibles).

L'animateur-ice peut inviter le groupe à inclure dans sa présentation des références aux notions d'identité et d'origine au sens large, caractéristiques liées à ses relations au sens large (amis, famille, amoureux-se, etc.)  
Ex : "Je suis en couple depuis x années", "Je suis l'aîné-e de ma fratrie", "J'ai une demi-soeur", "Mes parents sont un couple mixte, ma mère est congolaise et mon père est belge", "Je suis hétéro/homo/a/bi/pan-sexuel-le", "J'ai une double culture", "Mes amis sont ma vraie famille", "Je suis marocaine, et plus précisément amazigh/berbère", etc.

4 À la fin, chacun-e tiendra un bout de la corde qui tissent une toile entre tous-tes les participant-es.

### ÉVALUATION

Invitez les participant-es à regarder les croisements des fils et à s'exprimer sur ce que cela représente pour eux/elles en lien avec le thème des identités.

L'animateur-ice peut alors demander aux participant-es de commenter ce qu'ils voient : Que voyez-vous? Quel est le lien avec le sujet de notre atelier aujourd'hui?

L'animateur-ice peut commenter les intersections créées par la corde en prenant des exemples d'expériences partagées par les participant-es : Par exemple, Marie et Leila se rejoignent à l'intersection "maman", mais Leila n'est pas seulement une maman, sa corde croise également celle de "femme" et de "travailleuse", peut-être qu'à un certain moment de sa vie, l'intersection "maman/femme" prend plus d'importance alors qu'à un autre



moment c'est la situation "travailleuse/femme" qui a le plus d'impact sur sa réalité. La toile nous démontre que nous avons plusieurs points communs (les croisements de la corde) et une multiplicité d'expériences.

Ajoutez que certains aspects de l'identité des individus peuvent être sujets à des discriminations systémiques et peuvent aussi se croiser : cela serait une introduction à la notion d'intersectionnalité.

## CONSEILS

---

### POINTS DE VIGILANCES

Attention : Quand on bénéficie d'un certain positionnement social, il peut être tentant d'utiliser le concept d'intersectionnalité pour débattre sur nos différences et laisser de côté toute analyse critique sur le pouvoir. Il faut faire attention à ne pas tomber dans la dépolitisation de l'intersectionnalité, c'est-à-dire, la réduire à la diversité d'expériences, d'identités, sans remettre en question les structures de pouvoir en place, les discriminations systémiques telles que le racisme, la colonisation, l'homophobie, le capacitisme, présentes dans nos institutions.

# Le jeu des 5 questions<sup>1</sup>

Proposée par Lëtz Rise Up

Les concepts d'identité et de culture(s) sont complexes et polémiques. Cette activité constitue une amorce de réflexion à partir de l'expérience personnelle de chacun-e afin de faire émerger quelques repères pour apprendre à manipuler ces deux concepts, tout en invitant les personnes à explorer très simplement quelques facettes de leur propre construction identitaire. Il s'agit de choisir quelques balises importantes pour comprendre les enjeux d'un travail sur soi dans un processus d'éducation à la diversité.

## MODALITÉS

---

### DURÉE

45-60 min

### PARTICIPANT-ES

Minimum 4

### ANIMATEUR-ICES

1

### MATÉRIEL

Un flipchart, des marqueurs

### ESPACE

Grande salle de classe, des espaces isolés pour le travail en petits groupes

### OBJECTIFS

- ✿ Amorcer la construction des concepts d'identité et de culture(s)
- ✿ Mettre en évidence le caractère dynamique de la construction identitaire et le mouvement de va-et-vient permanent entre le Je et le Nous
- ✿ Souligner l'importance d'explorer ce qui nous agit à notre insu : on transmet ce qu'on ignore en même temps que ce que l'on croit savoir

<sup>1</sup>Inspiré d'une activité proposée par le Centre Bruxellois d'Action Interculturelle et ITECO

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

Imprimez des feuilles sur lesquelles figurent les 5 questions.

### MISE EN ŒUVRE

Les participant-es sont invité-es à former des paires. Les questions sont posées les unes derrière les autres et un signal est donné pour permettre le changement de rôle.

A partir des questions qui vont être posées, il s'agit d'échanger avec son binôme quelque chose qu'on veut bien dire sur soi à propos d'un sujet donné. La consigne est la suivante :

- ☀ La première personne s'exprime pendant deux ou trois minutes. L'autre écoute attentivement, prend éventuellement note de quelques éléments.
- ☀ Au signal donné, on change les rôles.
- ☀ Lorsque les cinq questions auront été explorées, il s'agira pour chacun-e de « raconter l'autre » dans le grand groupe.

### ÉVALUATION

A la fin des récits, demandez aux personnes d'exprimer quelques éléments et impressions sur leurs échanges :

- ☀ Qu'est-ce qui les a intéressés ou surpris ? Ont-ils appris des choses (sur l'autre, sur soi) ?
  - ☀ Qu'est-ce ça fait de s'entendre résumé-e par quelqu'un-e à qui on vient de confier une partie de soi ?
- Le débriefing de l'activité peut dès lors être orienté en fonction des objectifs fixés, par exemple :

- ☀ Lister au tableau différentes facettes de l'identité culturelle qui émergent des témoignages et mettre en évidence le patchwork complexe qui résulte d'une telle construction (qui pourrait être explorée de mille et une autres manières encore...).
- ☀ Mettre en évidence, pour chaque question, des perceptions et/ou des grilles de lecture de ce que livrent les témoignages : l'idée d'héritages (du nom, par exemple, mais aussi d'une série de valeurs, de comportements influencés par l'éducation...) qu'on assume/revendique/rejette..., l'idée de choix/non choix, de fierté d'être ou non, d'origines visibles/invisibles, d'histoires qui nous traversent et nous influencent plus ou moins consciemment, etc.



## CONSEILS

---

### POINTS DE VIGILANCES

Il est important de veiller à ce que chacun-e s'écoute raconté par quelqu'un-e d'autre, sans intervenir. On ne peut commenter, corriger, réagir qu'à la fin du récit.

Souligner l'inconfort de s'entendre raconter par quelqu'un-e d'autre et inviter à la prudence dans la manière dont nous allons parler des identités et des cultures des autres.

Il est utile d'ouvrir l'exercice en donnant soi-même un exemple de ce qui peut être partagé à propos du nom ou du prénom (premier thème).

Il est important de bien gérer le temps, en s'assurant que le groupe progresse plus ou moins au même rythme.

Selon la manière dont le groupe s'implique ou non dans l'exercice, on laissera plus ou moins de temps pour partager les expériences : ce qui importe, c'est de mener le groupe à bon port de manière plus ou moins synchronisée.

## RESSOURCES POUR APPROFONDIR

✿ Schémas sur les facettes de l'identité culturelle par le Collectif Alpha Asbl

La roue des privilèges inspirée par Sylvia Duckworth et ccrweb.ca :

<https://rfnb.ca/informer/boite-a-outils/rfnb/roue-des-privileges>

### Les cinq questions ou thèmes abordés

**Le nom** : quelque chose que je veux bien dire à propos de mon nom et/ou prénom (origine, signification, relation à, détail orthographique, souvenir...).

**L'espace** : quelque chose que je veux bien dire à propos d'où je viens, d'où vient ma famille ?

**Le genre** : Quelque chose qui me paraît important ici et maintenant dans le fait d'être un garçon ou une fille.

**L'origine sociale** : quelque chose que je veux bien dire sur les origines sociales de ma famille.

**L'âge** : quelque chose qui me paraît important ici et maintenant concernant l'âge que j'ai, la génération dont je suis.

# La carte du monde de l'intimité<sup>1</sup>

Adaptée par Brûlant.e.s (Salomé Darrigrand et Seungjoo Bae)

Cette activité invite les participant-es à se placer sur une carte du monde imaginaire selon les questions proposées. Elle leur permet de se connaître en partageant leur origine culturelle, ainsi que d'introduire les sujets en lien avec la vie affective et sexuelle.

## MODALITÉS

---

### DURÉE

10 minutes

### PARTICIPANT-ES

Minimum 2. Plus il y a d'espace, plus on peut avoir de participant-es

### ANIMATEUR-ICES

1

### ESPACE

Un espace assez grand pour circuler facilement  
Rangez préalablement les chaises ou les tables.

### OBJECTIFS

- ✿ Se sentir plus à l'aise dans l'espace de formation
- ✿ S'être présenté-e en parlant de ses origines
- ✿ Prendre conscience de la multiplicité des identités présentes dans la salle

## DÉROULEMENT

---

### Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

Préparez un espace dégagé pour que les participant-es puissent se déplacer librement.

### MISE EN ŒUVRE

- 1 Commencez par vous mettre en cercle.
- 2 Ensemble, visualisez l'espace comme une carte du monde. Déterminez les points cardinaux et dessinez avec des gestes les différents continents aux participant-es.

<sup>1</sup>Adapté depuis l'activité "The Group map" de Session Lab:  
<https://www.sessionlab.com/methods/icebreaker-the-group-map>

3 Invitez les participant-es à se placer selon les questions suivantes :

- le lieu (le pays) où iels sont né-es.
- le pays où un de leurs parents est né-es.
- le pays où un de leurs grands-parents est né-es.
- le pays qu'iels aimeraient visiter.

Entre chaque question, vous pouvez les inviter à s'exprimer et à raconter une anecdote, un souvenir en lien avec le lieu.

4 Ensuite, transformez la carte à l'échelle de la ville ou du pays où l'atelier se déroule, et continuez à poser des questions en lien avec la vie affective et sexuelle. Voici l'exemple de questions :

- ☀ Un endroit où vous avez l'habitude d'aller avec vos ami-es
- ☀ Un endroit où vous avez rencontré votre meilleur-e amie
- ☀ Un endroit qui vous reconforte
- ☀ Un endroit qui vous rend fière de vous
- ☀ Un espace public dans lequel vous vous sentez particulièrement à l'aise
- ☀ Un endroit synonyme de séduction pour vous
- ☀ Un endroit synonyme de romantisme pour vous
- ☀ Un endroit où vous aimeriez avoir un rendez-vous galant
- ☀ Un endroit où vous aimez/aimeriez passer du temps avec votre/vos partenaires, vos ami-es, ou votre famille
- ☀ Un endroit où vous avez rencontré un-e de vos partenaires
- ☀ Un endroit où vous avez fait quelque chose de fou par amour/désir/amitié

## ÉVALUATION

Posez quelques questions après l'activité:

- ☀ Comment vous-êtes vous senti-es ?
- ☀ Est-ce qu'il y a des choses qui vous ont étonnées ?
- ☀ Est-ce que vous avez découvert des choses sur vous-mêmes ?
- ☀ Quel est le but de cette activité à votre avis ?

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

Animateur-ices doivent veiller à :

- ☀ Évitez les questions qui peuvent apporter des jugements ou renforcer les stéréotypes (p.ex. quel est le pays le plus misogyne ?). Privilégiez les questions ouvertes où les participant-es expriment leur propre histoire.
- ☀ Ne pas couper la parole des participant-es, et écouter attentivement les réponses de tous-tes les participantes (ceux qui souhaitent partager)  
Précisez aux participant-es qu'iels ont la possibilité de ne pas répondre à une question s'iels ne veulent pas (p.ex parce qu'elle est trop intime)
- ☀ Si nécessaire, placez au sol les feuilles indiquant le nom des continents, afin de faciliter à imaginer.

# BINGO Humain

Proposée par 4motion (Lynn Hautus et Samaneh Pakzad)

Le “Bingo”, inspiré du lotto, est un jeu de hasard d’origine américaine. En général, les joueur-euses doivent remplir une ligne de 5 cases (sur un grille de 25 cases) qui peut être horizontale, verticale ou diagonale. Le/la première à avoir rayé toutes les cases d’une même ligne /colonne /diagonale doit dire “BINGO”. Celui/celle qui aura dit “BINGO” en premier, aura gagné le jeu. Dans cette version, les cases contiennent des propos en lien avec les identités et avec la vie affective et sexuelle d’une personne. Il s’agit d’un “ice-breaker” à utiliser comme premier exercice pour faire connaissance entre les participant-es.

## MODALITÉS

---

**DURÉE** 15 min

**PARTICIPANT-ES** 6 à 15 personnes

**ANIMATEUR-ICES** 1 à 2 max

**MATÉRIEL** Les feuilles de bingo (cf. annexe) pour chacun-e  
Des stylos

**ESPACE** En salle ou dehors – avoir de l’espace pour circuler

**OBJECTIFS**

- ✿ Se sentir bien dans l’espace de formation
- ✿ Donner l’occasion aux participant-es de faire connaissance et de trouver des points en commun, ce qui peut instaurer une base de confiance
- ✿ Remise en question sur les stéréotypes et les préjugés
- ✿ Mieux comprendre l’application du consentement au quotidien : respecter le choix des participant-es de ne pas vouloir répondre
- ✿ Ouvrir le dialogue sur la VAS et sur l’interculturalité: reconnaître et valoriser différentes identités, activités, désirs et plaisirs

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

#### PRÉPARATION DU MATÉRIEL

- 1 Adaptez la grille du Bingo et son contenu, selon le contexte de votre atelier.  
Dans l'idéal construisez le bingo avec des éléments recueillis en avance des participant.es dans un questionnaire en amont de la formation. Ceci rendra le bingo plus intéressant, moins schématique.
- 2 Imprimez préalablement la fiche de Bingo (cf. annexe) et préparez les stylos pour tous-tes les participant-es.

### MISE EN ŒUVRE

- 1 Distribuez les fiches bingo et des stylos aux participant-es.
- 2 Demandez-leur de se disperser dans l'espace de l'atelier pour pouvoir circuler.
- 3 Les participant-es doivent trouver parmi les autres participant-es, ceux qui ont déjà expérimenté ou qui correspondent aux contenus, afin de cocher le plus de cases du Bingo. Les participant-es posent les questions comme suivant : "Est-ce que tu as ... ?", "Est-ce que tu es... ?" ou "Est-ce que tu peux ?". A ce moment-là, iel qui pose la question peut cocher la case qui correspond à la réponse de son/sa partenaire.
- 4 Les participant-es ne peuvent pas poser les questions de suite à la même personne. Il est possible de se recroiser avec la même personne, mais iels doivent d'abord poser une question à quelqu'un-e d'autre entre-temps.
- 5 Précisez aux participant-es qu'ils ont le droit de ne pas vouloir répondre, et que cette décision doit être respectée.
- 6 Celui qui a en premier une ligne horizontale, verticale OU diagonale cochée en entière, doit dire BINGO! et aura gagné le jeu.
- 7 C'est parti!

## ÉVALUATION

- ✿ Est-ce que vous avez appris une nouvelle chose sur une personne que vous connaissez déjà? (si les participant-es se connaissent déjà)
- ✿ Est-ce qu'il y a eu des réponses qui vous ont surprises ?
- ✿ Expliquer que les points individuels correspondant au participant-es ne sont pas forcément liés à l'origine culturelle, le genre, la classe sociale etc. d'une personne, mais ils peuvent être des caractéristiques, des choix et des préférences personnelles.
- ✿ Est-ce qu'il y eut des réponses qui ont remis en question vos préjugés ou qui les ont confirmées? Pour encadrer la discussion sur cette question, il est utile d'expliquer que chacun-e a des stéréotypes sur d'autres groupes de personnes (reçues à travers l'entourage ou ses expériences) qui sont transformées en préjugés. L'important est de s'en rendre compte, de les déconstruire (remettre en question) et de ne pas les transposer en actions discriminatoires, comme les micro agressions.
- ✿ Pour expliquer cette théorie, vous pouvez vous appuyer sur les modèles de "la pyramide de haine" et enchaîner sur une activité en lien avec les identités et / ou les oppressions sociales.

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

Animateur-ices doivent veiller à :

- ✿ Ce que chacun-e se sente à l'aise pour partager des points personnels  
Attention: Des stéréotypes peuvent aussi être confirmés! Ainsi, il est important d'expliquer qu'il peut y avoir des caractéristiques des personnes qui correspondent aux stéréotypes liés à son identité comme le genre, la race, l'origine ethnique etc, mais ce qui ne veut pas dire qu'il est vrai pour toutes les personnes d'une identité particulière. Expliquez l'importance de la remise en question des stéréotypes et des préjugés.
- ✿ A la fin de l'exercice vous pouvez faire comprendre aux participant-es qu'il y a beaucoup de caractéristiques personnelles qui sont individuelles, et non liées forcément à l'origine culturelle, le genre, la classe sociale etc.
- ✿ Il est recommandé de faire la transition sur une activité en lien avec les identités (p.ex. "roue identitaire") et ou une activité qui explique le fonctionnement entre les stéréotypes et les discriminations (p.e.x cycle de la discrimination).

## RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- ✿ Il existe beaucoup de modèles "bingo" sur les stéréotypes du sexisme ou sur le féminisme dans les recherches google
- ✿ Pyramide de la haine  
<http://eurojournalist.eu/quand-la-peur-devore-lame/>

## ANNEXE 01/ FICHE DE BINGO

### Faire connaissance - BINGO TROUVE QUELQU'UN...



... qui n'a pas aimé le/la petit-e ami-e d'un-e ami-e	... qui parle de ses relations avec ses parents	... qui a un crush à l'école ou au travail	... qui a eu un rancart au Mcdo	... qui aime les filles
... qui sait définir le consentement	... qui aime les garçons	... qui a vécu des grandes différences culturelles dans une relation	... qui a besoin de beaucoup de temps pour faire confiance à qqn	... qui croit en l'amour
... qui s'identifie comme femme	... qui a /avait une relation à distance	... qui aime faire la bise	... a eu une rupture amicale	... qui a déjà ressenti-e de la jalousie dans une relation amoureuse
... qui a brisé le cœur à qqn	... qui a commencé une relation avec une personne rencontrée sur les réseaux sociaux	... qui s'identifie comme homme	... qui aime faire des câlins	... qui s'est senti-e discriminé-e par un-e proche
... qui aime regarder des séries avec sa/son/ses partenaires	... qui s'identifie en tant que personne queer	... qui est pour les relations libres	... qui aime des personnes queer	... qui s'est fait recaler par qqn à qui iel était intéressé-e

# Cadre de référence dans la vie intime

Proposée par : Brûlant.e.s (Salomé Darrigrand et Seungjoo Bae)

Ce jeu de questions-réponses montre que chacun-e a une vision différente et variée, dans les sujets qui nous paraissent banals et universels. Les participant-es vont répondre à une série de questions par des chiffres. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, les questions ne font que demander l'*avis* des participant-es. Les réponses des participant-es vont leur permettre de prendre conscience de leurs propres visions sur certains sujets, que chacun-e en a des différentes et qu'aucune n'est vraie ou fausse, bonne ou mauvaise.

## MODALITÉS

---

### DURÉE

20 minutes à 1 heures (en fonction du nombre de participant-es)

### PARTICIPANT-ES

Au moins 3

### ANIMATEUR-ICES

1 à 2 max

### MATÉRIEL

Feuilles et stylos  
La liste de questions à poser

### ESPACE

En cercle autour de tables, l'idéal est que chaque participant-e ne voit pas ce que l'autre écrit sur sa feuille

### OBJECTIFS

- ☀ Comprendre le concept de cadre de références
- ☀ Prendre conscience de son propre cadre de références et de celui des autres
- ☀ Prendre conscience que nous n'avons pas tous-tes le même rapport à l'intimité en fonction de notre éducation, le pays dans lequel nous avons grandi, notre famille, etc
- ☀ Comprendre que notre cadre de référence ne peut pas être un support pour accompagner des personnes sur les questions de VAS



# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

Préparez une liste de questions à lire aux participant-es.  
Exemple de questions :

- ✿ *À partir de combien de temps considérez-vous que vous êtes dans une relation sérieuse ?*
- ✿ *À partir de combien de temps de relation êtes-vous d'accord pour présenter votre conjoint-e à votre famille ?*
- ✿ *À partir de quel âge une personne qui a un-e amoureux-se peut se dire "en couple" selon vous ?*
- ✿ *À partir de quel âge vous considérez qu'il est raisonnable d'avoir son premier rapport sexuel ?*
- ✿ *À partir de combien d'enfants considérez-vous qu'une famille est nombreuse ?*
- ✿ *À partir de combien d'années d'amitié considérez-vous que vous êtes ami-es de longue date ?*
- ✿ *À partir de combien de temps de trajet vous considérez que vous êtes dans une relation à distance ?*

### MISE EN ŒUVRE

- 1 Demandez aux participant-es de se munir d'une feuille et d'un stylo.
- 2 Indiquez aux personnes que vous allez leur poser une série de questions. Toutes les réponses sont sous forme de chiffres. Elles doivent répondre selon leur opinion personnelle, le premier chiffre qui leur passe par la tête est le bon! Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Invitez-les à ne pas parler pendant l'activité.
- 3 Lisez les questions en laissant quelques secondes entre chaque pour que les personnes répondent.
- 4 Revenez ensuite sur chaque question et demandez aux participant-es de donner leur réponse. Vous pouvez ensuite en discuter sous forme de débat.
- 5 Concluez en faisant un débriefing. Expliquez plus clairement ce qu'est le cadre de référence : c'est les constructions et croyances d'une personne qui fixent des règles, des objectifs, des interdits dans l'existence. Le cadre de référence se constitue tout au long de l'existence via des expériences, l'éducation, etc.

Le cadre de références est fortement impacté par le cadre culturel dans lequel nous avons grandi. Il peut donc y avoir des réponses similaires entre des participant-es qui partagent une même culture. Mais nous sommes tous-tes composés de plein de couches culturelles différentes et donc souvent, les réponses seront très différentes, peu importe à quel point les identités culturelles des participant-es sont communes ou non. Ils peuvent avoir le même travail, dans la même ville, avoir grandi dans le même pays, parler la même langue et être de la même génération, et quand-même avoir des réponses différentes. C'est le principe du cadre de référence. Chaque individu a un cadre de référence précis, plus ou moins partagé avec d'autres personnes, ce qui ne veut pas dire que ce cadre est juste ou mieux qu'un autre. Il faut prendre conscience de ce cadre pour ne pas l'imposer aux personnes que l'on accompagne.



## ÉVALUATION

- ✿ Avez-vous aimé l'activité ?
- ✿ Avez-vous été surpris-es des réponses ?
- ✿ Avez-vous compris le principe du cadre de référence ?
- ✿ Êtes-vous en mesure de donner un exemple de ce qui est de l'ordre du cadre de référence ?

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

- ☀ Attention aux types de questions que vous posez. Tout dépend du groupe avec lequel vous travaillez. Les questions sont à adapter selon le groupe auprès duquel vous intervenez. Selon le profil des participant-es vous pouvez aborder plus ou moins explicitement les questions liées à la sexualité.
- ☀ Attention à ne pas valider ou invalider les réponses des participant-es, votre posture de facilitateur-ice donnerait à votre avis une légitimité supplémentaire par rapport aux autres.
- ☀ Vous pouvez profiter de certaines questions pour diffuser des informations, après que les participant-es aient donné leur réponse. Par exemple : l'âge du consentement et celui de la majorité sexuelle dans votre pays ; ce qui est considéré légalement comme une famille nombreuse dans votre pays ; etc.

### RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- ☀ L'âge au premier rapport sexuel  
(FRANCE) <https://www.ined.fr/fr/tout-savoir-population/memos-demo/focus/l-age-au-premier-rapport-sexuel/>  
(LUXEMBOURG) <https://orbilu.uni.lu/bitstream/10993/36408/2/11%20rapports%20sexuels.pdf>  
(BELGIQUE) [https://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2018-evras\\_1618230844912-pdf](https://www.ulb.be/medias/fichier/hbsc2018-evras_1618230844912-pdf)
- ☀ Majorité sexuelle en Europe  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Majorité\\_sexuelle\\_en\\_Europe](https://fr.wikipedia.org/wiki/Majorité_sexuelle_en_Europe)
- ☀ Famille nombreuse  
(FRANCE) trois enfants ou plus : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15292>  
(BELGIQUE) trois enfants ou plus : <https://mes-aides-financieres.be/allocations-familiales/carte-famille-nombreuse/#:~:text=%20Famille%20nombreuse%20Belgique.,ci%20compte%20comme%202%20enfant>



# ACTIVITÉS LIÉES AUX STÉRÉOTYPES, PRÉJUGÉS ET DISCRIMINATIONS SYSTEMIQUES DANS LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

Introduction par Elan interculturel

***Pourquoi est-il important d'aborder des stéréotypes et des préjugés quand vous abordez les questions relatives à la vie affective et sexuelle?***

**1.** Les stéréotypes encouragent la construction d'identités se conformant à des rôles et attentes préétablis par la société, limitant la capacité des personnes à se construire et à se définir selon leurs aspirations et envies profondes. Il est donc important que des ateliers explorant la vie affective et sexuelle encouragent la déconstruction des stéréotypes, pouvant être des obstacles au développement du plein potentiel des personnes et à leur bien-être psychologique.

**2.** Chacun-e de nous porte en iel des stéréotypes liés à ce que devrait être une relation amoureuse, une sexualité épanouie, un-e/des partenaires idéales/aux, etc. Ces stéréotypes peuvent créer des rigidités de la pensée, des attentes et des projections entraînant des conflits et du mal être dans la vie affective et sexuelle des participant-es. Ainsi, il est important de les encourager à développer des compétences qui leur permettent d'aller "au-delà des idées reçues", à mieux se connaître et à communiquer avec leurs partenaires.

**3.** Les stéréotypes, préjugés et discriminations peuvent avoir de fortes répercussions dans la vie affective et sexuelle des personnes minorisées. Voici une liste non exhaustive d'impacts potentiels:

✱ **Un accès limité aux droits dans le domaine de la vie affective et sexuelle** (par exemple: l'accès difficile au mariage pour les personnes lesbiennes et gays, l'accès à la PMA pour les couples lesbiens et les femmes seules, le recul du droit à l'avortement en Europe, etc.)

✱ **Un accès limité aux soins liés à la santé sexuelle** (par exemple: voir le #metoo gynécologie où des femmes dénoncent les violences médicales vécues / se renseigner également sur les fondements racistes de la gynécologie qui est toujours inégale dans ce domaine: au Royaume-Uni par exemple, les femmes noires ont 5 fois plus de risques de mourir pendant ou peu après la grossesse que les femmes blanches)<sup>1</sup>

✱ **Un accès limité aux espaces liés à la vie amoureuse/sexuelle:**

\* **Aux espaces de rencontres/sédution** (par ex. les discriminations envers les personnes racisées concernant l'entrée dans des bars, des boîtes de nuits, etc. ou encore le

<sup>1</sup>MBRRACE-UK. Lessons learned to inform maternity care from the UK and Ireland Confidential Enquiries into Maternal Deaths and Morbidity 2014–16 [Internet]. 2018. Available from <https://www.npeu.ox.ac.uk/assets/downloads/mbrance-uk/reports/MBRRACE-UK%20Maternal%20Report%202018%20-%20Web%20Version.pdf>

racisme présent sur les applications de rencontre<sup>2</sup> / se renseigner également sur le peu d'espaces de rencontres physiques pour les personnes LGBTQI+ et les inégalités territoriales, etc.)

**\* A l'espace public** (par ex. voir le sentiment d'insécurité des couples LGBTQ dans la rue<sup>3</sup>, l'inaccessibilité des lieux pour les personnes invalides, etc.)

**\* A l'espace privé** (par ex. les personnes devant partager leurs chambres par précarité économique, les personnes ne vivant pas sur le même territoire en raison des contraintes économiques, etc.)

✿ **Un accès limité à des représentations positives de son corps** (bodyshaming, fétichisme racial/des personnes LGBTQI+/des personnes invalides, grossophobie, âgisme, dégoût du poils, honte des cheveux texturés, etc.)

✿ **Un accès limité à une sexualité saine et épanouie, notamment à travers un sentiment d'insécurité et de peur entourant ces domaines** (par ex. le slutshaming<sup>4</sup> vécu par les femmes, les agressions sexistes, sexuelles, LGBTQphobe, etc.)

✿ **Enfin, un accès limité au bien-être psychologique et mental** (se renseigner sur les fortes répercussions des discriminations sur la santé mentale - stress post traumatiques, anorexie mentale, développement de troubles ou de maladie mentales,

anxiété, etc., notamment à travers le travail de Muriel Salmona<sup>5</sup>). Les troubles psychologiques et les maladies mentales peuvent également entraver le sentiment de sécurité que les personnes entretiennent dans leur relations, favoriser un sentiment de fermeture face aux rencontres, aux autres, etc.

Ainsi, les stéréotypes, préjugés et discriminations sont un facteur important d'exclusion des personnes minorisées dans le domaine de la vie amoureuse et sexuelle. L'amour, les relations de couples et une sexualité riche et épanouie sont socialement davantage destinés aux personnes issues de groupes dominants (hommes cis, blancs, hétérosexuel, de classe bourgeoise, etc.), bien que des dynamiques internes et personnelles (qui ne sont pas liées à leurs groupes d'appartenances) peuvent entraver à eux aussi leur bonheur et épanouissement affectif.

Enfin, il est à noter que ce sont les personnes perçues comme femmes, qui vivent en majorité les violences sexuelles. Plus celles-ci sont à l'intersection avec d'autres formes de discriminations, plus elles sont à risque d'en subir, bien que les violences sexuelles soient transversales à toutes les catégories sociales. La plupart des agresseurs sont également des hommes-cis, quelque soit leur classe sociale, leur niveau d'éducation, leur couleur de peau, etc.

<sup>2</sup> <https://www.slate.fr/story/166340/racisme-applis-rencontre>  
[https://www.youtube.com/watch?v=DEjrTmKhuss&ab\\_channel=ArticlesRuben](https://www.youtube.com/watch?v=DEjrTmKhuss&ab_channel=ArticlesRuben)

<sup>3</sup> [https://www.huffingtonpost.fr/life/article/pourquoi-les-personnes-lgbt-evitent-les-espaces-publics-et-ce-que-nous-proposons-pour-que-cela-cesse\\_100702.html](https://www.huffingtonpost.fr/life/article/pourquoi-les-personnes-lgbt-evitent-les-espaces-publics-et-ce-que-nous-proposons-pour-que-cela-cesse_100702.html)

<sup>4</sup> <https://www.madmoizelle.com/slut-shaming-115244>

<sup>5</sup> <https://www.memoiretraumatique.org/>



### ***Pourquoi ne faut-il pas négliger les discriminations et leurs dimensions systémiques?***

Nous avons choisi de commencer ce manuel d'activités par l'explication des stéréotypes, préjugés et discriminations, afin de permettre aux participant-es de comprendre les phénomènes transversaux aux différentes oppressions systémiques (racisme, sexisme, classisme, validisme, etc.). Il est important pour nous que les participant-es comprennent que ces phénomènes ne reposent pas sur des ressentis ou des opinions, mais sur des faits sociologiques et scientifiques sourcés et étudiés. Nous souhaitons également mettre en avant l'aspect structurel et systémique des violences envers les personnes minorisées, afin que les participant-es intègrent la différence entre un stéréotype posé sur un groupe socialement avantagé, et celui posé sur un groupe socialement désavantagé. La discrimination n'est pas un ressenti subjectif mais un fait social. Notre mission n'est pas d'ouvrir le débat sur cette question, mais d'informer et sensibiliser le lecteur afin de lutter contre les discriminations.

### ***L'importance de déconstruire vos propres stéréotypes en tant qu'animateur-ice***

Il est important qu'un-e animateur-ice dans ce domaine, soit sur-e de comprendre et maîtriser les termes. Iel doit également être capable de se décentrer de sa propre position, de prendre conscience de ses propres biais et d'élargir ses horizons. Enfin, soyez conscient-e que vous n'êtes et ne serez jamais neutre! Votre subjectivité va imprégner votre

conception de l'atelier, le choix de vos activités, votre posture, etc. Ne pas être la personne impactée par les discriminations ne vous offre pas plus de recul, puisque vous bénéficiez de privilèges liés à ses oppressions. Vous êtes vous aussi concerné-es et acteur-ices de ce système. La meilleure façon de prendre du recul est de vous renseigner, de lire, d'écouter des podcasts.. Ça tombe bien, vous en avez une panoplie dans ce guide!

Dans ce chapitre, vous pourrez découvrir et tester les activités suivantes:

- La marche des privilèges
- Pictionary des oppressions
- La roue identitaire : identités, discriminations & sexualité
- Privilèges à la carte
- Définitions collectives

Bonne lecture!

# La marche des privilèges<sup>1</sup>

Proposée par Lëtz Rise Up

Cette activité permet d'établir un vocabulaire commun à utiliser durant tout le programme tout en prenant conscience de ses privilèges et en discutant de l'intersectionnalité des privilèges et des marginalisations dans la vie quotidienne.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	60 - 80 min
<b>PARTICIPANT-ES</b>	Minimum 5
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1
<b>MATÉRIEL</b>	Du ruban adhésif ou tout autre matériel permettant de marquer la ligne de départ et la position finale
<b>ESPACE</b>	Spacieux permettant l'avancée des participant-es pas à pas au fil des questions
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Prendre conscience de l'impact des actes discriminatoires dans la vie quotidienne</li><li>☀ Identifier les caractéristiques associées aux notions de privilège et d'intersectionnalité</li></ul>

## DÉROULEMENT

---

### Tâches des animateur-ices

#### PRÉPARATION

Imprimez la feuille contenant la liste des privilèges (cf.annexe).

#### MISE EN ŒUVRE

- 1 Demandez aux participant-es de s'aligner à une extrémité de la pièce, en ayant beaucoup de place devant elleux pour marcher.

<sup>1</sup>Adaptée à partir de peacelearner.org.

2 Lisez les instructions et les énoncés à voix haute, les participant-es doivent faire un pas pour chaque énoncé qui s'applique à elleux.

3 Précisez qu'il est autorisé de ne pas bouger si on ne se sent pas à l'aise à l'idée de reconnaître qu'un énoncé s'applique à soi. Personne d'autre ne saura si cet énoncé s'applique à soi ou pas.

## ÉVALUATION

Après avoir lu tous les énoncés, demandez aux participant-es de prendre le temps de regarder où iels se trouvent dans la pièce par rapport à leurs condisciples.

- ✿ Quel sentiment éprouve-t-on quand on se trouve à l'avant du groupe? À l'arrière? Au milieu?
- ✿ Quels sont les facteurs auxquels vous n'aviez jamais réfléchi jusqu'ici?
- ✿ Si vous avez perdu le contact avec la personne qui se trouvait à côté de vous, qu'avez-vous ressenti sur le moment?
- ✿ Quel est l'énoncé qui vous a fait le plus réfléchir? Si vous pouviez ajouter un énoncé, quel serait-il?
- ✿ Que souhaiteriez-vous que les gens sachent à propos d'une identité, d'une situation ou d'un désavantage qui vous ont fait reculer d'un pas? Que pourrait-on faire pour éviter que d'autres personnes aient elles aussi à reculer d'un pas pour les mêmes raisons que vous?
- ✿ Comment votre compréhension de vos privilèges ou de vos marginalisations peut-elle améliorer vos relations avec vous-mêmes et avec les autres?

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

- ✿ Cette activité peut susciter différentes émotions parmi les participant-es, comme la confrontation, le sentiment d'injustice, la culpabilité, le jugement, des préjugés ou tout simplement des réactions défensives.
- ✿ C'est pourquoi il est important de rappeler que l'objectif de l'activité est de prendre conscience de l'impact des privilèges et des divers obstacles que certaines personnes peuvent vivre au quotidien dans la société, plutôt que de juger ou de pointer les personnes ayant plus ou moins de privilèges.
- ✿ Prévoir le temps nécessaire pour laisser la place à la discussion, à la réflexion et à la gestion des émotions. Il est fortement conseillé de permettre une discussion sur les pistes d'action. Des questions sont proposées pour réaliser un retour sur l'activités.



## ANNEXE 01/ LISTE DES PRIVILÈGES

### ÉNONCÉS DE LA MARCHÉ DES PRIVILÈGES

1. Si vous êtes droitier ou droitère, avancez d'un pas.
2. Si la langue de la majorité est votre langue maternelle, avancez d'un pas.
3. Si au moins l'un de vos parents a un diplôme universitaire, avancez d'un pas.
4. Si vous pouvez trouver dans les grands magasins des pansements adhésifs dont la couleur correspond à votre couleur de peau, avancez d'un pas.
5. Si vous utilisez, ou avez utilisé, principalement les transports collectifs, reculez d'un pas.
6. Si vous avez fréquenté des écoles où les personnes semblaient être comme vous, avancez d'un pas.
7. Si vous éprouvez constamment un sentiment d'insécurité quand vous vous déplacez seul(e) le soir, reculez d'un pas.
8. Si votre famille emploie des aides, notamment pour le ménage ou le jardinage, avancez d'un pas.
9. Si vous pouvez évoluer en société sans craindre une agression sexuelle, avancez d'un pas.
10. Si vous avez étudié la culture de vos ancêtres à l'école élémentaire, avancez d'un pas.
11. Si vous avez souvent le sentiment que vos parents sont trop occupés pour passer du temps avec vous, reculez d'un pas.
12. Si vous avez déjà fait l'objet de moqueries ou de harcèlement pour quelque chose que vous ne pouviez pas changer ou qui échappait à votre contrôle, reculez d'un pas.
13. Si vos parents et/ou grands-parents ont dû quitter leur pays d'origine ou se rendre dans un autre pays contre leur gré, reculez d'un pas.
14. Si vous pensez pouvoir appeler la police sans hésitation en cas de problème, avancez d'un pas.
15. Si votre famille possède un ordinateur, avancez d'un pas.
16. Si vous avez eu l'occasion de jouer un rôle significatif dans un projet ou une activité grâce à un talent que vous avez acquis, avancez d'un pas.
17. Si vous pouvez manifester en public votre affection pour votre partenaire sentimental sans peur du ridicule ou de la violence, avancez d'un pas.
18. Si vous avez déjà dû sauter un repas ou eu faim parce que vous n'aviez pas assez d'argent pour acheter de quoi manger, reculez d'un pas.
19. Si vous vous sentez respecté(e) pour vos résultats scolaires, avancez d'un pas.
20. Si vous avez un handicap physiquement visible, reculez d'un pas.
21. Si vous souffrez d'une maladie ou d'un handicap invisible, reculez d'un pas.
22. Si on vous a déjà dissuadé(e) de pratiquer une activité en raison de votre race, de votre classe sociale, de votre origine ethnique, de votre genre, de votre handicap ou de votre orientation sexuelle, reculez d'un pas.

23. Si vous avez déjà essayé de modifier votre apparence, votre façon d'être ou votre comportement pour mieux vous intégrer, reculez d'un pas.
24. Si quelqu'un a déjà utilisé des stéréotypes pour vous décrire, reculez d'un pas.
25. Si vous vous sentez à l'aise avec la manière dont vos identités sont dépeintes dans les médias, avancez d'un pas.
26. Si l'une de vos demandes a déjà été acceptée grâce à vos liens amicaux ou familiaux, avancez d'un pas.
27. Si on vous a déjà coupé la parole parce que vous ne pouviez pas verbaliser vos pensées suffisamment vite, reculez d'un pas.
28. Si quelqu'un s'est déjà exprimé à votre place alors que vous ne lui aviez rien demandé, reculez d'un pas.
29. Si quelqu'un dans votre famille a déjà abusé d'alcool ou d'autres drogues, reculez d'un pas.
30. Si vous venez d'une famille monoparentale, reculez d'un pas.
31. Si vous vivez dans un quartier touché par la criminalité et la drogue, reculez d'un pas.
32. Si une personne de votre foyer souffre ou a souffert d'une maladie mentale, reculez d'un pas.
33. Si vous avez été victime de harcèlement sexuel, reculez d'un pas.
34. Si vous avez déjà été mal à l'aise en raison d'une plaisanterie concernant votre race, votre religion, votre origine ethnique, votre genre, votre handicap ou votre orientation sexuelle, mais que vous n'avez pas jugé sûr de protester, reculez d'un pas.
35. Si on ne vous a jamais demandé de parler au nom d'un groupe de personnes qui partagent la même identité que vous, avancez d'un pas.
36. Si vous pouvez commettre une erreur sans que les gens l'imputent à des défauts qu'ils attribuent à votre groupe racial ou de genre, avancez d'un pas.
37. Si vous avez toujours su que vous iriez à l'université, avancez d'un pas.
38. Si vous avez plus de 50 livres chez vous, avancez d'un pas.
39. Si vos parents vous ont dit que vous pouviez devenir tout ce que vous vouliez, avancez d'un pas.

# Pictionary des oppressions

Adaptée par Elan Interculturel et Brûlant.e.s (Angela-Maria Aloa, Salomé Darrigrand et Eloïse Dubrana) depuis le kit "Tous égaux, tous différents" du Conseil de l'Europe<sup>1</sup>

Cette activité propose de mieux comprendre ce que sont les stéréotypes, préjugés et discriminations systémiques et quels peuvent être leurs impacts dans la vie affective et sexuelle.

Elle commence par une activité inspirée du célèbre jeu du Pictionary : les participant-es doivent faire deviner à leur équipe une série de mots à l'aide de dessins. L'équipe qui devine le plus vite gagne le plus de points. Les mots proposés désignent des groupes sociaux minorisés, à l'exception du dernier mot qui désigne un groupe sur lequel les personnes n'entretiennent pas ou peu de stéréotypes dans leurs contextes culturels. Cette activité permet ainsi d'introduire les concepts d'essentialisation, de stéréotypes, de préjugés et de discriminations systémiques. Pour terminer, vous pourrez lire une série de phrases relatives à la vie affective et sexuelle en invitant les participant-es à deviner de quels concepts il s'agit.

## MODALITÉS

---

**DURÉE** 45 minutes

**PARTICIPANT-ES** 10 à 20

**ANIMATEUR-ICES** 1 à 2

**MATÉRIEL** Feuilles de Paperboard et marqueurs  
Feuilles de papier blanc et feutres (optionnel: vous pouvez aussi distribuer une seule couleur de feutre pour rendre l'activité encore plus difficile).  
Pâte à fixe/punaises  
Liste de mots à faire deviner  
Liste de phrases à identifier en tant que "stéréotype", "préjugé" ou "discrimination" (disponibles en annexe)

**ESPACE** Une grande salle pour accueillir 3 à 4 tables  
(1 table par groupe)

**OBJECTIFS**

- ☀ Comprendre les concepts de "stéréotype", "préjugé" et "discrimination systémiques" et savoir les différencier
- ☀ Comprendre le fonctionnement de ces concepts et l'importance d'aller au-delà des idées reçues
- ☀ Comprendre comment ces trois concepts alimentent un système produisant et reproduisant des places inégalitaires dans la société, impactant fortement les groupes minorisés

<sup>1</sup>Activité du Pictionary, issu du kit pédagogique "Tous égaux, tous différents", Direction de la Jeunesse et du Sport, Conseil de l'Europe, 2ème édition  
[http://www.eucb.coe.int/edupack/pdf/fr\\_33.pdf](http://www.eucb.coe.int/edupack/pdf/fr_33.pdf)

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

- 1 Préparez une liste de 4 à 5 mots à faire deviner, ces mots devant désigner un groupe social. Il est important que les participant-es possèdent des stéréotypes similaires sur ces groupes. Choisissez en priorité des mots en lien avec la vie affective et sexuelle.

Voici une liste de mots qui peuvent être proposés: "famille", "petites filles", "musulman-ne", "mannequin", "migrant-e", "trans", "homosexuel-elle", "handicapé-e", "étranger", "paysan", "couple?" etc.  
 Finissez par un groupe social sur lequel il n'y a pas de stéréotypes dans le contexte culturel de votre intervention. Nous vous proposons "homme blanc".

- 2 Imprimez les définitions de "Stéréotypes", "préjugés", "discriminations" et "discriminations systémiques" (voir annexe 01) afin de les distribuer aux participant-es.
- 3 Préparez une série de phrases qui représentent un "stéréotype", un "préjugé" ou une "discrimination systémique" (voir annexe 02).

### MISE EN ŒUVRE

#### ETAPE 1 / LE PICTIIONNARY DES OPPRESSIONS

- 1 Créez des équipes d'au minimum trois personnes. Invitez-les à se choisir un nom d'équipe.
- 2 Sur une feuille de Paperboard affichée au mur, notez les noms afin de compter les points.
- 3 Chaque groupe s'assoit à une table sur laquelle sont posées des feuilles blanches et des stylos/feutres.
- 4 Puis, chaque équipe désigne un-e dessinateur-ice, qui change à chaque tour. Le rôle de ces dernier-ères est de faire deviner un mot à leur équipe par le biais du dessin.
- 5 Les dessinateur-ices vont voir l'animateur-ice qui leur murmure un mot à faire deviner. Ce mot est le même pour tous-tes.
- 6 Les personnes retournent dans leur équipe et se préparent en attendant le feu vert de l'animateur-ice. L'animateur-ice dit "Top!".
- 7 Les dessinateur-ices tentent de faire deviner le mot en question. Attention : les chiffres, les lettres et les symboles sont interdits. Les dessinateur-ices n'ont ni le droit de parler, ni de faire des gestes. Les équipes doivent être silencieuses pour ne pas que les autres entendent leurs réponses. Quand une équipe a deviné, elle lève la main.

- 8 Comptez les points. S'il y a 4 équipes, la première équipe qui devine a 3 points, la deuxième 2 points, la troisième a 1 point et la quatrième a 0 points.
- 9 Récupérez les dessins à chaque fois et invitez les nouveaux-elles dessinateur-ices à prendre une nouvelle feuille vierge.
- 10 A la fin des 4 manches faites un débrief. Affichez les dessins en réunissant ceux qui représentent le même mot. Et posez quelques questions aux participant-es:  
Pour chaque famille de dessin:

- ☀ Quel était le mot représenté?
- ☀ Est-ce que vous voyez des similitudes dans chacun de ses dessins? Lesquelles? Pourquoi ?
- ☀ Quels sont les risques/impacts que peuvent avoir chacun de ses stéréotypes sur les groupes concernés? Et dans le domaine de la vie affective et sexuelle?
- ☀ Ψ aurait t-il d'autres manières de représenter ces groupes (si le but n'est pas de les faire deviner le plus rapidement possible)?
- ☀ Pourquoi "homme blanc" a t-il été difficile à faire deviner selon vous?

- 11 Expliquez aux participant-es qu'il est normal qu'ils aient dessiné des représentations stéréotypées. En effet, en tant que membre d'une culture similaire nous partageons toutes des stéréotypes sur les différents groupes sociaux. En essayant de faire deviner le plus rapidement possible les mots, nous choisissons des représentations que nous savons partagées par tous-tes. Connaître ces stéréotypes ne veut pas dire que nous y adhérons et que nous les prenons comme vérité: cela signifie simplement que nous avons grandi dans le même cadre culturel. Expliquez également que si certains groupes sont essentialisés, d'autres ne le sont pas<sup>2</sup>, c'est-à-dire qu'ils sont considérés dans toutes leurs nuances et leur complexité. C'est le cas du groupe "hommes blancs" et c'est pour cela qu'il est difficile de le faire deviner aux autres. Ils ne sont pas réduit à une idée, un cliché partagé par tous-tes. Bien que l'on puisse entretenir des stéréotypes personnels sur ce groupe, il ne s'agit pas de stéréotypes véhiculés à l'échelle d'une société ou imprégnés dans la culture. Les stéréotypes sur ce groupe n'auront donc pas la même impact que ceux concernant des groupes minorisés.
- 12 Introduisez les différents concepts de stéréotypes, en abordant la question des stéréotypes de genre, préjugés et discriminations systémiques (voir annexe 01).

<sup>2</sup>Essentialiser signifie réduire un être humain, en raison de son groupe d'appartenance, à des comportements, des caractéristiques prétendument innés.

## ETAPE 2 / LE JEU DES QUESTIONS

- 1 Lisez une série de phrases aux participant-es en leur demandant s'il s'agit d'un stéréotype, d'un préjugé ou d'une discrimination systémique.

- \* *Les femmes asiatiques sont douces (stéréotype)*
- \* *Expulser son enfant car il est homosexuel (discrimination)*
- \* *Les personnes noires avec un penis sont plus endurantes sexuellement (stéréotype)*
- \* *Les femmes trans sont trop exubérantes (préjugé).*
- \* *Interdire aux hommes gays de donner leur sang (discrimination)<sup>3</sup>*
- \* *Lors des rapports, les lesbiennes ont moins de plaisir sexuel que s'ils faisaient l'amour avec des hommes (stéréotype)*
- \* *Il est plus dur de trouver des digues dentaires<sup>4</sup> que des préservatifs (discrimination)*
- \* *Être LGBTQ est devenu une mode (stéréotype)*
- \* *Les hommes arabes sont plus sexistes que les hommes blancs (stéréotype)*
- \* *Stériliser les personnes transgenres qui veulent changer d'état civil<sup>5</sup> (discrimination)*
- \* *Se moquer des filles qui s'habillent selon les codes de la culture populaire (discrimination systémique)*
- \* *Conseiller de ne pas avoir de relation amoureuse avec une personne atteinte d'une maladie mentale (discrimination systémique)*

- 2 Pour conclure, demandez aux participant-es s'il y a des stéréotypes qu'ils ont déconstruits<sup>6</sup>, ou s'ils vivent des stéréotypes qui impactent négativement leur vie affective et sexuelle.

## VARIANTES

Si le groupe est restreint, vous pouvez jouer en un seul groupe. Au premier tour, demandez à une personne de dessiner. Au tour suivant, c'est la personne qui trouve la bonne réponse qui dessine.

<sup>3</sup> La loi l'autorise depuis seulement 2016 et c'est en 2022 que l'obligation d'une période d'abstinence de 6 mois est levée en France.

<sup>4</sup> La digue dentaire est un carré de latex que l'on pose sur l'anus ou la vulve pendant le sexe oral pour se protéger des IST.

<sup>5</sup> Retrait de la loi en 2017 après une condamnation de la cour européenne des droits de l'homme

<sup>6</sup> [https://www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/atoms/files/ddd\\_fic\\_stereotypes\\_prejuges.pdf](https://www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/atoms/files/ddd_fic_stereotypes_prejuges.pdf)

«Déconstruire les stéréotypes suppose trois actions : prendre conscience que chacun en est porteur, désactiver le lien entre les stéréotypes et les comportements, proposer des bonnes pratiques visant à une prévention des discriminations.»

## ÉVALUATION

Dessinez une ligne imaginaire sur le sol, à droite elle représente le "oui" et à gauche le "non". Lisez une série de phrase et invitez les participant-es à se placer en fonction de leur réponse sur la ligne :

- ✿ J'ai éprouvé une gêne à dessiner un stéréotype
- ✿ J'aimerais être une personne dénuée de stéréotypes
- ✿ La différence entre un stéréotype et un préjugé est claire pour moi
- ✿ J'ai compris ce qu'est une discrimination
- ✿ Je comprend l'aspect structurel des discriminations
- ✿ Cette activité m'a fait réfléchir sur certains de mes stéréotypes dans la vie affective et sexuelle
- ✿ Je souhaite être plus attentif-ve à mes stéréotypes sur d'autres groupes sociaux

Vous pouvez inviter les participant-es à s'exprimer entre chaque phrase.

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

L'animateur-ice doit veiller à se renseigner en amont sur les concepts à mettre en évidence à partir des mots dessinés (stéréotypes, discriminations systémiques, racisme, norme sociale notamment avec l'idée de la blancheur).

## RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- ✿ Edith Salès-Wuillemin. La catégorisation et les stéréotypes en psychologie sociale. DU-1100, pp.365, 2006, PsychoSup. ffhalshs-00596051f (disponible en ligne <https://shs.hal.science/halshs-00596051/document>)
- ✿ Les zégaux. Qu'est-ce que la discrimination? [https://www.resovilles.com/wp-content/uploads/2018/10/Forum\\_discrimachine.pdf](https://www.resovilles.com/wp-content/uploads/2018/10/Forum_discrimachine.pdf)
- ✿ Podcast : La grande table: la lutte contre les stéréotypes de genre favorise-t-elle vraiment l'égalité? <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-grande-table-2eme-partie/la-lutte-contre-les-stereotypes-favorise-t-elle-vraiment-l-egalite-5024979>

## ANNEXE 01

### STÉRÉOTYPE

Croyance souvent partagée collectivement et intériorisée. Les stéréotypes s'expriment notamment par l'exagération voire l'extrapolation de plusieurs caractéristiques attribuées à certains groupes sociaux. La formation de stéréotypes est normale et utile pour la survie. Le cerveau a tendance à former des catégories pour aider l'individu à naviguer dans un monde complexe. Sans cette faculté de classement, il faudrait un temps énorme pour analyser toute situation comme si elle était entièrement nouvelle. Cependant, le stéréotype se traduit également par une rigidité de la pensée, car il est résistant au changement et à la remise en cause. C'est pour cela qu'il est dangereux quand il s'applique à des groupes sociaux: le travail de déconstruction est l'œuvre de toute une vie!

*Exemple de stéréotypes :*

- *Toutes les femmes sont douces.*
- *Tous les asiatiques sont doués en sciences.*
- *Tous les homosexuels ont une sexualité débridée.*
- *Tous les hommes musulmans sont machistes.*

### PRÉJUGÉ

Appréciation, jugement et/ou opinion adoptée sans aucun fondement envers des groupes sociaux, une communauté, une culture ou encore une religion.

*Exemple de préjugés :*

- *Les femmes qui parlent fort et/ou prennent des décisions ne sont pas des "vraies femmes".*
- *Les femmes noires ne sont pas douées pour l'accueil des clients.*
- *Les homosexuels ont une sexualité contre nature.*
- *Se mettre en relation avec un homme musulman augmente le risque de violence conjugale.*

### DISCRIMINATION

Traitement défavorable attribué à une ou plusieurs personnes en raison de leur groupe d'appartenance supposé, visant à l'exclusion de celles-ci. Selon Véronique de Rudder, sociologue, la discrimination est *"l'application d'un traitement à la fois différent et inégal à un groupe ou à une collectivité, en fonction d'un trait ou d'un ensemble de trait, réels ou imaginaires, socialement construit comme stigmatisé"*.

*Exemple de discriminations :*

- *J'harcèle ma collègue parce qu'elle est la seule femme de l'équipe.*
- *Je refuse d'avoir des relations intimes avec des femmes noires.*
- *J'insulte un couple d'homosexuels dans la rue.*
- *Je dessine des caricatures d'hommes musulmans en les présentant toujours comme machistes.*

### DISCRIMINATION SYSTÉMIQUE

Une discrimination est dite systémique lorsqu'elle est cumulative, récurrente et construite historiquement. Ainsi, une approche systémique des discriminations se situe autant dans les rapports sociaux (de sexe, de genre, de race etc) que dans les relations sociales entre les individus. Selon le collectif Manouchian : *"les discriminations systémiques sont des processus qui produisent et reproduisent les places sociales inégalitaires en fonction de l'appartenance à une "classe", une couleur de peau ou à un "genre", cette appartenance pouvant être réelle ou supposée."*

*Parmi elles :*

*Sexisme, LGBTQphobie, racisme, validisme, classisme, grossophobie, âgisme, antisémitisme, adultisme, islamophobie, etc ...*



# La roue identitaire<sup>1</sup>

Adaptée par Elan Interculturel (Angela-Maria Aloa et Eloïse Mestres Dubrana)

La roue identitaire est un outil pédagogique utilisé pour mieux comprendre comment les identités sociales influencent le quotidien des individus et leurs relations aux autres. L'exercice en lui-même est assez simple : un tableau présentant différentes catégories sociales (identités de genre, orientations sexuelles, race, classes sociales, etc.) que les personnes complètent par leurs informations personnelles. Puis, elles explorent comment, en fonction des contextes et des situations, certaines identités deviennent plus ou moins importantes, pour iels-mêmes ou pour les autres. La roue identitaire est également un outil efficace pour comprendre comment les identités sociales sont liées aux stéréotypes, préjugés et discriminations et quels sont leurs impacts dans la vie affective et sexuelle.

## MODALITÉS

---

**DURÉE** 1h30 à 2h

**PARTICIPANT-ES** 10 à 15

**ANIMATEUR-ICES** 1 à 2

**MATÉRIEL** Stylos et feuilles de brouillon  
Tableaux des positions identitaires imprimés en A4, prévoyez un par participant-e (disponible en annexe)  
Roues identitaires imprimées en format A3 ou plus grand, prévoyez 1 par sous-groupe (disponible en annexe)  
Questions relatives à la vie intime et affective (disponible en annexe)

**ESPACE** Une grande salle pour accueillir 3 à 4 tables (1 table par groupe)

**OBJECTIFS**

- ☀ Comprendre le concept d'identité sociale
- ☀ Faire la différence entre l'identité sociale (le degré auquel nous nous identifions à un groupe) et l'identité personnelle (ce qui compose notre personnalité ; nos passions et centres d'intérêts)
- ☀ Prendre conscience de l'impact des identités sociales dans les interactions de la vie quotidienne, mais également dans la sphère privée et amoureuse
- ☀ Développer sa connaissance de soi et sa capacité à parler de soi dans un groupe

<sup>1</sup> Activité issue de «Voices of Discovery», Intergroup Relations Center, Arizona State University.

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

Imprimez plusieurs exemplaires des tableaux identitaires et de la roue identitaire (cf. annexe).

Rédigez et/ou imprimez les questions (cf. annexe) relatives aux diverses identités dans les relations interpersonnelles et le contexte de la vie affective et sexuelle. Nous vous conseillons d'écrire des questions allant du moins intime au plus intime, afin de laisser le temps aux personnes de se sentir à l'aise dans les discussions.

### MISE EN ŒUVRE

#### **ETAPE 1 / DÉFINIR LES DIFFÉRENTS TYPES D'IDENTITÉS**

- 1 Asseyez-vous en cercle.
- 2 Seules et à l'écrit, les personnes doivent répondre à la question "Qui suis-je?" en donnant 7 de leurs caractéristiques. Les réponses doivent être des réponses courtes du type "Femme, gersoise, trentenaire, curieuse, aime la danse, etc."
- 3 Plusieurs personnes volontaires partagent leurs réponses au groupe.
- 4 Introduisez la distinction entre trois niveaux de l'identité issue de la psychologie sociale: l'identité individuelle, relationnelle, et sociale ou identité de groupe. Expliquez en quelques mots quelles sont ces identités.
- 5 Invitez les personnes à entourer d'une couleur différente les éléments de leur liste en fonction de s'il s'agit d'une identité personnelle, relationnelle ou sociale. Invitez les personnes à partager leurs observations: ont-elles mis ces trois types d'identités dans leur liste ? Ont-elles mis plus d'identités personnelles, sociales ou relationnelles ?
- 6 Expliquez que tous ces types d'identités sont importants pour le bien-être de l'individu car ils répondent à des besoins fondamentaux.
- 7 Précisez que dans la suite de l'activité, vous allez vous concentrer sur l'identité sociale afin d'aborder comment les stéréotypes/préjugés et discriminations peuvent impacter notre vie affective et sexuelle.

**ETAPE 2 / LE TABLEAU DES POSITIONS IDENTITAIRES:  
DÉFINIR SES IDENTITÉS SOCIALES**

- 1 Distribuez à chaque participant-e le tableau des positions identitaires.
- 2 Ensemble, lisez les différentes catégories sociales et vérifiez que tout le monde comprend les termes.

**IDENTITÉ DE GENRE** (*homme-cis, femme-cis, homme trans, femme trans, non-binaire, agendre, etc.*)

**CATÉGORIE RACIALE** (*réelle ou supposée - indique la catégorie raciale par laquelle la personne est perçue socialement: blanche, arabe, noir-e, musulman-ne, juif-ves, asiatiques, etc.*)

**ORIGINES ETHNIQUES OU CULTURELLES** (*par exemple, si la personne est issue d'une double/triple culture, ou une origine culturelle qui n'est pas visible, mais qui est importante pour elle.*)

**ORIENTATION SEXUELLE** (*homosexuel, lesbienne, bisexuel-le, pansexuel-le, hétérosexuel-le, etc.*)

**CLASSE SOCIALE** (*supérieure/bourgeoise, moyenne, populaire/ouvrière.*)

**RELIGION/SPIRITUALITÉ**

**NIVEAU D'ÉTUDE**

**NATIONALITÉ**

**LANGUE MATERNELLE**

**STATUT LÉGAL** (*citoyen-ne, réfugié-e, en situation illégale, avec un visa, etc.*)

**ÉTAT DE SANTÉ / SITUATION DE HANDICAP**

**SITUATION FINANCIÈRE** (*se réfère au capital financier actuel: très confortable, confortable, suffisant, précaire, etc.*)

**AGE**

**CORPULENCE** (*maigre, mince, gros-se*)

**STATUT FAMILIAL ET MATRIMONIAL** (*en couple, célibataire,...*)

- 3 Invitez ensuite les participant-es à remplir individuellement la feuille. Rassurez-les sur le fait qu'il s'agit d'un travail personnel et que la feuille ne sera pas communiquée aux autres.
- 4 Les personnes notent un "V" à côté de leurs identités visibles et un "I" à côté de leurs identités invisibles. Iels entourent ensuite les trois identités les plus importantes pour iels.

- 5 Sur la feuille du tableau identitaire, les personnes sont ensuite invitées à indiquer pour chacune de leur identité sociale, si elle leur octroie du pouvoir et des privilèges dans la société - ou si au contraire, elle les rendent plus susceptibles de subir des discriminations ou des préjugés. Précisez qu'il s'agit ici d'une approche systémique des discriminations et non psychologique.
- 6 Une fois le tableau rempli, vous pouvez poser quelques questions: était-il facile de répondre à toutes les catégories? S'il y avait des doutes, quels étaient-ils? Était-il facile de relier les identités aux rapports de pouvoir? Était-il difficile de définir les identités visibles et invisibles?

### **ETAPE 3 / LA ROUE IDENTITAIRE**

- 1 Créez des groupes de 4 à 6 personnes qui s'installent autour d'une table, un peu à l'écart des autres pour créer une atmosphère plus intime.
- 2 Distribuez une feuille sur laquelle est imprimée la roue identitaire à chaque groupe (en grand format, si possible plastifiée), ainsi que la série de questions préparée en amont (voir annexe).
- 3 Demandez à chaque personne d'écrire son prénom sur un bout de papier afin de créer une petite étiquette.
- 4 Une première personne lit une des questions de la liste. Par exemple: "À quelle facette de votre identité pensez-vous le moins quand vous êtes avec un-e partenaire?"
- 5 Toutes les personnes réfléchissent et placent leurs étiquettes sur la catégorie sociale correspondante sur la roue identitaire. Par exemple, si la réponse est "ma couleur de peau", la personne place son prénom sur "catégorie raciale".
- 6 Les personnes peuvent aussi rester au centre si elles ne souhaitent pas répondre à la question. Dites aux participant-es qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse aux questions. Il est également possible qu'il y ait plusieurs réponses pour une question spécifique, le prénom peut alors être placé au croisement de plusieurs catégories.
- 7 Les personnes s'expriment à tour de rôle sur leur choix de catégorie. Elles ne sont toutefois pas obligées de s'exprimer, il est possible de garder le silence.

#### ETAPE 4 / LE BILAN

- 1 Revenez tous-tes ensemble et invitez chaque groupe à s'exprimer pendant 2 à 3 minutes sur les échanges qu'ils ont eu.
- 2 Questionnez les participant-es sur les identités qu'ils n'ont jamais mentionnées pendant l'activité. Expliquez que l'activité permet de mettre en lumière le concept de "privilège".
- 3 Il est important d'expliquer qu'il s'agit de rapports complexes et imbriqués. En effet, une même personne peut bénéficier de privilèges grâce à certains aspects de son identité et être discriminée en raison d'autres. Par exemple, en tant que pauvre, subir le classisme, mais bénéficier de privilèges en tant que blanc-he.
- 4 Vous pouvez demander aux personnes si leurs réponses se trouvent parfois à l'intersection de plusieurs identités sociales. Cela permet d'introduire le concept d'intersectionnalité.
- 5 Expliquez que les stéréotypes, préjugés et discriminations lié-es aux groupes d'appartenances peuvent donc avoir un impact très fort dans la vie intime. Vous pouvez illustrer vos propos de quelques exemples ou en demander aux participant-es. Expliquez également que les rôles, stéréotypes ou préjugés qui sont assignés à nos groupes d'appartenances sont largement intériorisés dans notre relation à l'intime. Il est normal en tant que personnes concernées de ne pas toujours en avoir conscience ou de ne pas toujours avoir l'envie et la motivation de lutter contre dans nos relations intimes.

## VARIANTES

Cette activité peut être réalisée selon plusieurs configurations

### ✿ PLÉNIÈRE

Chaque catégorie sociale est écrite sur une feuille A4, disposées en cercle sur le sol. Le/La animateur-ice lit une question et invite les personnes à se positionner devant la catégorie qui correspond à leur réponse. Les personnes qui le souhaitent peuvent partager les raisons de leur positionnement.

### ✿ INDIVIDUEL

Les personnes reçoivent une liste de questions. Pour chaque question, les différentes catégories sociales sont listées. Les personnes sont invitées à répondre individuellement en entourant la catégorie sociale qui correspond à leur réponse. Ces réponses ne seront pas partagées avec les autres, il s'agit d'un travail d'introspection pour se rendre compte davantage de l'impact de sa position sociale et de ses identités au sein des différentes sphères intimes.



### ✿ UN PEU DE TOUT ÇA

Vous pouvez aussi alterner les configurations: proposez de répondre à quelques questions en plénière, puis proposez par exemple un partage en sous-groupe ou un travail individuel.

## ÉVALUATION

Pour conclure, faites un cercle. Invitez une personne volontaire à aller au centre du cercle et à dire quelque chose qu'elle a aimé – ou non – dans l'atelier. Tous-tes les participant-es qui sont d'accord sont invité-es à la rejoindre à l'intérieur du cercle, les autres restent à leur place. Puis, tout le monde revient à sa place initiale.

Pour terminer, vous pouvez lire une série d'affirmations. Les personnes pour qui chaque information est vraie, avancent dans le cercle (vous pouvez avancer vous-même dans le cercle pour chaque phrase ou rester sur le côté):

- ✿ J'ai compris ce qu'est l'identité sociale
- ✿ Je sais faire la différence entre l'identité sociale et l'identité personnelle
- ✿ J'ai appris des choses sur moi-même
- ✿ J'ai partagé des éléments intimes à d'autres membres du groupe
- ✿ J'ai plus conscience de l'influence de mes identités sociales dans mon rapport aux autres et ma vie intime
- ✿ Je me sens plus alerte à ne pas reproduire des situations de discriminations dans ma vie intime

## CONSEILS

---

### POINTS DE VIGILANCES

- ✿ Cette activité invite à partager des histoires et des souvenirs personnels susceptibles de créer un sentiment de vulnérabilité. Nous vous conseillons de proposer des sous-groupes en non-mixité pour ceux qui le souhaitent.
- ✿ En amont, proposez une activité pour définir collectivement ce que sont les stéréotypes, préjugés, discriminations systémiques afin de mieux saisir cet exercice (comme par exemple l'activité du "Pictionary des oppressions"). Il est important que les personnes comprennent que les discriminations systémiques reposent sur des faits sociologiques documentés et non sur des opinions ou des ressentis. Ainsi, si certain-es participant-es pensent avoir subi des stéréotypes en raison de leur appartenance à un groupe socialement dominant, il est important qu'ils comprennent que cette situation n'est pas comparable à l'expérience de personnes minorisées et ne repose pas sur les mêmes phénomènes.
- ✿ Cette activité peut être complétée par une activité qui met en avant les caractéristiques personnelles des personnes, afin qu'elles ne se sentent pas "prisonnières" de ces identités sociales. Vous pouvez par exemple proposer "la roue de l'identité personnelle" développé par l'Université du Michigan<sup>2</sup>.
- ✿ Nous vous conseillons de proposer cette activité uniquement sur inscription libre et non lorsque vous intervenez auprès d'un public "captif". En effet, elle soulève des questionnements très intimes d'une part, mais elle pourrait également être excluante pour des personnes aromantiques ou asexuel-les. Vous pouvez aussi l'adapter à la vie intime familiale ou amicale pour parler à tous-tes les publics.

### RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- ✿ Sur la notion de privilèges:  
<https://everydayfeminism.com/2015/07/what-privilege-really-means/>
- ✿ La roue identitaire développée par l'université du Michigan:  
<https://sites.lsa.umich.edu/inclusive-teaching/social-identity-wheel/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=RAA65lJeCHQ&t=1s>

<sup>2</sup> <https://sites.lsa.umich.edu/inclusive-teaching/personal-identity-wheel/>

## ANNEXE 01/ LE TABLEAU IDENTITAIRE

1. Complétez par vos informations personnelles les différentes identités sociales

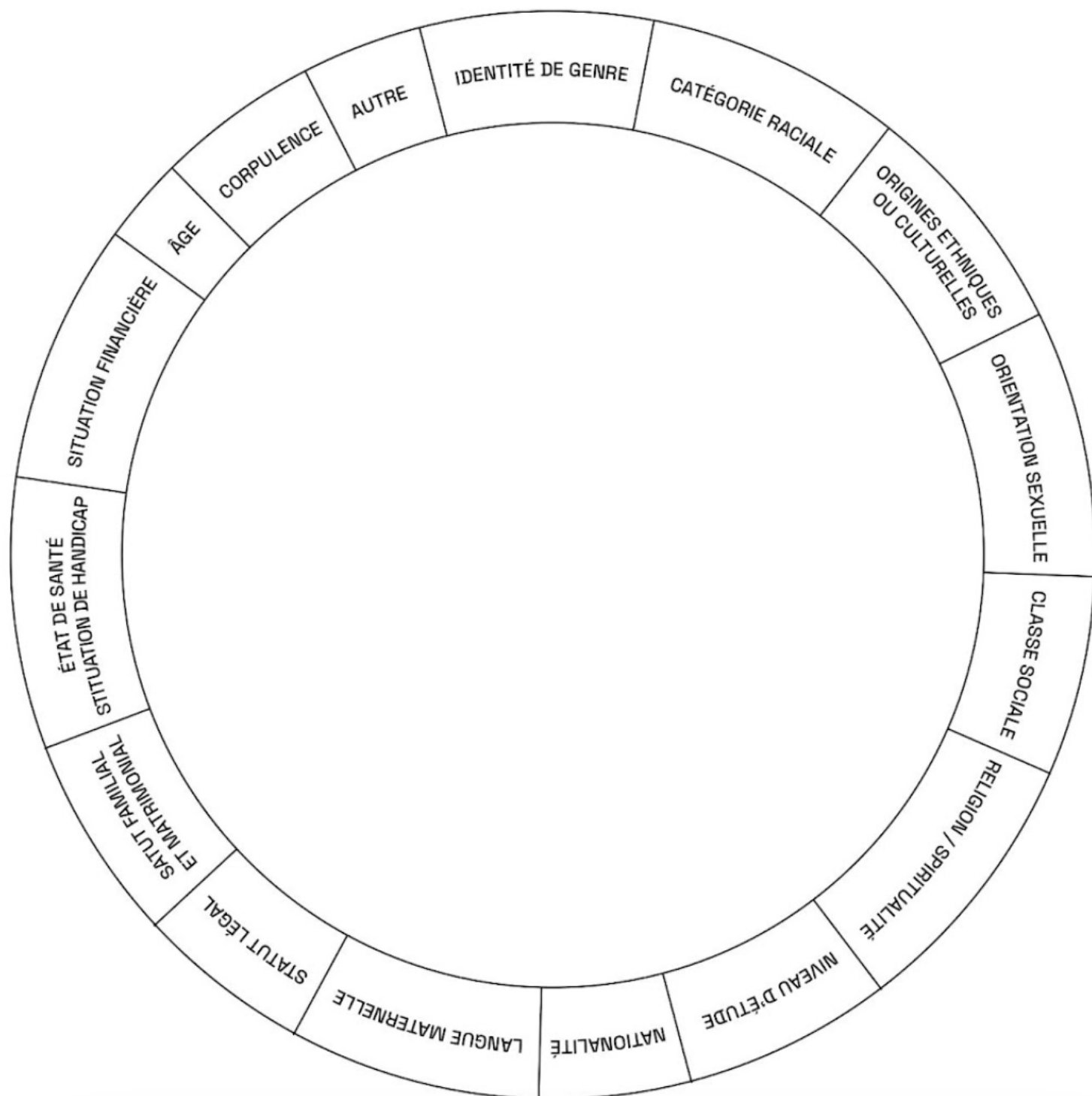
2. Indiquez par un "+" ou "++" les identités qui vous valorisent/privilégient socialement et par un "-" ou "--" celles qui vous dévalorisent/désavantagent à un niveau systémique. Il est possible que vous n'ayez parfois la réponse, vous pouvez simplement sauter la catégorie ou mettre un point d'interrogation.

3. Indiquez par un "V" vos identités que vous pensez visibles et par un "I" celles qui sont invisibles.

CATÉGORIES SOCIALES	INFORMATIONS PERSONNELLES	POSITION DE POUVOIR	V O U I
<b>IDENTITÉ DE GENRE</b> (homme, femme, homme trans, femme trans, non-binaire, agenre, etc.)			
<b>CATÉGORIE RACIALE</b> (réelle ou supposé.e, indique la catégorie raciale par laquelle la personne est perçue socialement: blanc-hes, arabes, noir-es, musulman-ne, juif-ves, asiatiques, etc.)			
<b>ORIGINES ETHNIQUES OU CULTURELLES</b> (par exemple, si la personne est issue d'une double/triple culture, ou une origine culturelle qui n'est pas visible, mais qui est importante pour elle.)			
<b>ORIENTATION SEXUELLE</b> (homosexuel, lesbienne, bisexuel-elle, pansexuel-elle, hétéro, etc.)			
<b>CLASSE SOCIALE</b> (supérieure/bourgeoise, moyenne, populaire/ouvrière.)			
<b>RELIGION/SPIRITUALITÉ</b>			
<b>NIVEAU D'ÉTUDE</b>			
<b>NATIONALITÉ</b>			
<b>LANGUE MATERNELLE</b>			
<b>STATUT LÉGAL</b> (citoyen-ene, réfugié-e, en situation illégale, avec un visa, etc.)			
<b>ÉTAT DE SANTÉ / SITUATION DE HANDICAP</b>			
<b>SITUATION FINANCIÈRE</b> (se réfère au capital financier actuel: très confortable, confortable, suffisant, précaire, etc. )			
<b>AGE</b>			
<b>STATUT FAMILIAL ET MATRIMONIAL</b> (en couple, célibataire, etc. )			
<b>CORPULENCE</b> (maigre, mince, grosse)			



## ANNEXE 02/ LA ROUE IDENTITAIRE



## ANNEXE 03/ LES QUESTIONS DE LA ROUE IDENTITAIRE

- ✿ Quelle partie de votre identité est la plus importante dans votre vie affective et sexuelle ?
- ✿ Quelle partie de votre identité partagez-vous le plus avec vos meilleur-es ami-es (les identités qui vous sont communes) ?
- ✿ Quelle partie de votre identité est source d'oppression le plus souvent dans vos relations romantiques ? Et sexuelles ?
- ✿ À quelle partie de votre identité ne pensez-vous jamais quand vous êtes avec un-e ou des partenaires ?
- ✿ Quelle partie de votre identité vous permet de bénéficier de privilèges dans les relations intimes ?
- ✿ Y a-t-il une partie de votre identité qui vous fait ressentir de la honte lorsqu'il s'agit de séduire ? Est-ce que cela change avec votre/vos partenaires ?
- ✿ Quelle partie de votre identité aimez-vous mettre en avant lorsqu'il s'agit de séduire ?
- ✿ Y a-t-il des parties de votre identité dont vous aimeriez vous "débarrasser" afin de vous sentir « plus libre » de choisir un-e partenaire ?
- ✿ Quelle partie de votre identité n'hésitez-vous pas à partager lors d'une première rencontre avec un-e partenaire ? Lorsque vous êtes au lit avec un-e partenaire sexuel-elle, de quelle partie de votre identité êtes-vous le·la plus conscient-e ?
- ✿ Quelle partie de votre identité rend la connexion avec votre partenaire compliquée ? Quelle partie la rend plus facile ?

## ANNEXE 04/ QUESTIONS EN INDIVIDUEL

Entourez-la ou les réponses correspondantes.

**1** Quels sujets identitaires sont/ont déjà été sources de questionnements ou conflits dans votre sphère familiale ?

Identité de genre Orientation sexuelle Catégorie raciale Origine ethnique et/ou culturelle Classe sociale	Niveau d'études Nationalité Langue maternelle Statut légal Statut familial et matrimonial	État de santé/situation de handicap Situation financière Âge Religion/spiritualité Corpulence
---	---	---

**2** Quelle partie de votre identité affirmez/revendiquez-vous le plus avec vos ami-es ?

Identité de genre Orientation sexuelle Catégorie raciale Origine ethnique et/ou culturelle Classe sociale	Niveau d'études Nationalité Langue maternelle Statut légal Statut familial et matrimonial	État de santé/situation de handicap Situation financière Âge Religion/spiritualité Corpulence
---	---	---

**3** Quelle partie de votre identité aimez-vous mettre en avant lorsqu'il s'agit de plaire ?

Identité de genre Orientation sexuelle Catégorie raciale Origine ethnique et/ou culturelle Classe sociale	Niveau d'études Nationalité Langue maternelle Statut légal Statut familial et matrimonial	État de santé/situation de handicap Situation financière Âge Religion/spiritualité Corpulence
---	---	---

## ANNEXE 04 / QUESTIONS EN INDIVIDUEL

Entourez-la ou les réponses correspondantes.

**4** À quelle partie de l'identité êtes-vous sensible dans le choix de vos partenaires ?

Identité de genre Orientation sexuelle Catégorie raciale Origine ethnique et/ou culturelle Classe sociale	Niveau d'études Nationalité Langue maternelle Statut légal Statut familial et matrimonial	État de santé/situation de handicap Situation financière Age Religion/spiritualité Corpulence
---	---	---

**5** Quelle partie de votre identité a déjà été source de gêne ou d'embarras dans vos relations romantiques ?

Identité de genre Orientation sexuelle Catégorie raciale Origine ethnique et/ou culturelle Classe sociale	Niveau d'études Nationalité Langue maternelle Statut légal Statut familial et matrimonial	État de santé/situation de handicap Situation financière Age Religion/spiritualité Corpulence
---	---	---

**6** Quelle partie de votre identité a déjà été source d'oppression dans vos relations romantiques ?

Identité de genre Orientation sexuelle Catégorie raciale Origine ethnique et/ou culturelle Classe sociale	Niveau d'études Nationalité Langue maternelle Statut légal Statut familial et matrimonial	État de santé/situation de handicap Situation financière Age Religion/spiritualité Corpulence
---	---	---

# Privilèges à la carte<sup>1</sup>

Proposée par Lëtz Rise Up

L'activité porte sur les privilèges et sur leur impact dans la vie des personnes et dans la société. Les échanges devraient être respectueux et sans jugement. Toutes les opinions et questions sont bienvenues.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	60 min
<b>PARTICIPANT-ES</b>	Minimum 3
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1
<b>MATÉRIEL</b>	Tableau/flipchart et marqueurs. Fonds d'écran ou mur blanc + vidéoprojecteur, ou télévision, lecteur de DVD ou ordinateur Connexion internet
<b>ESPACE</b>	Salle avec possibilité de s'isoler en petits groupes, tables et chaises
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✿ Sensibiliser les participant-es aux notions de privilège et de discriminations</li><li>✿ Prendre conscience des différences de traitement de chacun-e en se mettant à la place de l'autre</li><li>✿ Discuter des types de privilèges qui sont importants pour elleux et des raisons pour lesquelles ils diffèrent de ceux des autres membres de leur groupe</li><li>✿ Étudier et discuter des groupes qui peuvent avoir un accès limité à certaines ressources et de l'effet que ce manque d'accès peut avoir sur un individu.</li><li>✿ Apprendre à débattre et à s'écouter</li><li>✿ Développer son empathie</li></ul>

<sup>1</sup> Adaptée à partir de l'activité "Privilege for sale" sur le site [Racismnoway.com.au](http://Racismnoway.com.au)

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

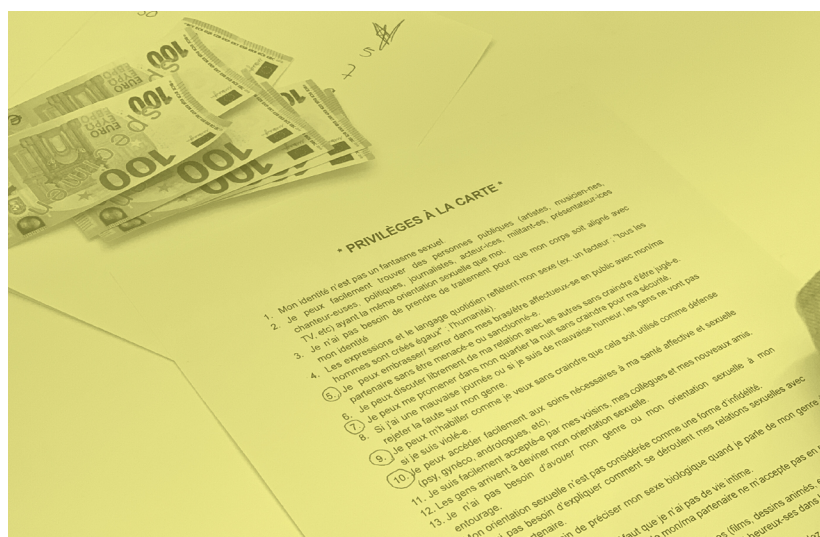
Imprimez des feuilles mentionnant la liste des privilèges (cf. annexe 01), ainsi que des faux billets à distribuer (cf. annexe 02).

### MISE EN ŒUVRE

- 1 Divisez le groupe en petits groupes de 3-4 personnes.
- 2 Expliquez aux groupes comment l'activité va se dérouler :

- ✱ Sur cette feuille, il y a une liste de privilèges. Pour les besoins de cette activité, les participant-es vivent dans un monde sans ces privilèges.
- ✱ Chaque groupe va devoir acheter des privilèges spécifiques auprès du/de la facilitateur-ice.
- ✱ Chacun-e recevra de l'argent pour acheter les privilèges et chacun d'entre eux coûtera 100 euros.
- ✱ En tant que groupe, les participant-es vont décider des privilèges à acheter.
- ✱ Ensuite, il y aura un retour en plénière pour partager et discuter

- 3 Remettez à chaque groupe la feuille "carte des privilèges", ainsi qu'un montant entre 300 et 900 euros (montant différent pour chaque groupe).
- 4 Accordez 15 à 20 minutes à chaque groupe pour discuter des privilèges qu'il souhaite acheter.
- 5 Iels peuvent marquer sur leur feuille ceux qu'ils choisissent pour le montant en euros dont ils disposent.
- 6 Chaque groupe présente à l'animateur-ice et aux autres participant-es quels privilèges iels ont choisi d'acheter, et pourquoi?



## ÉVALUATION

- ✿ Comment était cette activité ? Qu'avez-vous ressenti ?
- ✿ Était-il difficile de choisir les privilèges à acheter ?
- ✿ Quels sont les privilèges de cette liste qui vous ont surpris ou pris au dépourvu ? Pourquoi ?
- ✿ Pourquoi pensez-vous que cette activité s'appelle «Privilèges à vendre» plutôt que «Privilèges hétérosexuels à vendre» ou «Privilèges cisgenres à vendre» ?
- ✿ Pourquoi pensez-vous que nous avons donné aux groupes des montants d'argent différents ?
- ✿ Y a-t-il des éléments dont vous aimeriez discuter davantage ou que vous avez trouvés particulièrement intéressants ? (Si personne ne répond ici, vous pouvez, en tant qu'animateur-ice, faire une remarque sur un privilège qui vous a surpris en lisant la liste des privilèges que vous aimeriez acheter en lisant la liste dont vous aimeriez parler davantage).

À la fin de de l'évaluation, les animateur-ices projettent la vidéo de l'émission Tarmac

[https://www.youtube.com/watch?v=Nz7eWpJtB9E&ab\\_channel=Tarmac](https://www.youtube.com/watch?v=Nz7eWpJtB9E&ab_channel=Tarmac)

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

- ✿ Il est nécessaire d'insister sur le fait que les participant-es vivent dans un monde sans aucun des privilèges qui figurent sur la liste.
- ✿ L'objectif de l'activité pourrait être gravement compromis si tous-tes les participant-es ne peuvent pas participer pleinement. N'hésitez donc pas à modifier de manière créative l'une ou l'autre des parties de l'activité pour qu'elle soit la plus inclusive possible. Par exemple, au lieu de demander aux participant-es de répondre verbalement, demandez-leur d'écrire de courtes réponses sur un tableau blanc (ou d'écrire pour eux) afin que toute personne malentendante puisse rester pleinement impliquée. De même, veillez à lire les mots écrits à haute voix, afin d'inclure les participant-es souffrant de déficiences visuelles ou de troubles de l'apprentissage.
- ✿ Gardez à l'esprit que les déficiences visuelles, auditives ou motrices d'un-e participant-e peuvent ne pas être visibles ou apparentes pour vous. Il est donc préférable de privilégier l'inclusion.
- ✿ En outre, soyez attentifs à utiliser un langage inclusif, et pour les cas où il est impossible d'utiliser des mots neutres en s'adressant aux participant-es, le point médian pourra être utilisé à l'oral. Il faut éviter les termes discriminatoires, mais vous devriez également éviter d'utiliser des verbes qui décrivent des actions qui ne sont peut-être pas possibles pour les participant-es en situation de handicap. Par exemple, au lieu de demander aux participant-es de "marcher" quelque part, dites "se déplacer" ou "aller vers", et remplacez "parler" par "partager".
- ✿ À la fin de l'activité, vous pouvez même indiquer que ces modifications sont des pratiques que les participant-es elles/eux-mêmes peuvent utiliser lorsqu'ils animent des discussions dans le cadre scolaire ou parascolaire.
- ✿ Veillez à insister sur le fait qu'au début de l'activité, les participant-es vivent dans un monde sans ces privilèges.

## RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- ✿ Peggy McIntosh – White Privilege: Unpacking the Invisible Knapsack  
<http://www.amptoons.com/blog/files/mcintosh.html>  
<http://www.nymbp.org/reference/WhitePrivilege.p>
- ✿ Ressources sur les différentes formes de privilèges du Centre Canadien d'Éducation aux Médias et de Littérature numérique :  
<https://habilomedias.ca/diversite-medias/privileges-medias/formes-privileges>
- ✿ Centre à l'Égalité de Traitement (CET), Guide pratique pour un langage inclusif disponible ici:  
[https://cet.lu/wp-content/uploads/2022/06/S-exprimer\\_sans\\_discriminer.pdf](https://cet.lu/wp-content/uploads/2022/06/S-exprimer_sans_discriminer.pdf)



## ANNEXE 01/ PRIVILÈGES À LA CARTE ADAPTÉS À L'EVAS

1. Mon identité n'est pas un fantasme sexuel.
2. Je peux facilement trouver des personnes publiques (artistes, musicien-nes, chanteur-euses, politiques, journalistes, acteur-ices, militant-es, présentateur-ices TV, etc) ayant la même orientation sexuelle que moi.
3. Je n'ai pas besoin de prendre de traitement pour que mon corps soit aligné avec mon identité.
4. Les expressions et le langage quotidien reflètent mon genre (ex. un facteur ; " tous les hommes sont créés égaux" ; l'humanité).
5. Je peux embrasser/ serrer dans mes bras/être affectueux-se en public avec mon/ma /mes partenaire(s) sans être menacé-e ou agressé-e.
6. Je peux discuter librement de ma relation avec les autres sans craindre d'être jugé-e.
7. Je peux me promener dans mon quartier la nuit sans craindre pour ma sécurité.
8. Si j'ai une mauvaise journée ou si je suis de mauvaise humeur, les gens ne vont pas rejeter la faute sur mon genre.
9. Je peux m'habiller comme je veux sans craindre que cela soit utilisé comme défense si je suis agressée sexuellement.
10. Je peux accéder facilement aux soins nécessaires à ma santé affective et sexuelle (psy, gynéco, andrologues, etc).
11. Je suis facilement accepté-e par mes voisins, mes collègues et mes nouveaux-velles ami-es.
12. Les gens arrivent à deviner mon orientation sexuelle.
13. Je n'ai pas besoin d'avouer mon genre ou mon orientation sexuelle à mon entourage.
14. Mon orientation sexuelle n'est pas considérée comme une forme d'infidélité.
15. Je n'ai pas besoin d'expliquer comment se déroulent mes relations sexuelles avec mon/ma partenaire.
16. Je n'ai pas besoin de préciser mon sexe biologique quand je parle de mon genre à quelqu'un-e.
17. Personne ne pense par défaut que je n'ai pas de vie intime.
18. Je n'ai pas peur que la famille de mon/ma partenaire ne m'accepte pas en raison de mon origine ethnique et culturelle.
19. Je peux m'engager dans une relation amoureuse sans avoir peur que mon partenaire m'ait choisi en raison de mon origine ethnique ou raciale.
20. Je peux facilement trouver des personnages (films, dessins animés, etc) de la même couleur de peau que la mienne, qui sont heureux-ses dans leur vie amoureuse.
21. Je n'ai pas peur de me faire agresser lors du premier rendez-vous sur une application de rencontre
22. Je suis capable d'aller chez le gynécologue et de faire en sorte qu'il comprenne mon orientation sexuelle.
23. Ma famille n'a pas de difficulté à communiquer avec la famille de mon/ma/ mes partenaire(s).
24. La société ne pense pas que je ne suis pas capable d'élever un enfant.
25. Je n'ai pas besoin d'expliquer mon état de santé physique et mental au premier rendez-vous.
26. Je peux appeler la police sans crainte que ça se retourne contre moi.
27. J'ai assez d'argent pour partir à l'endroit où mon/ma partenaire souhaite partir en vacances.

## ANNEXE 02/ BILLETS DE BANQUE



# Les amours impossibles

Proposée par Comme un Lundi asbl et Ihssan Himich<sup>1</sup>

Cette activité permet, à partir d'un clip vidéo, d'aborder en sous-groupes les questions de la validation par l'entourage des relations amicales/sentimentales et des expressions d'amour et de liens affectifs.

## MODALITÉS

---

**DURÉE** 1h15

**PARTICIPANT-ES** 10 à 20

**ANIMATEUR-ICES** 1 ou 2

**MATÉRIEL** Moyens de visionnage du clip vidéo  
Avoir téléchargé le clip vidéo ou disposer d'une connexion internet  
Post-its, stylos ou marqueurs  
Tableau/flip-chart ou grandes feuilles

**ESPACE** Pouvoir s'asseoir en sous-groupes et en grand groupe  
Pouvoir se mouvoir dans la pièce (pour un débat mouvant)

**OBJECTIFS**

- ✿ Prendre connaissance, par le biais de la validation par l'entourage, de l'impact des représentations et discriminations dans les champs les plus intimes de la vie (à savoir les relations amicales et sentimentales)
- ✿ Identifier et déconstruire les valeurs et traits jugés essentiels pour les individus (ou leur entourage) pour (s') autoriser une relation affective (les "prérequis")
- ✿ Faire la distinction entre une discrimination et une représentation
- ✿ Aborder ou mieux comprendre la notion de discriminations intériorisées
- ✿ Questionner la mixité sociale et interculturelle à l'intérieur des relations affectives : comment est-elle perçue ?
- ✿ Prendre connaissance qu'il existe différentes expressions d'amour (selon les individus et selon les cultures)

<sup>1</sup> Consultante en approche interculturelle et féministe en EVRAS

## DÉROULEMENT

### Tâches des animateur-ices

#### PRÉPARATION

Assurez-vous des moyens de visionnage du clip vidéo (ordinateur et/ou écran/projecteur connecté à des baffles)

Téléchargez le clip vidéo ou disposez d'une connexion internet : [Mélissa M - Benth](#)

Préparez et imprimez des "check lists"

#### POINTS DE VIGILANCES

- ☀ Le clip est un support pour aborder la question de la validation par l'entourage et des expressions d'amour et de liens affectifs. Le clip n'est pas le sujet principal de l'atelier. Veillez à ne pas y consacrer trop de temps.
- ☀ Il est important de donner les consignes avant de visionner le clip, pour désamorcer, en fonction du groupe, la possibilité qu'il y ait de la part des participant-es un jugement sur la culture dite arabe et/ou des représentations et préjugés liés aux relations affectives dans ces cultures. Et d'amener directement (anticiper) ces préjugés dans les questions dès le départ.
- ☀ Si tel est le cas, l'animateur-ice doit être en mesure d'accueillir ces représentations pour mieux les déconstruire avec le public, il ne s'agit pas de culpabiliser les participant-es de leurs représentations mais plus de les accompagner à les conscientiser et à les déconstruire. Une des ressources clés pour se faire est de quitter l'aspect individuel et de remettre dans un contexte systémique et global. C'est l'occasion de rappeler/informer les participant-es sur les discriminations systémiques et l'essentialisation et la hiérarchisation des identités culturelles qui en découle.
- ☀ Il pourrait s'avérer utile de différencier (ou d'avoir conscience pour l'animateur-ice) l'Amour romantisé (entre fantasmes et réalités culturelles diverses. cfr les films hollywoodiens, arabes, etc.) et la construction de l'amour (relations saines)
- ☀ Il existe une banalisation de la toxicité dans les relations et une romantisation de la violence (excès de jalousie, harcèlement vécu comme de l'intérêt, la fameuse phrase "t'es à moi")
- ☀ Rappeler au besoin que les réalités sont plurielles et non figées. Avec les jeunes, c'est utile pour cela d'aborder la question des langages de l'amour (Comment on se démontre de l'amour dans ma famille ? Comment je nomme les personnes que j'aime ? Etc.)

#### MISE EN ŒUVRE

##### ETAPE 1 / VISIONNAGE ET POST-ITS

- 1 Présentez le clip et recontextualisez-le dans sa temporalité et son contexte social :

En 2007, la chanteuse Mélissa M (née en 1985) sort son premier album. Le single Elle entre en première place du Top 50 en France et grimpe jusqu'à la 24e de l'Ultratop 40 en Belgique. Un autre titre appelé Benth (en arabe "Ma fille") est chanté en duo avec le chanteur algérien Khaled. La chanson se présente en deux voix et deux langues. (Wikipédia)

2 Distribuez des post-its et des bics/marqueurs aux participant-es et demandez-leur de répondre individuellement, en écrivant une réponse par post-it leur(s) réponse(s) à la première question. La deuxième question sera discutée en grand groupe :

- ✿ À votre avis, quelles pourraient-êtré les raisons pour lesquelles le père de Mélissa se méfie de son petit ami ?
- ✿ Est-ce que le clip pourrait renforcer des stéréotypes et des clichés sur la culture dite arabe ?

3 Animez l'échange.

## POINTS DE VIGILANCES

✿ Lors de l'échange sur la deuxième question, l'animateur-ice doit rappeler que chacun-e lit ce clip depuis son propre cadre référentiel et de ce fait, la lecture des éléments figurant sur le clip seront fort portés et dirigés par celui-ci. Il est dès lors important que l'animateur-ice en profite lors de cet échange pour rappeler le poids de l'ethnocentrisme au sein même des relations affectives et donc d'y prêter attention.

✿ C'est l'occasion également de rappeler que les expressions d'amour diffèrent selon les individus et selon les cultures (ex. quitter la maison à 18 ans vu comme un manque d'amour de la part de certaines cultures, couvrir les enfants après l'âge adulte est vu comme un manque d'émancipation de la part d'autres cultures, etc.) mais les sentiments affectifs restent les mêmes et sont valables. Par ailleurs, il est important de souligner que peu importe les différences individuelles et/ou les différences culturelles, on doit s'assurer de retrouver au sein des relations affectives les deux incontournables, à savoir la sécurité émotionnelle et la sécurité corporelle.

## ETAPE 2 / CLIP (5 min)

1 Les participant-es se lèvent pour coller leurs feuilles de Post-it au tableau. (5 min)

2 Lisez à voix haute les réponses (ou proposez à un-e participant-e de le faire) voire triez-les en fonction de catégories à déterminer en groupe. (+ 5 min)

3 Il sera ensuite essentiel de recadrer les réponses des participant-es en rebondissant sur la validation par l'entourage comme thématique de l'activité. Avec cette question : Qu'est-ce qui rendrait une relation impossible/difficile dans votre entourage ?

### **ETAPE 3 / "CHECK-LIST" EN SOUS-GROUPES (35 à 40 min)**

**4** L'animateur-ice invite les participant-es à s'asseoir en sous-groupes (nombres à définir) et à définir entre elleux un-e garant-e du temps, un-e secrétaire et un-e rapporteur-euse, et de répondre à 2 questions : (20 min)

☀ Qu'est-ce qui serait essentiel pour toi (critères essentiels, "prérequis") + pour tes parents (bien différencier les deux) concernant le/la partenaire d'une potentielle union amoureuse ou un mariage ?

☀ Selon toi, quel genre de relations pourraient-être vues comme problématiques par ton entourage ?

Le/la rapporteur-euse peut noter les réponses sous forme humoristique de "check list" (elles peuvent être préparées et imprimées à l'avance par l'animateur-ice)

L'animateur-ice devra veiller à spécifier que le rapportage au grand groupe restera anonyme.

**5** Retour au grand groupe : chaque rapporteur-euse restitue les conclusions des discussions de manière anonyme et affiche les check-lists au tableau. (10 min)

**6** Invitez chaque participant-es à voter pour les réponses des checklist les plus importantes selon iels. Le vote peut se faire en collant des feuilles de Post-it ou des gommettes à côté des réponses, ou pour plus d'anonymat, en écrivant la réponse sur un papier glissé dans une boîte. (5 à 10 min)

### **ETAPE 4 / DÉBAT MOUVANT (10 à 20 min) (OPTIONNEL)**

**1** Invitez à la réflexion suivante :

☀ Les discriminations peuvent exister au niveau des relations intimes, en leur sein ou exercées dessus par l'environnement extérieur ?

☀ À partir de quand est-ce que c'est de la discrimination ?

Pour répondre à cette question, l'animateur-ice invite à un débat mouvant.

**2** Les participant-es se lèvent et doivent se positionner dans l'espace en fonction de leur avis (exemple : à gauche si on est tout à fait d'accord, à droite si on n'est pas du tout d'accord, le milieu de l'espace permettant une variation d'où se place le curseur entre les deux pôles)





Exemples : “Selon vous, lesquelles des raisons suivantes peuvent être considérées comme une discrimination” :

- Le petit ami vit dans la précarité financière, le père s’inquiète qu’ensemble sa fille et lui ne s’en sortent pas financièrement
- Le petit ami est autiste
- Le petit ami est athée et le père a peur que sa fille perde la foi
- Le petit ami est plus âgé que sa fille, etc.

Pour chaque raison, invitez des participant-es (sans doute les plus opposé-es) à s’exprimer sur le choix de leur positionnement dans l’espace, sans que l’animateur-ice ni les autres participant-es n’émettent de jugement.

Peut-être sera-t-il utile de rappeler la définition de discrimination. (cf. glossaire)

Si des discussions émanent entre les participant-es pendant ou suite à l’exercice du débat mouvant (notamment sur la notion d’inquiétude, amour, protection des parents), vous pouvez par exemple les questionner de cette manière “Que devrait faire le père dans un tel cas ?”

- 3 Pour terminer, invitez les participant-es à réfléchir à la notion de “discriminations intériorisées” (cf. glossaire).

### ETAPE 5 / DISCUSSION LIBRE EN SOUS-GROUPES

- 1 Créez à nouveau des sous-groupes, mais changez les rôles (secrétaire, rapporteur-euse, gardien-ne du temps), les participant-es répondent aux questions suivantes :

“Tu vis une relation amoureuse qui n’est pas acceptée par l’un-e de tes parents” :

- ✿ Comment réagis-tu ?
- ✿ Quelles sont les personnes à qui tu te confierais ?
- ✿ Oserais-tu t’opposer à la décision de tes parents ?
- ✿ Si oui, de quelles façons ?”

- 2 Pour terminer, informez les participant-es des ressources existantes auxquelles iels peuvent avoir accès (centre d’informations, d’aides, etc.).

## ÉVALUATION

Il peut être intéressant de revenir sur les objectifs de l’activité et sonder le groupe :

- ✿ Avez-vous pu identifier des freins et carcans qui peuvent impacter les relations affectives en milieu interculturel ?
- ✿ Cet atelier vous a-t-il permis de prendre davantage conscience de l’impact des représentations et des discriminations dans les relations affectives ?

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

✿ L’humour est de mise pour l’animation de la check-list en sous-groupe. Il permet de se décaler sur les réalités des participant-es.

✿ Comme évoqué pour l’animation autour du clip, il s’agit de désamorcer la possibilité qu’il y ait de la part des participant-es un jugement sur la culture dite arabe (ou général sur le patriarcat), d’amener directement ce préjugé “Est-ce que ça pourrait renforcer des stéréotypes et des clichés sur une certaine culture ?” et de retomber sur la validation par l’entourage comme thématique de l’activité “Qu’est-ce qui rendrait une relation impossible dans votre entourage ?”

Peut-être serait-il utile d’amener des exemples dans toutes les cultures, varier avec d’autres clips avec de la validation par l’entourage : amazigh, polonais, congolais, asiatique, d’Amérique du sud, le prophète Muhammad et sa première femme Khadija, et/ ou de mixité de 2 cultures.

Exemples :

Lynda & Soprano Mon choix (feat. Soprano)

Kaly KALY - Origine “On ne va pas tout gâcher pour une histoire d’origines”



# Définitions collectives

Proposée par : Brûlant.e.s (Salomé Darrigrand et Seungjoo Bae)

Cette activité permet d'établir une définition d'un ou plusieurs concepts, individuellement ou en groupe. Elle est partiellement inspirée de la technique du *métaplan* et de la *définition collective des termes*. Selon l'animation, l'activité peut se concentrer sur la partie créative (dessin) ou sur la partie discussion autour des concepts proposés.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	1h30
<b>PARTICIPANT-ES</b>	Minimum 3
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1
<b>MATÉRIEL</b>	Feuilles Stylos Feutres Pâte à fixe
<b>ESPACE</b>	Une table par groupe, une salle suffisamment grande pour que les groupes puissent se répartir dans la pièce
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✿ Développer et mobiliser sa créativité</li><li>✿ Partager ses connaissances et expériences dans le domaine des discriminations</li><li>✿ Développer ses compétences de communication et de négociation en s'accordant sur une définition commune</li><li>✿ Avoir une idée claire des concepts clés abordés dans l'atelier</li></ul>

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

Installez les tables et disposez sur chacune d'elles des feuilles et des stylos.

Choisissez les termes/concepts en amont que vous souhaitez aborder durant l'atelier, et qui permettront à chacun-e de mieux comprendre la suite des activités.

Chaque groupe va définir un seul et même concept, celui sur lequel est basé la formation. Par exemple, s'il s'agit d'une formation sur la vie affective et sexuelle, le concept peut justement être celui de 'vie affective et sexuelle'. Autres concepts possibles en fonction du sujet de la formation : identité de genre, santé sexuelle des personnes migrantes, santé sexuelle des personnes LGBT, santé sexuelle des personnes en situation de handicap, etc.

#### **PROPOSITION DES CONCEPTS / TERMES À DÉFINIR**

☀ **Thème Discrimination** : discrimination, sexisme, racisme, homophobie, transphobie, validisme, classicisme, antisémitisme, islamophobie, grossophobie, etc.

-> Vous pouvez demander de donner un exemple d'une situation que ces discriminations peuvent impacter dans la vie affective et sexuelle

☀ **Thème vie affective et sexuelle** : vie affective et sexuelle, amour, consentement, limites, affection, friendzone, intimité, amitié, bienveillance, etc.

-> Vous pouvez demander de donner un exemple d'une situation qui représente ces concepts, comment et à quel moment on peut les ressentir.

☀ **Thème identités LGBTQ+** : transidentité, homosexualité, non-binarité, queer, etc

### MISE EN ŒUVRE

- 1 Demandez aux participant-es de se mettre par groupe (4 ou 5 maximum). Fournissez-leur le matériel (feutres, feuilles, stylos).  
Annoncez le terme/concept choisi.
- 2 Laissez 5 min à chaque participant-e pour écrire, sur des post-it, les 10 premiers mots qui leur viennent quand iels pensent au terme/concept choisi.
- 3 Laissez 15 minutes à chaque groupe pour présenter et échanger à tour de rôle les mots qu'ils ont écrits.  
Demandez-leur de réunir les synonymes.
- 4 Laissez 20 minutes à chaque groupe pour la rédaction d'une définition collective reprenant les mots sélectionnés ensemble (il n'est pas impératif que tous les mots sélectionnés figurent dans la définition).

- 5 Laissez 20 minutes à chaque groupe pour dessiner collectivement une illustration de cette définition sur une feuille. Il peut s'agir de dessins qui représentent des situations, ou des objets liés au concept, même des formes abstraites, tant que le groupe pense que ça exprime en partie le concept. Pour finir, demandez-leur d'écrire la définition commune sur leur feuille. Ils peuvent également noter des réflexions, questions, etc.
- 6 Affichez les créations des participant-es dans la pièce et laissez-les parcourir et regarder l'illustration des autres groupes. Ensuite, chaque groupe présente sa création et sa définition et en discute.

## VARIANTES

- ✿ Selon le motif de l'atelier/formation, il est possible d'aborder l'activité avec plusieurs concepts différents.
- ✿ Pour centrer l'activité sur la partie créative, sautez les étapes 2 à 4. Les participant-es passent de l'étape 1 à la 5, et se mettent d'accord directement sur une définition commune.
- ✿ L'activité est déclinable : plutôt que de sélectionner un seul terme/concept, vous pouvez en sélectionner plusieurs et le groupe choisit un terme/concept, celui qui les intrigue/les questionne/les touche le plus.

## ÉVALUATION

Posez quelques questions aux participant-es:

- ✿ Êtes-vous d'accord avec la définition proposée par le groupe? Est ce que tout le monde comprend la définition proposée ?
- ✿ Est ce que vous auriez ajouté/retiré quelque chose à la définition ? Est ce que ça a été facile de vous mettre d'accord sur la définition collective ?
- ✿ Est ce que ça a été facile et/ou plaisant d'y associer des éléments visuels ?

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

Les animateur-ices doivent veiller à :

- ✿ Cette activité se fait plutôt en début de session pour permettre aux participant-es d'avoir une compréhension commune des concepts clés de l'atelier, et d'auto-évaluer leur niveau de connaissance sur le sujet.
- ✿ Préciser qu'il ne s'agit pas d'un concours de dessin, les créations ne seront pas jugées, et encore moins sur des critères esthétiques.
- ✿ Vous pouvez passer régulièrement dans les groupes pour voir si tout se déroule bien, si personne ne reste bloqué.

# ACTIVITÉS LIÉES À LA RACE ET À L'ÉDUCATION À LA VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

Introduction par Lëtz Rise Up

## COMMENT L'IDÉOLOGIE DE LA SUPRÉMATIE BLANCHE CONTINUE D'IMPRÉGNER L'ÉDUCATION SEXUELLE DANS LES ÉCOLES

✿ L'idéologie de la suprématie blanche, fondée sur un système complexe de croyances sous-entendant la suprématie des valeurs culturelles et des normes des peuples d'origine européenne par rapport aux autres groupes humains, est à la base de la recherche sur l'éducation sexuelle, des programmes d'enseignement et des politiques de santé sexuelle. Les programmes d'éducation sexuelle se sont développés autour d'une éducation surtout motivée par la santé publique, s'appuyant sur des savoirs biologiques et médicaux, insistant sur la reproduction et sur la prévention et donc sur les risques liés à la pratique de certains comportements sexuels. Historiquement, l'hygiène sociale était également axée sur les questions de moralité sexuelle et de pureté raciale de la société blanche.

✿ De nombreuses études anglo-saxonnes montrent que les représentations que le monde psycho-médical peut avoir des personnes non-blanches, et plus précisément les personnes noires, ont des effets à tous les niveaux des parcours de

soins. Divers impacts défavorables ont été mis en évidence en termes de diagnostic, de classification, de prescriptions médicamenteuses ou de délivrance de soins.

### Quelques exemples de manifestations de la suprématie blanche dans l'EVAS :

✿ Faire référence à la race et à l'origine culturelle comme facteurs de risque pour des problèmes de santé sexuelle (ex.: attribuer les risques de grossesses précoces et ou de maladies sexuellement transmissibles à l'origine ethnique ou culturelle et non à d'autres déterminants sociaux tels que la pauvreté).

✿ Dire que les communautés racisées sont difficiles à atteindre. Les communautés racisées ne sont pas difficiles à atteindre, ce sont les stratégies et les approches utilisées pour les atteindre qui ne trouvent pas d'écho auprès de ces publics.

✿ Tous les programmes d'éducation sexuelle ne conviennent pas aux communautés racisées. Il s'agit notamment de programmes et d'initiatives de santé sexuelle qui encouragent uniquement l'abstinence, les programmes

## LE CAS DES MALADES VIVANT AVEC LE VIH/SIDA

Comme de nombreuses autres infections sexuellement transmissibles, le VIH/SIDA a tout d'abord été perçu comme une maladie d'«étrangers». Avec le temps, pour diverses raisons, dans la plupart des pays du monde, le SIDA en est venu à être aujourd'hui associé à l'Afrique subsaharienne. Le racisme et la xénophobie sont manifestes, non seulement pour ce qui est des «origines» présumées du VIH/SIDA mais aussi en ce qui concerne la stigmatisation et la discrimination qui se sont révélées à la suite de l'épidémie. Les hypothèses racistes d'un grand nombre des premiers discours sur le SIDA comportaient des déclarations stupéfiantes concernant la «sexualité africaine» qui étaient typiques des premières années de l'épidémie.

Affiche pour la Journée mondiale de lutte contre le sida 2022  
Crédits : Maria Pilar Martínez Aguerri



d'éducation sexuelle qui ne mettent pas l'accent sur des témoignages réels et ceux dont le contenu n'est pas interculturel.

✱ La représentation est importante ! Il faut veiller à ce que les professeur-es d'éducation sexuelle, les chercheur-es, les dirigeant-es et les membres des conseils d'administration des organismes compétents en matière de santé affective et sexuelle représentent fidèlement la population.

### **COMPRENDRE LES RELATIONS ENTRE LE RACISME ET L'EVAS**

Pour comprendre les relations entre le racisme et l'EVAS, il faut se pencher sur la façon dont la médecine s'est développée dans les anciennes colonies européennes.

✱ A partir de la fin du 18e siècle et tout au long du 19e siècle, le corps des Africain·e·s devient un objet d'étude prisé des médecins européens dans un contexte où la taxinomie raciale et les contacts entre Africain·es et Européen·ne·s se développent. Les médecins métropolitains, assistés ensuite des médecins coloniaux, dissertent sur l'anatomie des Noir·es d'Afrique et sur les contours de leur altérité raciale et sexuelle.

✱ Les femmes d'Afrique, et plus particulièrement les Hottentotes et les Bochimanes du Sud du continent, semblent incarner leur race à travers leurs caractères sexuels décrits comme exubérants. Les attributs sexuels des femmes noires ne constituent pas uniquement un marqueur racial intéressant pour les médecins, leur analyse leur permet aussi d'émettre des hypothèses sur l'hypersexualité africaine. Les femmes africaines sont régulièrement agressées sexuellement par les colonisateurs. À ces imaginaires médicaux sur le sexe et la sexualité des Africain·es s'ajoutent, dans les écrits des médecins européens jusqu'au milieu du XXe siècle, de nombreux questionnements sur les causes des mutilations sexuelles.

✱ La sexualité a été un élément majeur de domination dans le rapport de l'Europe avec ses empires coloniaux. Le pouvoir sur les corps a généré des imaginaires (fantasmes, sentiments de puissance et de supériorité) qui façonnent jusqu'à nos jours les mentalités des sociétés anciennement colonisatrices, tout autant que celles des ancien·nes colonisé·es, toujours infériorisées.

✱ Aujourd'hui, ces stéréotypes et préjugés se manifestent par le racisme sexuel, qui comprend

*En 1810, Saartjie Sarah Baartman, aussi appelée «la Vénus hottentote», de son vrai nom « Sawtche », a été enlevée en Afrique du Sud et transportée vers le Royaume-Uni. Elle a été exposée à Piccadilly Circus et dans les cabarets et maisons closes de Londres et de Paris, où des milliers de personnes venaient chaque année pour la dévisager, la montrer du doigt et toucher son corps. Saartjie a été auscultée en public et objectifiée en raison de son postérieur imposant. Après 5 années de traitement inhumain, Saartjie est décédée. À sa mort, on a réalisé un moulage en plastique de son corps, et son postérieur a été conservé afin d'être exposé dans des musées jusque dans les années 1970. Ce n'est qu'en 2002 que Saartjie a pu enfin avoir un enterrement digne de ce nom.*

*Crédits: Wellcome Collection via <http://bit.ly/47bbSF9>*



trois composantes : les stéréotypes ethnosexuels, qui correspondent aux attentes et préjugés liés à l'attribution de caractéristiques sexuelles sur la base de la race; le rejet d'une personne sur la base de sa race; et la fétichisation, qui se définit comme une préférence sexuelle motivée par la race d'une personne.

Ce chapitre contient les activités suivantes:

- L'analyse des publicités
- Check tes privilèges
- Quels rapports à nos corps?
- Extrait "Les Inès et le Kenza" du podcast "Faut (d)oser!"

Elles ont été choisies en raison de la puissance avec laquelle elles peuvent aider à la compréhension de la notion de privilège blanc, de son fonctionnement et celui du racisme sexuel, ainsi que l'élaboration d'un plan d'action antiraciste pour l'EVAS.

# L'analyse des publicités

Proposée par Létz Rise Up

Les stéréotypes racistes sont omniprésents dans la société et les médias. Ils peuvent influencer les participant-es dans leurs représentations, la construction de leur personnalité et leurs relations aux autres. Cette activité permet de leur donner des outils pour décrypter ces stéréotypes et pour s'épanouir dans une société plus juste.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	60 min
<b>PARTICIPANT-ES</b>	Minimum 4
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1
<b>MATÉRIEL</b>	Un flipchart et marqueurs Des espaces isolés pour le travail en petits groupes La roue de la domination raciale
<b>ESPACE</b>	Pouvant accueillir le groupe
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✿ Repérer, identifier et déconstruire les stéréotypes racistes dans les publicités</li><li>✿ Développer un esprit critique à l'égard des messages publicitaires</li><li>✿ Acquérir une culture de justice sociale et de respect mutuel</li><li>✿ Reconnaître le lien entre les représentations dans les publicités et le racisme dans la vie affective et sexuelle (ex. exotisation, mépris, infantilisation, ...)</li></ul>

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

Imprimer le document "Roue de la domination raciale" (cf. annexe) pour tous-tes les participant-es.

Imprimer deux publicités par groupe. Des exemples sont disponibles ici:

✿ <https://atlantablackstar.com/2014/12/16/10-of-the-most-racist-ads-of-all-time-in-american-history/>

✿ <https://www.businessinsider.com/the-10-most-racist-ads-of-the-modern-era-2012-6?r=US&IR=T#intel-released-an-ad-they-knew-was-racist-7>

✿ <https://www.bbc.co.uk/news/newsbeat-43554424>

✿ <https://www.alamy.com/stock-photo/racist-advertising.html?sortBy=relevant>

### MISE EN ŒUVRE

**1** Distribuer les documents « Roue de la domination raciale » et expliquer l'outil.

Les participant-es sont invité-es à former des petits groupes (maximum quatre personnes).

**2** Le-a facilitateur-ice distribue deux publicités imprimées par groupe.

**3** Visionnage et analyse de deux publicités.

**4** Questionnement pour chacune des images :

- ✿ Que voyez-vous dans cette image ?
- ✿ En faisant référence à la roue de la domination raciale, pensez-vous que cette image contient des manifestations de la domination raciale ? Lesquels ?
- ✿ Si vous aviez vu cette image en public, auriez-vous remarqué les inégalités qu'elle contient ?

### ÉVALUATION

✿ Est-ce que vous vous reconnaissez dans les représentations et valeurs des deux publicités ?

✿ Quelles conséquences peuvent avoir ces stéréotypes sur les personnes en général et sur la vie affective et sexuelle en particulier ?

✿ Quelles inégalités connaissez-vous personnellement ou dans votre entourage ?



## CONSEILS

---

### POINTS DE VIGILANCES

- ✿ Si le groupe est multilingue, il peut être intéressant de répartir les participantes en groupes en fonction de leur langue maternelle, afin de procéder à une analyse comparative.
- ✿ Quelquefois, le débat qui fait suite à cette activité s'oriente sur le choix innocent des agences de communication, ou sur le hasard. Tel n'est pas l'objectif de cette activité. Il s'agit plutôt de s'interroger pour savoir pourquoi certains stéréotypes sont attribués à certains groupes sociaux.



## ANNEXE 01/ OUTIL « LA ROUE DE LA DOMINATION RACIALE »

Le tableau ci-dessous présente des exemples pour chaque catégorie de manifestation du racisme (M.T. Robert)

### AGRESSION

Africides, lynchage, discrimination, brutalité policière, contraception forcée et stérilisation, castration, empoisonnement de l'environnement, harcèlement, crime de haine...

### EXPLOITATION

Systèmes de prédation : esclavage, colonisation, camps de travail ou de concentration ..., subalternisation, plagiat rémunéré, expérimentations médicales...

### DÉSHUMANISATION

Comestibilisation (rendre comestible, exemple des publicités liant la peau noire à celle du chocolat), animalisation et vocabulaire provenant du règne animal (mulâtre), fétichisation, chosification ou objectivation, qualification juridique en bien-meuble du Code Noir ...

### SENSUALISATION

Exotisation (phantasmes d'une sexualité qui serait différente), hypersexualisation, adultification, criminalisation, encouragement ou relégation dans les filières sportives ou artistiques, naturalisation...

### INVISIBILISATION

Exotisation encore (dans un autre sens ici : considérer comme étranger, autre, bizarre, même lorsque l'Afrodescendant est né en Europe), usurpation, plagiat, déni, effacement ou négationnisme historique, white washing, whitesaviorism, colorblindness, dépolitisation de la race, décompétenciation, marginalisation systématique des théories des auteurs afrodescendants, humiliation...

### MÉPRIS

Infantilisation, entretien de la méconnaissance sociologique des afrodescendants, euphémisation, traditionnalisation, minimisation des conséquences et de l'ampleur de l'esclavage au Maghreb, whitesplaining, folklorisation (blackface), aide au développement, se moquer des processus de résiliences...

# Check tes privilèges

Proposée par Lëtz Rise Up

Nous vivons dans une société souvent oppressive pour les personnes racisées. Cette activité vise à lancer le débat sur le privilège blanc et les inégalités sociales afin de susciter une prise de conscience critique de l'oppression institutionnelle vécues par les personnes racisées.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	45-60 minutes
<b>PARTICIPANT-ES</b>	Minimum 3
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1 à 2
<b>MATÉRIEL</b>	Rétroprojecteur, tableau ou flipchart
<b>ESPACE</b>	Idéalement l'activité devrait être réalisée en plein air, ou dans une salle assez grande pour que les participant-es puissent se mettre en ligne avec assez d'espace pour avancer
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Accroître les connaissances et améliorer les croyances relatives au privilège lié à la race</li><li>☀ Connaître et comprendre la notion de privilèges</li><li>☀ Avoir une meilleure conscience de ses privilèges, avoir l'envie de les utiliser pour devenir un-e allié-e à la cause anti-raciste, avoir des idées d'actions concrètes</li></ul>

### AVERTISSEMENT

Tous les privilèges et toutes les oppressions ne sont pas représentées dans cette activité. Il faut rester conscient-e qu'une personne peut être privilégiée dans certaines situations et non dans d'autres (l'orientation sexuelle, le genre, la santé, le handicap...).

## DÉROULEMENT

---

### Tâches des animateur-ices

#### PRÉPARATION

Imprimer la feuille contenant la liste d'affirmation (annexe).

#### MISE EN ŒUVRE

- 1 L'animateur-ice lit les consignes :  
Lorsque l'animateur-ice lit une déclaration ou une question, le/la participant-e s'avance si cela s'applique à ellui, et recule si ce n'est pas le cas.  
Si quelqu'un se sent trop mal à l'aise pour faire un pas, iel a la possibilité de rester immobile.
- 2 Tous-tes les participant-es se placent en ligne horizontale au milieu de la salle. Les participant-es auront les yeux fermés jusqu'à la fin de l'exercice.
- 3 L'animateur-ice commence à lire les déclarations/questions.

#### ÉVALUATION

- \* Quel était le but de cet exercice ?
- \* Qu'avez-vous appris de cet exercice ?
- \* Que s'est-il passé pendant l'exercice ? Avez-vous été surpris par quelque chose ?
- \* Qu'avez-vous ressenti en étant dans le groupe qui a fait un pas en avant ou un pas en arrière ?
- \* Qu'avez-vous ressenti lorsque vous étiez à l'avant ou à l'arrière de la salle ?
- \* Y a-t-il eu un moment où vous avez voulu faire partie du groupe qui allait de l'avant ?
- \* Que pouvons-nous tirer de cet exercice pour nous aider dans notre vie affective et sexuelle ?

## CONSEILS

---

### POINTS DE VIGILANCES

- \* L'animateur-ice doit avertir les participant-es de l'intensité de l'exercice qui pourrait provoquer certaines émotions.
- \* L'animateur-ice doit veiller à ce que la salle soit un espace sûr (mentalement et émotionnellement) pour qu'un débat puisse avoir lieu à la fin de l'activité.

### RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- \* Article « White Privilege: Unpacking the Invisible Knapsack » par Peggy McIntosh.
- \* Rapport de l'étude "Being Black in the EU" par l'Agence Européenne des droits fondamentaux (2018)

## ANNEXE 01/ EXEMPLES D’AFFIRMATIONS

- \* Je suis blanc-he.
- \* Je n'ai jamais été discriminé-e à cause de ma couleur de peau.
- \* Je n'ai jamais été la seule personne de ma couleur dans une pièce.
- \* On ne m'a jamais fait de remarques sur mon accent.
- \* On ne m'a jamais dit que j'étais beau/belle pour une "personne de mon ethnie".
- \* Je n'ai jamais été victime de violence à cause de mes origines.
- \* Je n'ai jamais été insulté-e à cause de mes origines.
- \* Je n'ai jamais vécu en banlieue.
- \* Je n'ai jamais vécu dans un HLM (habitation sociale).
- \* Je n'ai jamais partagé ma chambre.
- \* Aucun-e inconnu-e ne m'a demandé de toucher mes cheveux ou demandé s'ils "étaient vrais".
- \* Je n'ai jamais eu à me rendre dans un magasin spécialisé pour mon hygiène de beauté/maquillage/cheveux.
- \* Ma famille et moi n'avons jamais vécu dans la pauvreté.
- \* Je n'ai pas de prêt étudiant à rembourser.
- \* Je n'ai aucun prêt à rembourser.
- \* Je ne suis jamais allé-e me coucher en ayant faim.
- \* Mes parents me donnent de l'argent.
- \* Mes parents payent certaines de mes factures.
- \* Je n'ai jamais eu besoin de frauder les transports en commun.
- \* Je m'achète des vêtements au moins une fois par mois.
- \* Je ne me suis jamais senti-e pauvre.
- \* Je ne me suis jamais inquiété-e de savoir si je pouvais payer mon loyer.
- \* Je n'ai jamais eu de "petits boulots".
- \* Je n'ai jamais eu un travail physiquement difficile.
- \* Je n'ai jamais fait de stages non rémunérés.
- \* Je suis déjà allé-e plusieurs fois en colonies de vacances.
- \* Je me trouve beau/belle.
- \* Je n'ai jamais eu aucun problème avec mon image.
- \* Je n'ai jamais eu honte de mes croyances religieuses.
- \* Je n'ai jamais été attaqué-e à cause de mes croyances religieuses.
- \* J'ai toujours eu un lieu de culte concernant ma religion dans la ville où j'habite.
- \* Je n'ai jamais caché mes croyances religieuses.
- \* Je n'ai jamais eu de problèmes avec ma religion au travail.
- \* Je n'ai jamais eu peur lors des contrôles à l'aéroport.
- \* Je n'ai jamais eu peur que mon nom sonne "trop étranger".
- \* Je n'ai jamais eu de problèmes avec mon identité.
- \* Je n'ai jamais remis en doute mon identité.
- \* De manière générale, j'ai l'impression d'être privilégié-e.

# Quels rapports à nos corps?

Proposé par Elan Interculturel (Angela-Maria ALOA et Louise LAVALLÉE)

Cette activité a pour objectif de questionner le rapport des participant-es aux différentes parties de leurs corps à travers leurs complexes, mais aussi leurs atouts.

D'abord, les participant-es sont invité-es à partager anonymement un moment durant lequel leur corps a été objectifié. Puis, ensemble, animateur-ices et participant-es listent les différents mots et/ou formes de fétichisation et en discutent. Il s'agit dans cette activité de révéler et d'approfondir ensemble les stéréotypes et présupposés liés au genre, à la sexualité et à la race.

## MODALITÉS

---

### DURÉE

1h45 et 2h

### PARTICIPANT-ES

10 à 15 - Nous conseillons de faire cette activité en non-mixité (personnes subissant le sexisme)

### ANIMATEUR-ICES

Minimum 2

### MATÉRIEL

Papier et stylos (les mêmes pour tous-tes afin d'assurer l'anonymat)  
Chaises  
Boîte ou contenant pour récolter les témoignages

### ESPACE

Salle suffisamment grande pour accueillir les participant-es et se réunir en cercle

### OBJECTIFS

- ✿ Prendre conscience des manières dont le corps des personnes perçues comme femmes, en particulier celui des personnes racisées, peut être sexualisé dans les sphères privées et/ou publiques
- ✿ Connaître et comprendre le concept de fétichisme racial : comment les stéréotypes et biais raciaux influencent et construisent le rapport des individus à l'intime et à la sexualité ?
- ✿ Comprendre l'articulation entre les questions raciales et les questions de genre dans le domaine de l'hypersexualisation
- ✿ Apprendre à réinvestir et se réappropriier son corps de façon positive

## DÉROULEMENT

### Tâches des animateur-ices

#### PRÉPARATION

Prenez connaissance des ressources mises à disposition en annexe.

#### MISE EN ŒUVRE

##### ETAPE 1

- 1 Prenez un temps pour définir la notion centrale de "sexualisation des corps (cf. glossaire)".  
Donnez un ou plusieurs exemples.
- 2 Invitez les participant-es à écrire individuellement une expérience/une anecdote durant laquelle leurs corps ou une partie de leur corps a été sexualisée en raison de leur genre, leur couleur de peau ou de leur origine culturelle dans la sphère privée (amicale, amoureuse ou familiale) ou dans la sphère publique (professionnelle, scolaire, etc). Préciser que ce récit doit être anonyme. Invitez les participant-es à ne pas livrer des récits trop douloureux ou traumatisants.
- 3 Distribuez les papiers et les stylos et laissez leur 5 minutes pour rédiger.
- 4 Récoltez l'ensemble des papiers dans une boîte, puis faites piocher à chacun-e des participant-es un papier. Si une personne pioche son récit, elle le conserve afin d'assurer l'anonymat des histoires.
- 5 Chaque participant-e prend connaissance du papier. Puis, chacun-e à tour de rôle lit le témoignage pioché à voix haute.
- 6 Laissez place aux commentaires des participant-es. Pour aider les discussions, vous pouvez poser quelques questions: "Qu'est-ce que vous avez entendu, compris?", "Qu'est-ce qui vous a posé question, vous a interpellé?"
- 7 Listez collectivement les différents mots et/ou formes de fétichisation sur une feuille de Paperboard et/ou tableau blanc qui ressortent des discussions. Demandez aux participant-es s'ils pensent à d'autres choses (5 minutes). Vous pouvez faire cette liste en fonction des différentes catégories raciales: personnes perçues comme noires, arabes, asiatiques.
- 8 Introduisez le concept de fétichisme racial (cf. glossaire): revenez sur les associations et amalgames faites communément dans le domaine du genre, de la sexualité et de la race (cf. annexe).

## ETAPE 2

- 1 Chaque participant-e réfléchit individuellement à une stratégie pour contrebalancer le discours négatif sur la partie du corps de son choix qui a été sexualisée et/ou fétichisée. Le but étant d'encourager une réappropriation positive du corps. Les participant-es disposent de 10 minutes.
- 2 Par petits groupes de deux ou trois, iels échangent sur leurs stratégies.
- 3 Puis, revenez en grand groupe et asseyez-vous en cercle. Les sous-groupes peuvent ensuite résumer leurs échanges en quelques minutes.
- 4 Proposez aux différents groupes de présenter leur stratégie aux autres participant-es. Ici, l'animateur-ice revient sur les différentes stratégies évoquées : *il y a-t-il des différences et/ou similitudes ?*
- 5 Concluez en expliquant que l'identité sociale a une influence sur la manière dont l'individu se définit mais aussi sur la manière dont iel est perçu-e par les autres. En conséquence, les corps ne vont pas être regardés de la même manière. L'imaginaire créé autour des corps dépend ainsi de l'articulation entre plusieurs identités notamment celles relatives au genre et à la catégorie raciale. Être conscient-e et questionner cet imaginaire est nécessaire pour prendre en considération ses responsabilités dans les processus de stigmatisation et essentialisation de certains corps en société.

## ÉVALUATION

- ✿ Qu'avez-vous ressenti en écoutant les histoires ?
- ✿ Qu'avez-vous ressenti après la lecture de votre propre histoire ?
- ✿ Est-ce qu'entendre d'autres histoires dans ces domaines vous a apporté quelque chose ? Si oui, quoi ?
- ✿ Vous sentez-vous plus à l'aise maintenant pour partager votre expérience autour de ces sujets en groupe ?
- ✿ Connaissez-vous le concept de fétichisme racial ?
- ✿ Avez-vous bien compris ce concept ?
- ✿ Avez-vous pris conscience de certains de vos stéréotypes ou de stéréotypes sociaux liés au genre et à la race ?
- ✿ Avez-vous aimé partager des stratégies d'empouvoirement à la fin de l'activité ?



## CONSEILS

---

### POINTS DE VIGILANCES

- ✿ Lors du partage de souvenir anonyme, il ne s'agit pas de savoir quel témoignage appartient à qui et de juger le contenu du témoignage en lui-même. Certaines personnes peuvent aussi manquer d'inspiration ou ne pas comprendre ce qui est attendu. L'animateur-ice peut alors débiter l'activité en donnant un exemple personnel. Les participant-es se sentiront ainsi plus à l'aise pour partager un récit intime à leur tour.
- ✿ Vous pouvez indiquer qu'ici on se concentre sur le fétichisme racial mais qu'il existe un fétichisme qui peut toucher d'autres minorités comme les personnes LGBTQI+ et les personnes en situation de handicap. Il ne s'agit pas ici de les exclure mais de se concentrer sur un autre type de fétichisme spécifique.
- ✿ Cette activité peut être réalisée en mixité raciale. Vous pouvez donner quelques consignes pour assurer le cadre de sécurité. Invitez les personnes blanches à être dans une posture d'écoute et à ne pas remettre en question le ressenti personnel des personnes racisées. Vous pouvez également les encourager à identifier et reconnaître les privilèges que peuvent leur accorder le fait d'être blanches dans le domaine de la sexualité.

### RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- ✿ Podcast de À l'intersection / Fétichisme racial et racisme sexuel  
<https://podtail.com/podcast/a-l-intersection/episode-6-fetichisme-racial-et-racisme-sexuel/>
- ✿ Podcast de Quoi de Meuf / Geisha malgré moi  
<https://soundcloud.com/nouvelles-ecoutes/28-quoi-de-meuf-geisha-malgre-moi>
- ✿ Article de Scarlotta Harlott / Vos préférences sexuelles sentent-elles bon le racisme ?  
<https://jesuisfeministe.com/2018/09/19/vos-preferences-sexuelles-sentent-elles-bon-le-racisme/>
- ✿ Article / Yellow Fever  
<https://www.vice.com/fr/article/d3knbz/la-yellow-fever-nest-rien-dautre-quun-fetichisme-raciste>
- ✿ Ouvrage de Angela Davis / Femmes, Race et Classe (1972), Chapitre 1 : L'héritage de l'esclavage : éléments pour une autre approche de la condition de femme.
- ✿ Article de Leïla Ahmed / Western ethnocentrism and perceptions of the harem (1982)
- ✿ Ouvrage d'Edward Saïd / Orientalism, Western conceptions of the Orient (1978)
- ✿ Vidéo / La violence de la grossophobie au quotidien  
<https://www.youtube.com/watch?v=DsqE1jpf6po&amp;t=303s>

## ANNEXE 01/ OUTIL « LES FORMES DE FÉTICHISATIONS RACIALES »

### Femmes perçues comme noires

Champ lexical de l'*animalité* et de la *nature* :

- ☀ femme bestiale et sauvage : "wild girl"
- ☀ formes généreuses
- ☀ "tigresse" ; "panthère"; "lionne", "belle crinière"
- ☀ appétit sexuel démesuré
- ☀ endurance sexuelle
- ☀ "fatou" (connotation pornographique : femme vulgaire, beaucoup de maquillage et peu respectable)

### Femmes perçues comme arabes

Champ lexical de l'*orientalisme* :

- ☀ soumise, frustrée et opprimée par les hommes arabes et/ou musulmans (image de "la femme" musulmane qui aurait besoin de se "libérer" de sa religion)
- ☀ sensuelle, avec une sexualité exacerbée
- ☀ "beurette" (connotation pornographique : femme vulgaire, beaucoup de maquillage et peu respectable)

### Femmes perçues comme asiatiques

Champ lexical de la *douceur* et de la *soumission* :

- ☀ douce, fragile, frêle
- ☀ "geisha"/obéissante/ docile
- ☀ figure de la prostituée (mais pas vulgaire, relativement classe, élégante)
- ☀ Infantilisation des femmes : mythe de l'écolière (petite taille, pas/peu de pilosité, "petit" vagin)

## ANNEXE 02/ QUELQUES POINTS CLÉS SUR LA FÉTICHISATION

- Toutes les catégories raciales des femmes sont hypersexualisées. Le processus d'essentialisation des femmes racisées n'est pas similaire à celui des femmes blanches (ce ne sont pas les mêmes enjeux)
- Indépendamment de la catégorie raciale (noire, arabe, asiatique), la pop culture (films, séries, ouvrages, etc) mais aussi les productions pornographiques, se nourrissent très largement du fétichisme racial en reproduisant ces stéréotypes de race.
- L'idée de la vulgarité est associée aux femmes arabes et noires, ce qui est différent des femmes asiatiques que l'on identifie moins (dans la conscience collective) comme appartenant aux classes populaires.

### POINT HISTORIQUE

#### 1 Femmes perçues comme noires // colonialisme et esclavage

Les femmes perçues comme noires sont associées à l'idée de nature et à l'animalité. Cette association peut être notamment comprise avec l'analyse d'Angela Davis dans son ouvrage, Femmes, race et classe (1982). L'autrice retrace l'historicité des femmes noires afro-américaines depuis l'époque coloniale à travers les combats dans lesquels elles se sont mobilisées. Dans son tout premier chapitre intitulé L'héritage de l'esclavage : éléments pour une autre approche de la condition de femme, elle rappelle le traitement dont ont fait l'objet les femmes noires esclavagisées par les maîtres blancs.

- \* Particulièrement vulnérables dans leur existence sexuelle, elles subissent de nombreuses agressions sexuelles et viols quotidiens en étant réduites comme esclave et objet sexuel.
- \* Elles sont définies uniquement par rapport à leur état biologique et sont considérées en tant que "femelles" et non en tant que "femmes" dans le regard des hommes blancs. Elles auraient donc un "instinct bestial".
- \* La référence à l'animalité et à la bestialité supposée des femmes noires naît donc de l'utilisation de leur corps pour assouvir les besoins de leurs propriétaires. Elles sont utilisées pour répondre aux pulsions - elles animales - de ces derniers.

#### 2 Femmes perçues comme arabes et/ou musulmanes // orientalisme

Les femmes perçues comme arabes ont fait l'objet de plusieurs iconographies (peinture, dessins) relatives à leur sexualité supposée exacerbée et dépravée. Leïla Ahmed, dans son article Western ethnocentrism and perceptions of the harem (1982), s'attache à révéler les mythes qui, explique-t-elle, "sont le résultat de fausses croyances qui circulent depuis des siècles en Occident".

- \* Ces discours autour des sociétés du Moyen-Orient sont véhiculés par les hommes blancs dans un premier temps (car seuls eux étaient les "artistes" reconnus et relayés à l'époque dans les musées, etc). Puis, soutenus par les femmes blanches dans un second temps (le féminisme blanc, bourgeois et civilisationnel renforce ces fausses croyances = "on va aller aider/sauver ces pauvres femmes sous emprise de leur mari/frère/père").
- \* En particulier, de nombreuses représentations autour du harem ont été détournées à des fins fantasmatiques. Initialement, le harem - qui signifie étymologiquement "interdit" en arabe - est un lieu de rassemblement exclusivement réservé aux femmes. Pourtant, il devient dans certaines

iconographies un espace de sexualité et de débauche entre femmes, se caressant les unes et les autres.

✱ Ces représentations profondément biaisées s'inscrivent dans le mouvement orientaliste dépeint dans le travail d'Edward Saïd (bien que la question du genre ne soit pas centrale dans son travail). L'auteur fait état de la construction de tout un imaginaire autour de l'Orient à partir des discours de l'Occident du Moyen-ge jusqu'au XXème siècle. Il explique que cet imaginaire va s'étendre dans toutes les branches artistiques en véhiculant de nombreux stéréotypes raciaux qui vont être ensuite établis en tant que vérité générale (diabolisation de ces peuples à travers la dangerosité – supposée – de la religion musulmane et de la langue arabe)

✱ Ainsi, les femmes perçues comme arabes sont pensées et montrées à voir comme "arriérées" et "soumises" par les médias mainstream pour servir et nourrir les stéréotypes. Elles deviennent les premières cibles "faciles" pour les gouvernements et font l'objet d'une multitude de lois sur le port du voile.

### 3 Femmes perçues comme asiatiques // colonialisme

Les stéréotypes raciaux des femmes perçues comme asiatiques prennent racine dans les décennies de colonisations (l'Indochine, le Cambodge, Cochinchine, Annam, Tonkin, trois anciennes régions du Vietnam) et les récits autour de la guerre du Vietnam (1955-1975).

✱ Aux XVIII et XIXe siècle, le continent asiatique était présenté dans la culture populaire comme un territoire exotique, mystique et sensuel.

✱ De nombreux films consacrés au Japon des Geisha ou mettant en scène la guerre du Vietnam, relèguent les femmes au rang d'objets sexuels, notamment à travers la figure de la prostituée. Au sein des mangas mainstreams, être une femme asiatique se résume souvent à un profond décolleté.

✱ Soumise, obéissante, douce, fragile,... les femmes perçues comme asiatiques sont souvent réduites à servir l'homme. "Yellow fever" (fièvre jaune) est un terme utilisé pour désigner les personnes, la plupart du temps des hommes occidentaux, qui ont un fantasme et ne relationnent qu'avec les femmes perçues comme asiatiques.

### 4 Lien femmes blanches x femmes racisées

✱ A l'ensemble de tous ces stéréotypes raciaux s'oppose donc la figure des femmes blanches perçues comme pures, saines et propres. La couleur blanche était considérée historiquement, dans les récits littéraires par exemple, comme un symbole de netteté de l'âme.

✱ Aussi, elle devient un signe de valeur sociale qui exprime la supériorité de la classe oisive/bourgeoise. Les produits de blanchiments de la peau aujourd'hui montrent un symbole fort de cette norme de la blancheur (P.ex. en Chine et en Afrique subsaharienne une valorisation des light skin peut-être aperçue par les grandes affiches publicitaires dans les rues.)

✱ En conséquence, la représentation des femmes blanches est celle de mères et épouses parfaites en opposition aux femmes racisées perçues comme les amantes, animales et hyper-sexuelles/sensuelles.

# Extrait “Les Inès et les Kenza” du Podcast “Faut (d)oser !”

Proposée par Comme un Lundi asbl et Ihssan Himich

À travers l’écoute active de podcast réalisé avec des jeunes filles racisées, cette activité permet au groupe de se questionner sur les discriminations vécues et/ou intériorisées par les femmes d’origines diverses.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	1h-1h15
<b>PARTICIPANT-ES</b>	Minimum 3
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1
<b>MATÉRIEL</b>	Baffle(s) et de quoi diffuser le podcast (smartphone, ordinateur, ...) Fiches de la ligne du temps à imprimer (ou refaire soi-même)
<b>ESPACE</b>	Pouvant accueillir le groupe
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✿ Réfléchir sur des discriminations vécues et intériorisées par les jeunes filles et femmes originaires de cultures multiples</li><li>✿ Déconstruire et redéfinir des termes utilisés dans le langage courant comme “beurette” ou “maroise” selon un prisme d’analyse décolonial et féministe</li><li>✿ Avoir une meilleure compréhension sur la notion de discrimination intériorisée</li><li>✿ Aborder la notion du fantasme de la femme orientale (notamment dans la pornographie et dans les toiles et ouvrages orientalistes)</li></ul>

On ne peut aborder la question de l’EVRAS sans y apporter une lecture féministe intersectionnelle. Il est primordial de conscientiser tous les publics, minorisés ou non, sur l’importance de ce volet au sein de l’éducation sexuelle. Au sein des comportements sexuels se cristallise une domination sexiste directe et symbolique, bien souvent intériorisée par les deux sexes. D’autre part, les productions artistiques orientalistes et la pornographie ont fortement contribué à figer des représentations essentialistes et hypersexualisantes des femmes originaires d’Afrique du Nord et du Moyen-Orient.

## DÉROULEMENT

### Tâches des animateur-ices

#### PRÉPARATION

Téléchargez l'épisode "Les Maroises" du podcast "Faut (d)oser !" disponible sur toutes les plateformes d'écoute (cf. ressources) ou assurez-vous de pouvoir le lire avec une connexion internet lors de l'animation de groupe. Préparez les baffles (connectés au smartphone, ordinateur, ...).

Imprimez les fiches de la ligne du temps.

#### MISE EN ŒUVRE

##### **INTRODUCTION (5 à 15 min)**

- 1 On conseille à l'animateur-ice de prévenir les participant-es du déroulé de l'activité à l'avance mais chacun-e fait comme bon lui semble.
- 2 Avant d'écouter l'extrait du podcast, invitez les participant-es à réfléchir aux termes "beurette" et s'ils l'ont déjà entendu "maroise" : Avez-vous déjà entendu ces termes ? Si oui, dans quelles situations ? Et quelle définition pourriez-vous en faire ?
- 3 À Bruxelles, le terme "beurette" a pris la forme de "maroise" issu de "marocaine" et "bruxelloise".
- 4 Demandez ensuite aux participant-es si cette catégorisation existe dans d'autres cultures et quels sont les termes qui y sont associés (Geisha, tigresse ... etc).
- 5 En fonction de la taille du groupe, l'exercice peut se faire en sous-groupes ou en grand groupe. Ça peut être rapide.

##### **ÉCOUTE DU PODCAST & DISCUSSION (15 min)**

- 1 Proposez au groupe d'écouter la définition du terme «maroise» donnée par les jeunes filles dans l'extrait du podcast "Faut (d)oser !" (l'épisode entier dure 10 minutes).
- 2 Ensuite, les participant-es sont invité-es à repenser la définition qu'ils en avaient faite, et à en apprendre davantage avec les informations reprises dans les ressources qui s'intègrent dans le jeu de la ligne du temps suivant ! Mais d'abord, poser la question "Quels autres termes connaissez-vous qui s'apparentent à ceux-ci ?"

### LA LIGNE DU TEMPS (20 min)

- 1 Distribuez des fiches de la ligne du temps qui indiquent différents événements liés à la question. Le but du jeu est de tenter de les disposer dans le bon ordre (sur une table ou au sol) en grand groupe de préférence (ou en sous-groupes si trop nombreux-ses) durant un temps imparti (on conseille 5 minutes).
- 2 Ensuite, donnez le bon ordre au groupe en donnant les informations qui y sont liées dans les ressources.

#### ALTERNATIVE NUMÉRIQUE : via le site Wooclap

1. La représentation du Harem dans les productions artistiques occidentales (1828)
2. Cérémonie de dévoilement en Algérie (1950)
2. Marche des beurs contre le racisme (1983)
3. Création d'une catégorie pornographique "Beurettes" (2000)
4. Création de figures médiatiques "bimbo sans cervelles" et beurettes (2010)
5. Publication de l'article : " Beurs-Beurettes : pseudo-français" Nacira Guenif Soulaïmas (2011)
6. Apparition du phénomène "Kenza et Inès" via les réseaux sociaux (2020)

Ressource pour la ligne du temps :

<https://www.konbini.com/archive/beurette-histoire-mot-et-figure/>  
[https://www.francetvinfo.fr/culture/patrimoine/histoire/video-des-annees-1980-a-aujourd-hui-retour-sur-l-histoire-du-mot-beurette\\_4000513.html](https://www.francetvinfo.fr/culture/patrimoine/histoire/video-des-annees-1980-a-aujourd-hui-retour-sur-l-histoire-du-mot-beurette_4000513.html)

## ÉVALUATION

### EVALUATION (15 min)

Prenez le temps de sonder le groupe sur ce qu'ils ont pensé de l'activité, les apprentissages mais aussi les émotions suscitées.

Par exemple, chaque participant-e est invité-e à prendre un peu de temps (1 min) pour définir une émotion ressentie pendant l'activité. Puis, chacun-e à son tour, les participant-es énoncent l'émotion puis expliquent les raisons. En mode pop corn ou avec un témoin de parole ou une balle qui sert de témoin de parole.

Pour sonder les apprentissages, demandez :

- ✿ Avez-vous un autre exemple de discrimination intériorisée ?
- ✿ Comment la discrimination intériorisée peut se manifester dans la vie relationnelle, affective et sexuelle ?
- ✿ Pensez-vous que le fantasme de la femme orientale existe encore aujourd'hui ? sous quelle forme ?
- ✿ Comment le fantasme de la femme orientale peut influencer la vie relationnelle, affective et sexuelle ?

Remerciez le groupe pour sa participation.



## CONSEILS

### RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- ✿ Sarah Diffalah et Salima Tenfiche - "Beurettes - Un Fantôme français"
- ✿ Nacira Guenif Soulaïmas - "Des beurettes aux descendantes d'immigrants nord-africains"
- ✿ <https://www.konbini.com/archive/beurette-histoire-mot-et-figure/>
- ✿ [https://www.francetvinfo.fr/culture/patrimoine/histoire/video-des-annes-1980-a-aujourd-hui-retour-sur-l-histoire-du-mot-beurette\\_4000513.html](https://www.francetvinfo.fr/culture/patrimoine/histoire/video-des-annes-1980-a-aujourd-hui-retour-sur-l-histoire-du-mot-beurette_4000513.html)
- ✿ <https://loopsider.com/fr/video/pourquoi-il-ne-faut-pas-employer-le-mot-beurette>
- ✿ [https://de-lautre-cote.kessel.media/posts/pst\\_58fd457063e74923aa18588a4925a657/ce-que-la-telerealite-a-fait-aux-femmes-arabes](https://de-lautre-cote.kessel.media/posts/pst_58fd457063e74923aa18588a4925a657/ce-que-la-telerealite-a-fait-aux-femmes-arabes)
- ✿ Podcast JINS : <https://podcasts.apple.com/fr/podcast/jins/id1543240571>
- ✿ L'épisode "Les Maroises" du podcast "Faut (d)oser !"
  - Spotify : (Podcast complet) <https://open.spotify.com/playlist/OvfmEDotH9UyeEuzUXaqAx?si=6ab303faf9c44804>
  - (Épisode) <https://open.spotify.com/episode/7CMHKtheofWGaMCCjgopEw?si=7bb61637899e4ed0>
  - Apple podcasts : <https://podcasts.apple.com/fr/podcast/faut-d-oser-les-maraises-3-6/id1581318816?i=1000612805964>



## ANEXXE 01/ CONCEPTS

### BEURETTES

Le mot beur est issu du verlan qui est un langage inversant les syllabes d'un mot. Ainsi en faisant l'inversion du mot Arabe on obtient beu-ra-a, le verlan en a fait une contraction et c'est ce qui a donné le mot beur. Celui-ci est apparu en France dans les années 1980 et la plupart du temps il est utilisé pour faire référence aux personnes d'origine dite et prétendue arabe et qui sont situées dans les cités des banlieues.

Le mot fut rendu célèbre d'abord en 1981 par un Co fondateur et animateur de la radio beur FM du nom de Nacer Kettane. Ensuite le mot fut popularisé en 1982 à travers un article qui portait le titre de "un petit beur et des youyous" paru dans le quotidien Libération. Cet article était rédigé par Edouard Waintrop et Mustapha Harzoun.

Suite à cela, le mot beur fit son apparition dans le cadre de la marche contre le racisme à la Une du quotidien Libération en 1983. Cette marche des jeunes arabes français fut même appelée la marche des beurs et elle prônait l'égalité. Les acteurs de la marche demandaient le droit de vote ainsi qu'une carte de séjour de durée estimée à 10 ans pour les étrangers. Une compagnie de danse hip hop fut créée en 1984 avec comme nom "black blanc beur" et ce terme a été repris lors de la victoire de l'équipe de France de football à la coupe du monde en 1998.

L'anthropologue et sociologue française Nacira Guénif-Souilamas déclare que le féminin du mot beur c'est-à-dire beurette renvoie aux filles des migrants. Elle ajoute que celles-ci vivent dans une culture et un environnement où la stigmatisation est très forte et qu'elles doivent être aidées. Dans les années 2000, le mot beurette est employé dans le cadre de la cinématographie pornographique et est désormais considéré comme une catégorie sur les sites pornographiques. Des sociologues ont désigné la domination sociale, la transgression religieuse et la domination raciale comme étant les éléments de fantasme du portrait de la beurette. Nicolas Bancel qui est chercheur a affirmé que l'image érotique des femmes indigènes résulte du contexte colonial car la France a mis en place le marché du sexe juste une semaine après avoir conquis l'Algérie.

Par le biais des réseaux sociaux, aujourd'hui nous assistons au phénomène "Kenza et Inès", ces filles "scandaleuses", aux voix qui portent dans le bus. Ces figures créées sur les réseaux sociaux rappellent cette même attente, fantasmée, vis à vis des femmes maghrébines et arabo-musulmanes : la discrétion, la soumission, l'oisiveté. C'est cette même figure qui a évolué au fil des décennies, des peintures orientalistes au TikTok mettant en scène les "anti-thèses" des femmes dites arabes.

Définition de Ihssan Himich (experte en approche féministe et interculturelle en EVRAS), inspirée des livres et articles cités en ressources.

## ANEXXE 02/ Description de l'épisode "Les Maroises" du podcast "Faut (d)oser !"

*En sortie shopping, les filles composent leurs choix vestimentaires, conscientes de la portée des apparences. "Si une fille se maquille beaucoup on va dire : Regarde, c'est une Maroise !" Les attentes imposées par la culture et la religion pèsent sur les épaules des filles et influencent leurs comportements. Si les injonctions ne sont pas respectées, elles laissent la place à des insultes racistes déguisées " Toi, ça se voit que t'es une Inès qui crie au fond du bus !"*



En sortie shopping, les filles composent leurs choix vestimentaires, conscientes de la portée des apparences. "Si une fille se maquille beaucoup on va dire : Regarde, c'est une Maroise !" Les attentes imposées par la culture et la religion pèsent sur les épaules des filles et influencent leurs comportements. Si les injonctions ne sont pas respectées, elles laissent la place à des insultes racistes déguisées " Toi, ça se voit que t'es une Inès qui crie au fond du bus !"

*\* À Bruxelles, le terme "beurette" a pris la forme de "maroise" issu de "marocaine" et "bruxelloise".*

### DESCRIPTION DU PODCAST

Le podcast "Faut (d)oser !" suit le parcours d'un groupe de jeunes filles du quartier de Cureghem à Anderlecht (Bruxelles). En partageant avec humour leurs expériences du quotidien, elles font évoluer leur réflexion sur les inégalités de genre, les discriminations et les relations intimes, en lien avec leur origine culturelle et religieuse.

Accompagnées dans cet espace de parole par leur éducatrice et des intervenantes extérieures, les filles questionnent les attentes, les apparences, les oppressions et finalement leur place en tant que jeune femme racisée d'un quartier populaire de Bruxelles.

**Un podcast de [Comme un Lundi asbl](#) et [Les Pouces asbl](#)**

disponible sur toutes les plateformes d'écoute [Spotify](#), [Apple Podcast](#), ...

Réalisé avec les filles de la section ados Le Pav' de l'association Les Pouces  
À l'initiative de : Hayat El Aroud ; Production : Comme un Lundi asbl ; Réalisation : Pauline Bombaert ; Montage : Noé Béal ; Aide à la scénarisation : Laetitia Gau ; Mixage : GSARA asbl ; Musique : Virgile Guillaud ; Avec le soutien de : equal.brussels ; Stagiaire : Jihane Bufraquech

## **CONTEXTE**

Le podcast "Faut (d)oser !" a été réalisé dans le cadre d'ateliers organisés avec les filles de la section ados Le Pav' de l'association Les Pouces, par Hayat El Aroud dans la volonté de créer un espace de parole et de réflexion avec un groupe de 8 adolescentes du quartier, âgées de 14 à 18 ans, majoritairement d'origine marocaine et une congolaise, toutes rattachées à une religion.

Avec la participation du collectif [Imazi.Reine](#) (collectif féministe bruxellois, intersectionnel, décolonial, anti-raciste et inclusif) et Ihssan Himich de [AWSA](#) (association laïque et mixte qui milite pour la promotion des droits des femmes originaires du monde arabe, dans leurs pays d'origine ou d'accueil).

Le quartier de Cureghem, à Bruxelles, où se situe l'association, est souvent perçu comme un quartier précaire, insécurisé, où le taux de chômage des jeunes est très élevé. Il est certes le quartier le plus jeune et le plus cosmopolite de Bruxelles mais aussi le plus pauvre avec un revenu moyen deux fois moins élevé que la moyenne régionale. Dans ce marasme socio-économique, il peut paraître totalement utopique pour les jeunes filles et garçons de construire la société de demain (pandémie, études, pénurie de travail, etc.).

Partant de ce constat et en écoutant les jeunes au quotidien, on peut se poser la question de la place de la femme dans ce type de quartier, comment se sent une jeune fille aux origines et cultures diverses face à des jeunes hommes en apparente position de domination de par leur statut dans le quartier, leur culture, la société, etc. Alors que les mentalités bougent, que les jeunes filles et garçons de Bruxelles et d'ailleurs construisent leurs propres pensées sur le féminisme, le genre et l'intersectionnalité, ces concepts restent encore abstraits voire inconnus pour ces jeunes des quartiers alors qu'ils les vivent dans leur chair.

Ces jeunes filles revendiquent leurs droits de vivre et s'exprimer librement dans toutes les sphères de la société (famille, groupes de pairs, école, quartier, travail). Et ce projet vise à répondre à leur demande par la création d'un espace de parole qui soit également un levier d'action pour qu'elles trouvent leur place dans la société.

# ACTIVITÉS LIÉS AUX IDENTITÉS DE GENRE ET ORIENTATIONS SEXUELLES

Introduction par Brûlant.e.s

## **POURQUOI PARLER DE GENRE DANS L'EVRAAS ?**

L'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAAS) a longtemps été concentrée sur la reproduction et la prévention des IST. Pourtant, la vie relationnelle, affective et sexuelle ne se résume pas seulement au rapport sexuel quel qu'il soit et encore moins à une volonté de procréation. Dans une société où les inégalités, discriminations et violences basées sur le genre se manifestent encore au quotidien, le rapport à l'intimité des individus peut varier selon leur genre et leur orientation sexuelle. Pour cela, il est primordial d'aborder les discriminations, les représentations limitées et stéréotypes liés aux genres au sein de l'EVRAAS, qui impactent les relations interpersonnelles et la perception de l'intimité. Nous considérons l'EVRAAS comme un outil de prévention des violences sexistes, sexuelles, et LGBTQ+phobes.

## **COMMENT LE SEXISME INFLUENCE NOTRE VIE RELATIONNELLE, AFFECTIVE ET SEXUELLE ?**

✿ 91% des femmes de 15-24 ans considèrent problématique un homme qui insiste pour avoir un rapport sexuel avec sa conjointe, par rapport à 71% des hommes de la même tranche d'âge.

✿ 79% des hommes de 15-24 ans considèrent problématique un homme qui gifle sa femme, par rapport à 97% des hommes de 65 ans et plus.

✿ 79% des femmes de 15-24 ans considèrent problématique l'image des femmes véhiculée par les contenus pornographiques, par rapport à 48% des hommes du même âge.<sup>1</sup>

Que ce soit consciemment ou non, nous avons tous-tes intériorisé plus ou moins des stéréotypes basés sur le genre, qui influencent nos actions dans la vie personnelle. Nous devons être vigilantes avec ces idées sexistes qui peuvent se développer en construction d'une identité plus sexiste, voire d'un réel comportement sexiste dans les relations interpersonnelles. Selon le rapport annuel 2023<sup>2</sup> sur l'état des lieux du sexisme en France, 20% des hommes de moins de 35 ans considèrent qu'il faut parfois être violent pour se faire respecter, contre 8% en moyenne. Une nouvelle masculinité hégémonique circule au sein de la jeune génération, ce qui peut engendrer des comportements toxiques dans les relations interpersonnelles et intimes.

Parler du sexisme, c'est aussi sensibiliser contre la culture du viol. 36% des sondés<sup>3</sup> ne considèrent pas comme un viol le fait de "menacer une personne pour qu'elle accepte d'avoir des relations sexuelle sans résistance"<sup>4</sup>. Il y a un grand décalage de perception de ce qu'est une violence sexiste/sexuelle et un viol. Étant donné que les représentations minimisant les violences sexistes et sexuelles existent encore dans les médias, dans notre quotidien, ou encore en ligne, le rôle de l'EVRAAS est de déconstruire les stéréotypes liés au genre, ainsi que de

<sup>1</sup>[https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/hce\\_-\\_barometre\\_sexisme\\_viavoice.pdf](https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/hce_-_barometre_sexisme_viavoice.pdf)

<sup>2</sup>[https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/hce\\_-\\_rapport\\_annuel\\_2023\\_etat\\_du\\_sexisme\\_en\\_france.pdf](https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/hce_-_rapport_annuel_2023_etat_du_sexisme_en_france.pdf)

<sup>3</sup>[https://medias.vie-publique.fr/data\\_storage\\_s3/rapport/pdf/284289\\_0.pdf](https://medias.vie-publique.fr/data_storage_s3/rapport/pdf/284289_0.pdf)

<sup>4</sup>[https://medias.vie-publique.fr/data\\_storage\\_s3/rapport/pdf/284289\\_0.pdf](https://medias.vie-publique.fr/data_storage_s3/rapport/pdf/284289_0.pdf)

transmettre une culture du consentement. C'est-à-dire apprendre à communiquer ses limites et ses désirs, à accepter ceux des autres et à contrôler ses émotions.

### **POURQUOI PARLER DES IDENTITÉS LGBTQ+ DANS L'EVRAAS ?**

Ces stéréotypes sexistes, hétérocentrés et ciscentrés impactent également les personnes LGBTQ+. Par exemple, les idées reçues affirmant que les femmes lesbiennes n'ont juste pas trouvé d'hommes et que les femmes sont donc un choix par dépit, ou que les couples homosexuels ne peuvent pas être de bons parents.

Tout d'abord, nous tenons à préciser que les identités LGBTQ+ ne sont pas un nouveau concept apparu récemment, ni uniquement en occident. Les personnes LGBTQ+ ont toujours existé, sur tous les continents. Seulement, elles ont souvent été invisibilisées, poursuivies, persécutées, mises à mort, moquées, stigmatisées, à tel point que certaines n'ont jamais réussi à vivre leur identité au grand jour. Il a fallu attendre 1990 pour que l'homosexualité ne figure plus dans la liste des maladies mentales tenue par l'OMS.

Dans le cadre de l'EVRAAS, parler des personnes LGBTQ+ ne signifie pas influencer les jeunes ou les pousser à 'changer' leur orientation sexuelle ou leur identité de genre, mais il s'agit de montrer diverses facettes de la vie relationnelle, affective et sexuelle pour permettre aux jeunes concerné-es de mieux se renseigner et de s'identifier dans le parcours éducatif, ainsi qu'aux jeunes non concernés d'en apprendre plus sur celleux qui les entourent, et de déconstruire les préjugés et les stéréotypes. Éduquer sur les identités LGBTQ+ permet de rester vigilant-es et de lutter contre les discours haineux et violences LGBTQphobes.

En 2022, l'association française SOS Homophobie a recensé 68 cas de LGBTQ+phobies en milieu scolaire ou dans l'enseignement supérieur. Il est question ici de rejet, d'insultes (notamment via l'utilisation de stéréotypes de genre), de harcèlement, de violences verbales ou physiques (notamment sur les réseaux-sociaux), etc. Dans 81% des cas, les victimes sont des élèves, dont 56% ont moins de 18 ans<sup>5</sup>.

### **POUR AVANCER**

Pour vous aider à atteindre ces objectifs, nous proposons dans ce chapitre des activités pour déconstruire les rôles genrés dans une sphère sociétale et intime, et augmenter le savoir sur les identités LGBTQ+. Ce chapitre contient les activités suivantes :

- Extrait "La place de la femme" du podcast "Faut (d)oser!"
- Aborder les identités LGBTQIA+ grâce au ciné-débat
- Jeu de glossaire LGBTQIA+
- Quelle place pour être queer?

Ces activités permettent à la fois d'apprendre le vocabulaire spécifique utilisé pour désigner différentes identités de genre et orientations sexuelles, mais aussi d'explorer, à travers des films, le parcours de vie de personnages LGBTQ+ pour mieux comprendre le combat contre les LGBTQphobies au quotidien.

<sup>5</sup> <https://www.sos-homophobie.org/nos-articles/quand-precipitation-et-improvisation-nuisent-la-prevention>

# Extrait "La place de la Femme" du Podcast "Faut (d)oser !"

Proposée par Comme un Lundi asbl et Ihssan Himich

À partir de l'écoute active d'un podcast réalisé avec des jeunes filles racisées, cette activité permet au groupe de se questionner sur les discriminations vécues par les femmes toutes origines confondues, en puisant dans leur expérience personnelle.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	1h-1h30
<b>PARTICIPANT-ES</b>	Minimum 3
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1
<b>MATÉRIEL</b>	Baffle(s) et de quoi diffuser le podcast (smartphone, ordinateur, ...) Post-its et tableau ou flipchart
<b>ESPACE</b>	Pouvant accueillir le groupe Si possible, calme et sans trop d'écho.
<b>OBJECTIFS</b>	✱ Avoir une meilleure compréhension des injonctions et représentations des rôles attribués au genre assigné à la naissance, dans le contexte de l'éducation et de la transmission intergénérationnelle

## DÉROULEMENT

---

### Tâches des animateur-ices

#### PRÉPARATION

.....  
Téléchargez l'épisode "La place de la Femme" du podcast "Faut (d)oser !" disponible sur toutes les plateformes d'écoute (cf. Ressources) ou s'assurer de pouvoir le lire avec une connexion internet lors de l'animation de groupe.

.....  
Préparez les baffles (connectés au smartphone, ordinateur, ...).

## MISE EN ŒUVRE

Avant de faire écouter le podcast, il est important que vous ayez en tête les instructions suivantes:

- 1 Donnez des informations sur le contexte spécifique dans lequel le podcast a été réalisé :

Le podcast "Faut (d)oser !" a été réalisé dans le cadre d'ateliers organisés avec une association du quartier de Cureghem à Bruxelles (un quartier perçu comme précaire et insécurisé) dans la volonté de créer un espace de parole et de réflexion avec un groupe de 8 adolescentes du quartier, âgées de 14 à 18 ans, majoritairement d'origine marocaine et une congolaise, toutes rattachées à une religion.

Il s'agit donc d'un contexte spécifique, qui peut être ou non éloigné en tout ou en partie de la réalité des participant-es.

Pour éviter toute stigmatisation d'une culture, d'une classe ou d'une race, il semble nécessaire de préciser en amont de l'écoute que le patriarcat s'exerce dans toutes les classes, races, origines et religions.

- 2 Annoncez si cela semble opportun l'hétéro-normativité des témoignages du podcast.

- 3 Pour inviter les participant-es à une écoute active, les prévenir qu'il leur sera demandé après l'écoute d'échanger à partir de phrases clés du podcast.

### **PODCAST (10 MIN)**

Le début de l'épisode est direct, il va droit au but dans le sujet !

Selon votre contexte d'intervention, un espace-temps peut être prévu ici pour accueillir les retours et ressentis des participant-es suite à l'écoute. (celui-ci n'est pas prévu dans le calcul du temps dédié à cette activité).

### **TABLES DE DISCUSSION ET POST-ITS (45 MIN)**

Suite à l'écoute du podcast :

- 1 Relevez certaines phrases qui ont été entendues par les protagonistes de la part de leur famille :

- \* "Trouve un travail qui est assez bien pour ta vie de famille"
- \* "T'es une femme, tu dois rester plus à la maison"
- \* "Arguments de femme"
- \* "T'as besoin d'un homme pour te protéger"

- 2 Invitez les participant-es à se répartir en sous-groupes pour discuter entre eux/elles de cette question et à écrire leurs réponses sur des feuilles de Post-it (1 réponse par post-it) (10 MIN) :

*Avez-vous déjà entendu des phrases similaires dans votre environnement/éducation ? Lesquelles ? Et pour les hommes ?*

Si besoin, vous pouvez les aider avec quelques exemples :

- ✿ "Sois un homme"
- ✿ "Les hommes, ça ne pleure pas"
- ✿ "Si t'es trop gentil, les femmes ne voudront pas de toi"
- ✿ "Il faut souffrir pour être belle"
- ✿ "Quand est-ce que tu nous ramène une belle jeune femme à marier ?"

### POINTS DE VIGILANCES

- ✿ Ces rôles attribués par le genre sont plus remarquables dans les relations hétérosexuelles. Mais ils peuvent exister également dans le couple LGBTQIA+, moins dépendant du genre mais selon la position sociale, hiérarchique, économique, etc. En fonction du groupe ou de l'aspiration de l'animateur-ice, iel peut poser la question : *Quelles seraient les phrases entendues par les personnes LGBTQIA+ lors de l'enfance/adolescence ? Peut-être sur la binarité des genres ?*

- 3 Revenez en grand groupe et invitez les participant-es à coller leurs post-it sur une feuille de Paperboard et/ou un tableau/flipchart (5-10 MIN).

- 4 C'est le moment de rappeler ou constater d'après les réponses des participant-es que le patriarcat s'exerce dans toutes les classes, races, origines et religions.

Invitez les participant-es à se répartir à nouveau en sous-groupes pour discuter entre eux/elles des questions suivantes. Le choix des questions peut être adapté au groupe.

Il peut être prévu un retour en grand groupe ou non, dépendant du timing et de la dynamique de groupe (besoin de plus de confidentialité ou non) : (10 MIN)

- ✿ *Et vous, que direz-vous à vos enfants ?*
- ✿ *La même chose ? Différemment ? Autre chose ?*
- ✿ *Est-ce que parfois/Quand est-ce que les injonctions de rôles attribués au genre assigné à la naissance, ça nous arrange ? Et quand est-ce que ça nous limite vraiment dans l'expression de qui on est ?*



### **PISTES (10 min)**

Pour terminer l'activité, les participant-es sont invité-es en grand groupe à soit :

- ✿ Réfléchir et citer des contre-exemples, des gens inspirants par rapport au détournement, au refus ou au questionnement des rôles attribués au genre assigné à la naissance. Il peut s'agir de personnalités ou de personnes proches de l'environnement des participant-es.
- ✿ Répondre à la question "comment faire pour que les rôles genrés deviennent 'neutres' ?" *Dans le podcast, une jeune fille donne l'idée d'organiser des activités mixtes interactives à l'école où on parle de féminisme. D'autres idées ?*

## **ÉVALUATION**

### **EVALUATION (5 à 15 min)**

- ✿ Quelles émotions avez-vous ressenties et pourquoi ?
- ✿ Avez-vous aimé cette activité ?
- ✿ Êtes-vous d'accord qu'il existe des rôles/attendus différents en fonction des filles et des garçons ?
- ✿ Avez-vous pris conscience de stéréotypes de genre qui ont entravé votre épanouissement dans votre éducation ? etc.

## **CONSEILS**

### **POINTS DE VIGILANCES**

- ✿ On ne peut aborder la question de l'EVRAS sans y apporter une lecture féministe intersectionnelle. Il est primordial de conscientiser tous les publics, minorisés ou non, sur l'importance de ce volet.

## **RESSOURCES POUR APPROFONDIR**

- ✿ Livre "Un féminisme musulman, et pourquoi pas ?" de [Malika Hamidi](#) (docteure, sociologue, experte du féminisme musulman et auteure)
- ✿ L'épisode "La place de la Femme" du podcast "Faut (d)oser !" - Spotify : (podcast complet) <https://open.spotify.com/playlist/OvfmEDotH9WyeEuzUXaqAx?si=6ab303faf9c44804> (épisode) <https://open.spotify.com/episode/5pboato0VMociYem4Kowgc?si=09ff0237f02c4f12> - Apple podcasts : <https://podcasts.apple.com/be/podcast/comme-un-lundi/id1581318816?i=1000612805901>

## ANEXXE 01 / DESCRIPTION DE L'ÉPISODE "LES MAROISES" DU PODCAST "FAUT (D)OSER !"

*À l'école, les filles ont trop entendu la rengaine "La place de la femme, c'est à la cuisine !" d'une vidéo devenue virale sur les réseaux sociaux. Les filles questionnent leur avenir en tant que femme face au sexisme des garçons de leur génération et les mises en garde de leurs parents. Quelle est la place laissée à leurs rêves et ambitions ? Comment revendiquer leurs droits ? Et «comment faire pour déconstruire les clichés au sujet de la femme ?»*

### DESCRIPTION DU PODCAST

Le podcast "Faut (d)oser !" suit le parcours d'un groupe de jeunes filles du quartier de Cureghem à Anderlecht (Bruxelles). En partageant avec humour leurs expériences du quotidien, elles font évoluer leur réflexion sur les inégalités de genre, les discriminations et les relations intimes, en lien avec leur origine culturelle et religieuse.

Accompagnées dans cet espace de parole par leur éducatrice et des intervenantes extérieures, les filles questionnent les attentes, les apparences, les oppressions et finalement leur place en tant que jeune femme racisée d'un quartier populaire de Bruxelles.

### Un podcast de [Comme un Lundi asbl](#) et [Les Pouces asbl](#)

disponible sur toutes les plateformes d'écoute [Spotify](#), [Apple Podcast](#), ...

Réalisé avec les filles de la section ados Le Pav' de l'association Les Pouces  
À l'initiative de : Hayat El Aroud ; Production : Comme un Lundi asbl ; Réalisation : Pauline Bombaert ; Montage : Noé Béal ; Aide à la scénarisation : Laetitia Gau ; Mixage : GSARA asbl ; Musique : Virgile Guillaud ; Avec le soutien de : equal.brussels ; Stagiaire : Jihane Bufraquech

### CONTEXTE

Le podcast "Faut (d)oser !" a été réalisé dans le cadre d'ateliers organisés avec les filles de la section ados Le Pav' de l'association Les Pouces, par Hayat El Aroud dans la volonté de créer un espace de parole et de réflexion avec un groupe de 8 adolescentes du quartier, âgées de 14 à 18 ans, majoritairement d'origine marocaine et une congolaise, toutes rattachées à une religion.

Avec la participation de [Malika Hamidi](#) (docteure, sociologue, experte du féminisme musulman et auteure du livre "Un

féminisme musulman, et pourquoi pas ?"), du collectif [Imazi.Reine](#) (collectif féministe bruxellois, intersectionnel, décolonial, anti-raciste et inclusif) et Hssan Himich de [AWSA](#) (association laïque et mixte qui milite pour la promotion des droits des femmes originaires du monde arabe, dans leurs pays d'origine ou d'accueil)

Plus d'informations sur le contexte du projet "Faut (d)oser !":

Le quartier de Cureghem, à Bruxelles, où se situe l'association, est souvent perçu comme un quartier précaire, insécurisé, où le taux de chômage des jeunes est très élevé. Il est certes le quartier le plus jeune et le plus cosmopolite de Bruxelles mais aussi le plus pauvre avec un revenu moyen deux fois moins élevé que la moyenne régionale. Dans ce marasme socio-économique, il peut paraître totalement utopique pour les jeunes filles et garçons de construire la société de demain (pandémie, études, pénurie de travail, etc.).

Partant de ce constat et en écoutant les jeunes au quotidien, on peut se poser la question de la place de la femme dans ce type de quartier, comment se sent une jeune fille aux origines et cultures diverses face à des jeunes hommes en position apparente de domination de par leur statut dans le quartier, leur culture, la société, etc. Alors que les mentalités bougent, que les jeunes filles et garçons de Bruxelles et d'ailleurs construisent leurs propres pensées sur le féminisme, le genre et l'intersectionnalité, ces concepts restent encore abstraits voire inconnus pour ces jeunes des quartiers alors qu'ils les vivent dans leur chair.

Ces jeunes filles revendiquent leurs droits de vivre et s'exprimer librement dans toutes les sphères de la société (famille, groupes de pairs, école, quartier, travail). Et ce projet vise à répondre à leur demande par la création d'un espace de parole qui soit également un levier d'action pour qu'elles trouvent leur place dans la société.

# Aborder les identités LGBTQ+ grâce au ciné-débat

Proposée par Brûlant·e·s (Salomé Darrigrand et Seungjoo Bae)

Le ciné-débat permet d'aborder des sujets liés aux identités LGBTQ+ et de déconstruire les stéréotypes et préjugés. En donnant à voir des récits personnels (réels ou imaginaires) et en développant l'empathie, cette activité permet d'entrer dans un véritable dialogue. Le public peut échanger et partager leur expérience ou ressenti lors de la discussion qui suit la projection des films.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	Ajustable selon la durée du/des films et de la discussion
<b>PARTICIPANT-ES</b>	illimité
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	2 (une personne pour la logistique, et l'autre pour l'animation)
<b>MATÉRIEL</b>	Vidéo projecteur et écran blanc ou mur blanc ou une télévision Enceinte Fichier du film(s)
<b>ESPACE</b>	Des chaises en demi-cercle face à l'écran de projection. Si possible un lieu avec peu d'écho et silencieux
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✿ Déconstruire les stéréotypes et préjugés liés aux identités LGBTQ+</li><li>✿ Découvrir les créations cinématographiques de différents pays</li><li>✿ S'exprimer librement sur ces thématiques</li><li>✿ Connaître et comprendre les notions d'intersectionnalité et de discrimination multiple</li></ul>

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

#### **AVANT LA PROJECTION**

Dans un premier temps, choisissez le film - ou le documentaire - que vous allez diffuser. Avant de faire votre choix, n'oubliez pas la question des droits d'auteur-ice : vous ne pouvez pas diffuser tous les films, même si les séances sont gratuites. Prévoyez un peu de temps pour obtenir les autorisations nécessaires auprès des distributeurs ou des producteurs (voir annexes).

Aussi, nous vous invitons à privilégier les films produits par les réalisateur-ices ou qui mettent en avant les héros/ héroïnes concerné-es et racisé-es, ce qui permettra d'aborder la notion de l'intersectionnalité à la suite de la projection (voir annexes).

#### **JOUR DE LA PROJECTION**

Installez le projecteur ou l'écran, l'enceinte, et les chaises dans la salle. Avant la projection, testez en amont tout le matériel : l'ordinateur est-il bien connecté au vidéoprojecteur ? La mise au point est-elle bonne ? Le son est-il bien émis par les enceintes ? La luminosité de la salle permet-elle de voir correctement le film ? Créez un climat chaleureux en portant une attention particulière à l'accueil : préparez un buffet, des boissons et des gâteaux. Vous pouvez aussi préparer une playlist musicale que vous diffusez avant la projection.

### MISE EN ŒUVRE

- 1 Débutez la session par des petits jeux pour apprendre à vous connaître; par exemple, proposez un tour des prénoms et une des activités issues du chapitre "Installer le cadre".
- 2 Énoncez quelques règles afin d'assurer la sécurité de chacun-e. Vous pouvez vous appuyer sur l'activité "La charte de sécurité".
- 3 Présentez le film et le/la réalisateur-ice.
- 4 Après le film, s'il s'agit d'un long métrage, proposez une petite pause. Buvez du thé, du café, commencez à discuter de façon informelle !  
Formez des mini-groupes, ou placez-vous tous-tes en cercle si vous êtes peu nombreux-euses. Selon le thème et les envies du groupe, vous pouvez former des groupes en non-mixité (de genre, de religion, d'âge, etc.).

- 5 Une fois que les groupes sont formés, demandez à chaque participant-e d'écrire une question sur un bout de papier en relation avec le film. Placez ces papiers dans un récipient.

À tour de rôle, chaque participant-e pioche une question et essaye d'y répondre. Les autres peuvent aussi rebondir. Quand le sujet est clos de ce qui a été déjà dit, piochez une autre question.

- 6 Puis, revenez tous-tes ensemble. Chaque groupe peut faire un résumé des échanges qu'ils ont eu.

- 7 Posez les questions suivantes :

- ✿ Le film et le débat vous ont permis de mieux comprendre le concept de discrimination multiple ?
- ✿ Qu'est-ce que l'intersectionnalité ? - demandez de donner des exemples de discriminations multipliées

- 8 Faites un point sur l'intersectionnalité (cf. glossaire).

## VARIANTES

- ✿ Pour démarrer les discussions, proposez un débat mouvant. En amont, préparez des questions sur le film qui ne peuvent être répondues que par "oui" ou "non". Dessinez une ligne imaginaire avec votre pied, et expliquez aux participants qu'il s'agit d'un thermomètre dont les deux extrémités sont "oui" (à droite de la salle) et "non" (à gauche de la salle). Entre les deux, il existe toutes les nuances de "oui" et de "non". Demandez aux participant-es de se placer au milieu de la ligne imaginaire. Posez une question à voix haute. Les personnes se déplacent selon leur réponse. Après chaque question, demandez si quelqu'un-e souhaite partager et expliquer le choix de sa position.

- ✿ Vous pouvez aussi inviter le/la réalisateur-ice du film pour répondre aux questions des participant-es!



## ÉVALUATION

Laissez par exemple, un petit questionnaire que les participant-es peuvent remplir anonymement et individuellement. Ou alors, à la fin de cette activité, vous pouvez prendre quelques minutes pour poser des questions comme :

- ✿ Qu'avez-vous pensé du débat ?
- ✿ Qu'est ce qui vous a le plus marqué ?
- ✿ Quelles améliorations souhaiteriez-vous apporter à l'activité ?
- ✿ Avez-vous appris des choses sur les identités LGBTQ+ ?
- ✿ Le film et le débat vous ont-ils permis de déconstruire les stéréotypes sur les identités LGBTQ+ ?
- ✿ Quels types de discriminations LGBTQ+phobes existent ?
- ✿ Comment agir au quotidien pour lutter contre les discriminations LGBTQ+phobes ?, etc)
- ✿ Quels sont les stéréotypes dont sont victimes les personnes racisé-es et LGBTQ+ ?
- ✿ Avez-vous déjà vu des films réalisés dans le pays en question ?

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

#### **CONCERNANT LES FILMS**

- ✿ Privilégiez des films réalisés par des réalisateur-ices concerné-es, racisé-es et émergent-es.
- ✿ Privilégiez des films ayant des héros/héroïnes racisé-es et qui font partie de la communauté LGBTQ+.
- ✿ Faites attention aux droits d'auteur-ices.

#### **CONCERNANT LA DISCUSSION**

- ✿ Si les débats sont houleux et que les personnes ne peuvent s'empêcher de se couper la parole, voici quelques stratégies :
  - 1.** Mettez une chaise au milieu de la salle. Pour parler et amener un nouvel argument, la personne doit être assise sur cette chaise. Le temps de parole peut être limité.
  - 2.** Proposez un « bâton de parole ». Les personnes qui souhaitent prendre la parole doivent attendre d'avoir le bâton dans les mains.
  - 3.** Les personnes qui souhaitent parler lèvent la main. La première personne à lever la main indique « un » avec son doigt, la deuxième « deux », etc. Les personnes peuvent ensuite parler dans l'ordre des mains levées.
- ✿ D'habitude, les débats se font plus en plénière. Le groupe discute ensemble de ces impressions sur le film. Vous pouvez aussi utiliser ce format, mais soyez conscient-es que cela risque d'exclure les moins à l'aise à l'oral (en raison de la timidité, de la langue, du manque de confiance, etc.)

## ANNEXE 01 / LISTE DES FESTIVALS DE CINÉMA LGBTQIA+

**Cheries Cheries** (France):

<https://cheries-cheris.com/festival/>

**D'un bord à l'autre** (France) :

<http://www.festivaldunbordalautre.com>

**Cineffable** (France) :

<https://www.cineffable.fr/fr/edito.htm>

**Pink Screens festival** (Belgique) :

<https://pinkscreens.org/fr/pink-screens>

**La fête du slip** (Suisse) :

<https://fdsfestival.ch/fr#programme>

## ANNEXE 02 / LES DÉMARCHES À RÉALISER POUR L'ORGANISATION D'UNE PROJECTION

☀ Quelles sont les démarches quand on souhaite diffuser un film en public? Tout support à usage privé (CD, DVD, Blu Ray...), acheté ou loué dans le commerce, ne peut faire l'objet d'une diffusion dépassant le cadre familial. Pour lever toute ambiguïté, la notion de "cercle familial" est encadrée juridiquement : ce sont " les personnes parentes ou amies très proches qui sont unies de façon habituelle par des liens familiaux ou d'intimité".

☀ Qu'est-ce qu'une diffusion gratuite non commerciale? Elle peut être organisée par différents types de structures - notamment des associations - et doit respecter certaines règles :

- les séances doivent être gratuites

- pour diffuser le film (et même s'il ne devait s'agir que d'extraits !), vous devez contacter les détenteurs des droits de diffusion du film pour obtenir une autorisation (le plus souvent le,la producteur.trice ou le distributeur). Attention, cette autorisation est souvent payante ! En France, pour savoir qui contacter, il est possible de s'adresser au registre du cinéma et de l'audiovisuel.

Plus d'infos : <https://www.cnc.fr/a-propos-du-cnc/missions/reglementer/diffusion-non-commerciale/seances-organisees-par-les-associations-ou-grou-pements-agissant-sans-but-lucratif>

# Jeu de glossaire LGBTQIA+

Proposée par Brûlant·e·s (Salomé Darrigrand et Seungjoo Bae)

Cette activité a pour but d'explorer le vocabulaire en lien avec le genre, les identités LGBTQI+ et plus spécifiquement la transidentité. Le/la facilitateur·ice a un jeu de cartes présentant différents mots: au recto de chaque carte, il est inscrit un concept dans ses domaines, au verso sa définition.

Les participant·es sont d'abord invité·es à réfléchir à chaque terme, avant de lire la définition préparée par les facilitateur·ices. Cette activité est l'occasion pour tous·tes d'apprendre le vocabulaire approprié afin d'éviter de reproduire des micro-agressions dans leur vie intime et affective.

## MODALITÉS

---

### DURÉE

Entre 30 minutes et 1 heure

### PARTICIPANT·ES

illimité

### ANIMATEUR·ICES

1

### MATÉRIEL

Tables et chaises  
Cartes "Concept" et "Définition" préalablement imprimées selon le nombre du mini-groupes  
Feuilles et stylos pour noter leurs questions

### ESPACE

Une grande salle pour accueillir 3 à 4 tables  
(1 table par groupe)

### OBJECTIFS

- ✿ Être sensibilisé·e à la diversité des identités de genre et d'orientation sexuelle
- ✿ Connaître le vocabulaire spécifique lié aux identités de genre et orientations sexuelles
- ✿ Être sensibilisé·e aux violences LGBTQphobes, avoir une meilleure conscience de celles présentes dans le langage
- ✿ Considérer le genre et l'orientation sexuelle non pas comme des concepts figés mais comme un continuum sur lequel toutes les nuances sont possibles



# DÉROULEMENT

## PRÉPARATION

### Tâches des animateur-ices

Lisez le glossaire (cf. annexe) et assurez-vous de comprendre tous les termes. Faites des recherches complémentaires si des doutes demeurent.

Imprimez plusieurs exemplaires du jeu de cartes à télécharger en annexe ou créez le vôtre, grâce aux instructions suivantes :

#### CRÉER SON JEU DE CARTES

Sélectionnez différents mots de vocabulaire autour du genre et des identités LGBTQIA+. Adaptez votre sélection au niveau de connaissances du groupe. Regroupez ces mots en 3/4 grandes familles en fonction de leurs points communs.

Essayez de classer les mots de chaque famille du plus facile au plus difficile à comprendre. Numérotez-les ( le numéro 1 étant le plus facile, le dernier le plus difficile).

Voici l'exemple des mots sélectionnés dans nos ateliers. Ces catégories sont loin d'être parfaites ou adaptées à tous les publics, donc nous vous invitons à les modifier selon votre contexte d'intervention.

FAMILLE 1: GENRE	FAMILLE 2: LGBTQIA+	FAMILLE 3: TRANSIDENTITÉ
1. Assigné-e à la naissance 2. Identité de genre 3. Cisgenre/cis 4. Expression de genre 5. Binarisme de genre 6. Spectre du genre 7. Fluidité de genre	1. Queer 2. Intersexes 3. Non-binaire 4. Pansexuel-elle 5. Asexuel-elle 6. Outing/« Outer » quelqu'un-e 7. Mégender	1. Transgenre 2. Transition 3. Homme trans 4. Femme trans 5. Transphobie 6. Deadname 7. Travesti-e/ Se travestir

Au recto des cartes, inscrivez le concept et le numéro associé. Au verso, inscrivez la définition du concept. Les trois familles doivent être facilement identifiables (par exemple, utilisez pour chacune d'elle différents papier de couleur ou différents formats, etc.).

Imprimez les jeux de cartes en autant d'exemplaires qu'il y aura de sous-groupes de 3 à 5 personnes.

Vous pouvez aussi télécharger le jeu en annexe du projet SNAP:

<https://snap-podcast.eu/wp-content/uploads/2023/08/Noir-et-blanc-Jeu-de-cartes-Glossaire-identites-de-genre-et-orientations-sexuelles.pdf>

## MISE EN ŒUVRE

- 1 Divisez les participant-es en sous-groupes. Invitez-les à s'asseoir aux tables sur lesquelles sont disposées les jeux de cartes.
- 2 Expliquez aux personnes qu'elles vont découvrir ensemble différents mots de vocabulaire autour des identités de genre et des orientations sexuelles. Elles devront commencer par la première famille du jeu de cartes, puis découvrir la deuxième, etc. À l'intérieur de chaque famille, elles devront également explorer les concepts selon les numéros inscrits au recto. Attention ! Elles ne doivent pas retourner les cartes tout de suite.
- 3 Puis, une personne prend la première carte de la première famille sans la retourner. Elle lit le concept à voix haute. Le groupe essaie de créer une définition commune du mot. Par exemple, quelqu'un-e lit "Assigné-e à la naissance" et le reste du groupe essaie de s'accorder sur la signification du terme.
- 4 Quand le groupe a terminé les discussions, il retourne la carte et lit la définition écrite au verso. Ici : "Désigne le genre féminin ou masculin attribué au nouveau-né après l'accouchement, suite à la constatation de l'appareil génital de l'enfant par un-e médecin".
- 5 Si toutes les personnes sont d'accord avec la définition indiquée, elles mettent la carte de côté et prennent la suivante. Si elles sont en désaccord ou souhaitent la compléter, elles peuvent écrire leurs ajouts ou modifications. Elles peuvent également faire des recherches sur leurs téléphones portables si quelque chose n'est pas clair.



- 6 Laissez environ 30 à 45 minutes aux personnes pour échanger (10 à 15 minutes par famille). Passez dans les sous-groupes pour savoir s'il y a des questions.
- 7 À la fin de l'exercice, asseyez-vous en cercle. Invitez les personnes à s'exprimer sur ce qu'elles ont trouvé intéressant, ce qui les a questionnées ou ce qu'elles ont découvert. Elles peuvent discuter de leurs diverses interprétations des termes, ainsi que des désaccords qui sont apparus face à certaines définitions.
- 8 Faites un débriefing:

☀️ Rappelez la différence entre l'orientation sexuelle et l'identité de genre car certains publics font la confusion. L'orientation sexuelle fait référence aux préférences sexuelles, à l'attraction éprouvée pour certaines personnes. L'identité de genre, quant à elle, renvoie à l'expérience intime et personnelle de s'identifier en tant qu'homme, femme, à ces deux genres en même temps, à aucun genre ou à un autre genre, indépendamment de son sexe biologique.

☀️ Les publics se demandent parfois pourquoi les personnes se collent des "étiquettes". Expliquez que ces concepts sont revendiqués par les personnes concernées elles-mêmes, car elles ne se sentent pas (ou peu) représentées et sont susceptibles de vivre des violences liées à leurs différences. Ces termes permettent par exemple, aux personnes de faire des recherches sur Internet et de trouver rapidement des questions à leurs réponses, des témoignages et peut-être du soutien auprès de personnes qui vivent des enjeux similaires aux leurs. Lorsque les personnes se cherchent, construisent leur identité et apprennent à se connaître, cela peut être rassurant. De plus, mettre des mots sur des discriminations permet de les documenter, de mieux comprendre leurs spécificités et ainsi de pouvoir proposer des moyens d'actions de lutte adaptée aux enjeux.

☀️ En conclusion, dites aux participant-es qu'il est tout à fait normal de se poser des questions sur son identité de genre ou son orientation sexuelle. Ces domaines sont changeants, fluides et évoluent tout au long de la vie. Si les questions amènent du mal-être, les personnes ne doivent pas hésiter à parler aux facilitateurs-ices afin qu'ils puissent les orienter vers des structures adaptées.

## VARIANTES

- ✿ Vous pouvez adapter cette activité à n'importe quel type de vocabulaire. Par exemple, dans le domaine du sexisme, on pourrait trouver: bodyshaming, slutshaming, male gaze, harcèlement sexuel, etc.
- ✿ Pour rendre l'activité plus dynamique, vous pouvez mettre un minuteur de 15 minutes pour explorer chaque famille et pour que les sous-groupes se les échangent.

## ÉVALUATION

À la fin de l'activité, réunissez-vous tous-tes ensemble. Vous pouvez poser quelques questions:

- ✿ Comment vous-êtes vous senti-e pendant l'activité?
- ✿ Il y a t-il des mots qui ne sont pas clairs pour vous? Pensez-vous être capable de ré-utiliser ce vocabulaire désormais?
- ✿ Avez-vous pris conscience de violences LGBTQphobes que vous pouvez commettre / ou vivre, peut-être sans en avoir conscience, à travers l'utilisation du langage?
- ✿ Pensez-vous que l'orientation sexuelle ou l'identité de genre peuvent changer selon les personnes? Et au cours du temps?

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

- ✿ L'animateur-ice peut mettre à disposition une boîte pour recueillir des questions anonymes. Celles-ci peuvent être posées plus tard, par exemple lors d'une rencontre avec un-e spécialiste ou pour animer un débat.
- ✿ Les personnes qui ne connaissent pas ce vocabulaire peuvent être inquiètes de ne pas s'en rappeler: rassurez-les que le but n'est pas de tout retenir, mais déjà de prendre conscience que toutes ces identités existent et peuvent vivre des discriminations dans la société.
- ✿ Nous vous conseillons d'animer cette activité en tant que concerné-e ou en co-animation avec une personne concernée sur les questions LGBTQIA+.

## RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- ✿ Elan Interculturel, Sergina Trenti, Louise Lavallée et Eloïse Mestres Dubrana, Glossaire sur le genre:  
<https://snap-podcast.eu/wp-content/uploads/2023/08/Glossaire-sur-le-genre.pdf>

# Quelle place pour être Queer?

Proposée par 4motion (Lynn Hautus)

L'écoute de l'extrait du podcast "22 heures - 22 questions d'avenir" enregistrée par le collectif luxembourgeois "Richtung22" sur la question "Quand et où est-ce qu'on peut être aussi queer qu'on le voudrait?" amène les participant-es à la réflexion de l'impact psychologique et physique des discriminations liées à l'identité queer.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	60 min
<b>PARTICIPANT-ES</b>	5-20
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1 - 2
<b>MATÉRIEL</b>	Enceinte
<b>ESPACE</b>	Possibilité de s'asseoir ou s'allonger en cercle autour de l'enceinte (p.ex prévoir des coussins au sol)
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Sensibiliser aux questions de discrimination par rapport à l'identité et l'égalité de genre</li><li>☀ Prendre conscience de l'importance de la possibilité d'être et aimer qui l'on veut</li><li>☀ Libérer la parole</li></ul>

## DÉROULEMENT

---

### Tâches des animateur-ices

#### PRÉPARATION

Installez l'enceinte et choisir le bon extrait, à partir de la minute 47:45 - 51:25.  
"Wou dierfe mir queer sinn, wéi mir wëllen?" (le titre est en luxembourgeois, mais l'extrait est en français)  
<https://richtung22.org/22-stonnen-ried/>

## MISE EN ŒUVRE

- 1 Proposez aux personnes de s'asseoir confortablement autour de l'enceinte.
- 2 Présentez l'extrait radio, son auteur-ice et le contexte de sa diffusion. N'oubliez pas non plus de mentionner en amont la durée de l'extrait pour que les personnes sachent à quoi s'attendre.
- 3 Invitez les personnes à fermer les yeux et diffuser l'extrait.
- 4 Posez quelques questions pour animer une discussion :

- \* Qu'est-ce que vous avez entendu ?
- \* Qui parle ?
- \* Quelles situations de discrimination ont été nommées ?
- \* Quel impact cette situation pourrait avoir sur la santé mentale et sur la santé affective et sexuelle ?
- \* Quel impact pour des personnes racisé-es, queer, autre classe sociale...etc? (explication du modèle de l'intersectionnalité possible)
- \* De quoi les personnes Queer ont besoin pour se sentir bien dans les espaces ?
- \* Qu'est-ce qu'un "safe space" ?

## ÉVALUATION

- \* Est-ce qu'écouter un podcast vous a aidé à vous exprimer plus librement ?
- \* Est-ce que vous avez une meilleure conscience aujourd'hui des discriminations que peuvent vivre les personnes Queers ?

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

- \* Pour que les personnes soient plus concentrées dans l'activité, vous pouvez proposer quelques exercices de relaxation avant l'écoute.
- \* Vous pouvez utiliser des autres podcasts / extraits à la place de celui-ci.
- \* Les animateur-ices doivent veiller à s'adapter au contexte du pays où le podcast est écouté.

## RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- \* <https://www.forum.lu/forum-authors/enrica-pianaro/>
- \* <https://lequotidien.lu/a-la-une/etre-lesbienne-au-luxembourg-les-mentalites-evoluent-lentement/>

# STRATÉGIE POSITIVE

Introduction par 4motion

Les ateliers de sensibilisation aux discriminations peuvent susciter des sentiments de tristesse, de frustration et de colère chez les participant-es. Il est donc important de terminer par des activités de stratégies positives pour renforcer la confiance, l'estime de soi, l'ambition et la capacité de contribuer à un changement positif. Cette clôture est aussi un moment pour revoir ce que les participant-es ont appris de l'atelier et avec quelles idées iels vont repartir. Les expériences de discriminations peuvent laisser des dommages psychologiques à long terme comme des troubles de l'anxiété, de la dépression et du stress post-traumatique. Les personnes concernées risquent de s'isoler socialement, ce qui va donc impacter leur vie affective, relationnelle et sociale. D'autre part, les discriminations peuvent faire baisser l'estime de soi et la confiance en soi chez les personnes touchées<sup>1</sup>. C'est pourquoi il est utile d'éduquer les personnes concernées par les discriminations systémiques aux stratégies positives, mais aussi toute personne souhaitant devenir un-e allié-e. Ce chapitre vous présente différentes activités pour faire face aux discriminations dans la vie relationnelle, affective et sexuelle. Il s'agit de techniques d'empouvoirement relationnel et personnel qui peuvent aussi amener à des stratégies collectives.

Dans les programmes de gestion des traumatismes et de guérison, les personnes ont parfois recours à différentes méthodes pour le renforcement de leur bien-être. Il peut s'agir de la thérapie par l'art, la sophrologie, ou différentes formes de libération de la parole et d'expression (radio, écriture, dessins, chant, groupe de parole,...). Dans les ateliers d'EVAS, les animateur-ices peuvent alors s'inspirer de

ces différents médiums pour les intégrer en tant que stratégies positives. Il existe différentes techniques pour réagir face aux micro-agressions ou au harcèlement basé sur le genre, la race, l'orientation sexuelle ou toute autre oppression systémique. Selon l'activité, vous pouvez vous baser sur la méthode des 5D<sup>2</sup> et les partager avec les participant-es:

☀ Diriger: Tu prends la situation en main. Après avoir évalué ta propre sécurité, tu intervies dans la situation en demandant à l'harceteur-se d'arrêter et tu défends la cible. Tu peux signaler que tu observes une situation de violence ou discriminatoire. Appelle de l'aide si nécessaire. Ne t'adresse pas à iel si tu sens que le danger est trop grand pour toi et/ou la victime. Fais une évaluation avant d'intervenir pour éviter que la situation s'aggrave et assure-toi que la victime souhaite que tu t'impliques. Si une de ces conditions n'est pas donnée, ne t'implique pas!

Exemple: Dites des phrases courtes et précises, comme 'Arrête!' / 'Laisse-les tranquille!' / 'Ce n'est pas ok ce que tu fais!'

☀ Distraire: Si tu vois une personne en détresse, tu peux intervenir en détournant la situation. L'attention est sur la personne harcelée/discriminée et non pas sur l'auteur-riche. Essaie de créer une distraction subtile. Par exemple, demande des directions, ou prétend être ami-e de la personne ciblée, ...

☀ Déléguer: Si tu as besoin d'assistance pour résoudre la situation, demande de l'aide à une autre personne. Tu dois lui expliquer la situation de façon brève et claire et déléguer des tâches. Par exemple, demande un-e serveur-euse, un-e ami-es, une équipe intervenant pour la bienveillance en milieu festif (cf.

<sup>1</sup> <https://missionlocalebxlville.be/discrimination-a-l-emploi/les-consequences-de-la-discrimination/>

<sup>2</sup> <https://www.handsaway.fr/temoin-harcelement-agir>

Awareness team) ou une autre personne, qui est en position plus favorable pour aider.

☀ Documenter: Si la personne harcelée/ discriminée est déjà assistée, tu peux apporter de l'aide supplémentaire en filmant/enregistrant la situation ou discussion, que la victime pourra utiliser par après pour sa défense. Filme / enregistre de façon subtile pour ne pas aggraver la situation. Ne partage jamais les données sans consentement de la personne concernée! C'est iel seul-e qui décide ce qu'iel fait avec l'enregistrement.

☀ Dialoguer: Il est important de s'assurer du bien-être de la personne concernée après l'incident. Par exemple, demande si iel veut que tu demandes de l'aide ou que tu appelles une personne proche. Dit que tu as vu ce qui s'est passé, que l'attitude de l'agresseur-se est interdite par la loi. Essaie de rassurer la personne concernée qu'il ne s'agit pas de sa faute. Demande si la personne a besoin d'un taxi ou si iel a besoin qu'on l'accompagne chez ellui. Demande si iel a besoin d'autre chose et ne le/la laisse pas seule (sauf si iel le demande explicitement). Évite de parler avec l'agresseur-se pour ne pas entraîner une possible violence.

D'autres techniques d'intervention ou pour "faire face" vont être présentées dans ce chapitre. Pour savoir identifier des situations de violence fondée sur le genre ou d'autres discriminations, et réagir, il est important de s'informer et de se former, par exemple à l'aide des outils des chapitres précédents. Les activités de ce chapitre permettent également de vérifier si les participant-es ont bien compris ce qu'est une discrimination systémique et s'ils sont capables de remettre en question leurs propres attitudes, croyances et comportements. Les stratégies positives invitent à un changement pour un meilleur vivre ensemble dans la bienveillance. Certaines activités contiennent des mises en situations afin de mettre les connaissances en pratique. Finalement, les activités ont pour but de stimuler les

sentiments de pouvoir agir et d'auto efficacité, l'effet de groupe renforçant le sentiment de ne pas se sentir seule et augmentant l'empouvoirement collectif.

Ce chapitre contient les activités suivantes :

- Start stop continue
- Faire face
- La Kasàlà (poème d'auto-louange)
- Initiation à la réaction
- Une vie affective et sexuelle imaginaire et sans discrimination
- La posture d'allié-e

Plus d'informations sur les traumatismes et la guérison:

☀ <https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/traumatismes/depasser-trauma-psychologique>

☀ <https://www.psychologue-kieffer.lu/comment-surmonter-un-traumatisme-psychologique/>  
<http://crvi.be/le-traumatisme-racial-une-realite-queil-convient-de-reconnaitre-et-de-soigner/>



# Start Stop Continue

Proposée par Lëtz Rise Up

Start-Stop-Continue est une technique de rétrospective très populaire, appréciée par son approche résolument tournée vers l'action. Elle a été conçue pour inviter les participant-e-s à partager des idées concrètes pour que le groupe s'améliore rapidement. Dans ce contexte, elle permet aux participant-es de déterminer ce qu'ils souhaitent et peuvent mettre en place de façon immédiate afin de lutter contre les discriminations dans l'EVAS et ainsi inclure les groupes minoritaires dans leur pratique professionnelle liée à l'EVAS.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	30-45 min
<b>PARTICIPANT-ES</b>	Minimum 3
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1
<b>MATÉRIEL</b>	Tableau/flipchart Marqueurs
<b>ESPACE</b>	Tous-tes les participant-es se mettent assis-es ou debout autour du flipchart
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✿ Aider le groupe à faire l'inventaire de leurs attitudes et comportements safe ou discriminatoires (Aider le groupe à revenir sur les apprentissages durant les activités précédentes)</li><li>✿ Permettre au groupe de trouver des ressources pour initier le changement</li><li>✿ Identifier les champs d'amélioration</li><li>✿ Responsabiliser les groupes et les individus</li><li>✿ Renforcer la confiance et la conscience de soi</li></ul>

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

Tracer le tableau à l'avance (cf. ci-dessous) sur le flipchart ou le tableau.

### MISE EN ŒUVRE

- 1 Donnez les consignes aux participant-es: iels auront 30-45 minutes pour compléter le tableau de gauche à droite.
- 2 Dans la colonne "Start", faire l'inventaire de :  
Que devons-nous commencer à faire ? (ajustements que le groupe collectivement ou la personne individuellement serait disposée à mettre en œuvre dès maintenant).
- 3 Dans la colonne "Stop", faire l'inventaire de  
Que devrions-nous arrêter de faire ? (choses qui ne sont pas utiles pour le groupe ou la personne, et/ou qui ne montrent pas de résultats, ou sont néfastes).
- 4 Dans la colonne "Continue", faire l'inventaire de  
Que devons-nous continuer à faire ? (actions qui fonctionnent bien, qui donnent des résultats et qui sont perçues positivement par le groupe ou la personne).

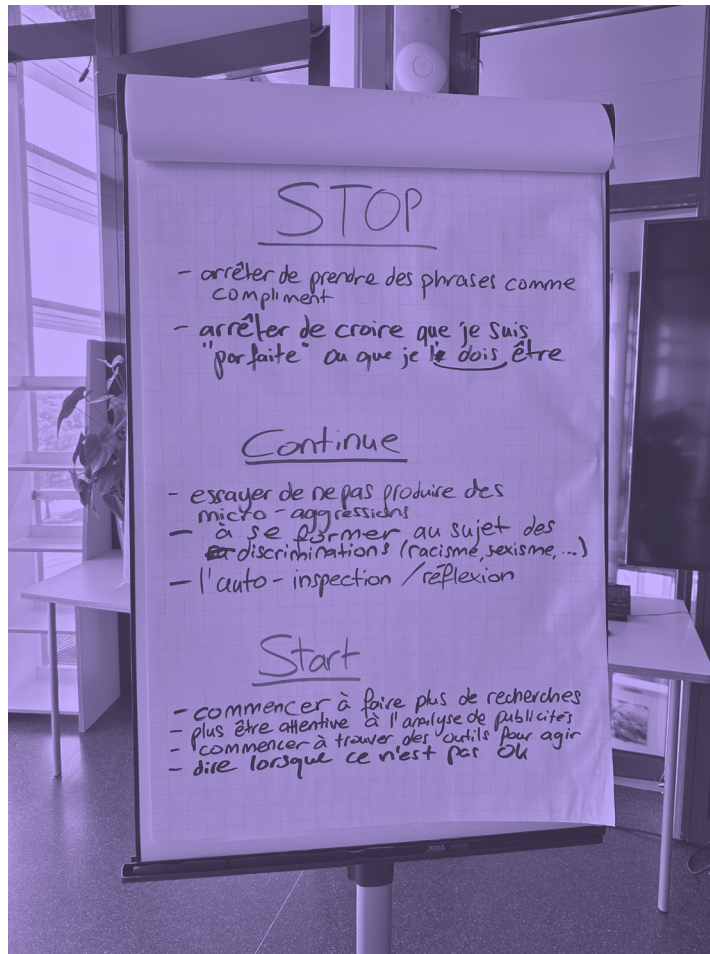
Étant donné que le retour d'information (start, stop, continue) est un inventaire des actions possibles de l'équipe, la dernière étape consiste à élaborer un plan d'action après avoir analysé les points critiques recueillis lors de la séance de brainstorming.

Des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement limités) doivent être définis sur la base du retour d'information, et un plan d'action approprié peut être élaboré pour atteindre les objectifs.

### ÉVALUATION

Lors de l'évaluation, l'animateur-ice peut poser les questions suivantes:

- ✿ Qu'avez-vous ressenti en réfléchissant à ce que vous pourriez indiquer dans les différentes parties ?
- ✿ Le plan d'action vous semble-t-il réalisable? Pourquoi?
- ✿ Comment vous sentez-vous à présent que le plan d'action est écrit?



## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

- ✿ Avant de commencer l'activité, assurez-vous que tout le monde comprenne ce que chaque colonne (Start, stop, continue) demande de prendre en considération. L'animatrice peut commencer en donnant des exemples.
- ✿ Pour être sûr de terminer la rétrospective à temps, ne pas oublier d'annoncer le temps imparti pour l'ensemble de l'activité (30 à 45 minutes, selon la taille de l'équipe) afin que le groupe ait une idée du temps que chaque discussion devra prendre.
- ✿ Le "start stop continue" peut être une activité à part, mais peut aussi être intégré à une activité plus longue. En tant qu'exemple, il y a l'activité "La posture d'allié-es" (p.143).

### RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- ✿ Start, Stop, Continue Technique Explained with Examples : [https://youtu.be/-DVaG02VYJw?si=GcpPtoaDwTs\\_1CKl](https://youtu.be/-DVaG02VYJw?si=GcpPtoaDwTs_1CKl)
- ✿ <https://geekflare.com/fr/start-stop-continue-retrospective/>

# Faire face<sup>1</sup>

Proposée par Elan Interculturel (Angela-Maria Aloa et Eloïse Mestres Dubrana)

Cette activité a pour objectif de proposer des stratégies alternatives de défenses et/ou d'idées dans le but d'être plus à même de comprendre, réagir et s'informer face à des situations discriminatoires et stigmatisantes dans la vie affective et sexuelle.

## MODALITÉS

---

**DURÉE** 1h

**PARTICIPANT-ES** 10 à 16

**ANIMATEUR-ICES** Minimum 2

**ESPACE** Une salle suffisamment grande pour créer un espace scénique

**OBJECTIFS**

- ☀ Avoir le sentiment qu'il est possible d'agir contre les discriminations, être conscient-e de ses ressources internes et externes
- ☀ Développer des stratégies alternatives de défense face à des situations d'oppression et de discrimination



<sup>1</sup>Adaptée depuis la méthode du Théâtre Forum d'Augusto Boal  
<https://etincelle-theatre-forum.com/les-principes-de-base-du-theatre-forum/>

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### MISE EN ŒUVRE

- 1 Créez des groupes de 3 à 4 personnes de manière aléatoire ou selon les affinités déjà présentes dans le groupe.
- 2 Inviter les participant-es à partager chacun-e une difficulté rencontrée dans leur vie relationnelle, sexuelle et affective liée aux discriminations. Précisez qu'ils doivent choisir une situation qui ne risque pas de les mettre dans un état de grande vulnérabilité dans le groupe.
- 3 Chaque groupe choisit ensuite une des situations qu'ils souhaitent jouer devant les autres.
- 4 Créez une scène factice: il s'agit de l'espace dédié pour jouer les situations. Les personnes qui ne jouent pas, le public, se placent face à la scène.
- 5 Invitez chaque groupe à préparer une représentation théâtrale de la scène. Iels doivent s'arrêter au moment où la tension est la plus forte dans la scène, sans proposer de solution ou d'happy end. Puisque l'idée c'est justement d'élaborer collectivement des pistes de solution!
- 6 Après chaque représentation scénique, posez quelques questions au public. Vous pouvez également solliciter l'avis ou les connaissances des acteurs-ices présents sur scène.

Voici les questions:

- ✿ Qu'est ce que vous avez compris de la scène?
- ✿ Selon-vous quelles sont les discriminations présentes dans la scène?
- ✿ Quels sont les protagonistes qui vivent des discriminations?
- ✿ A votre avis, comment se sentent les protagonistes de cette scène?
- ✿ De quelle manière pourrait réagir la personne directement impactée par la discrimination?
- ✿ De quelle manière pourraient réagir les témoins (s'il y en a)?

### ÉVALUATION

Vous pouvez poser quelques questions:

- ✿ Comment avez-vous trouvé cette activité ?
- ✿ Qu'est ce qui était le plus difficile entre le fait de trouver une histoire à raconter, de jouer la scène ou d'élaborer collectivement des stratégies?
- ✿ Pourquoi cet exercice est important selon vous ?
- ✿ Est-ce que vous vous sentez mieux outillé-es pour répondre à des situations similaires liées aux discriminations?

## CONSEILS

---

### POINTS DE VIGILANCES

- ☀ Il est important de prévenir qu'ici nous ne cherchons pas à déterminer **comment aurait dû agir la personne, mais à développer des ressources pour se sentir outillé.e si des situations similaires se reproduisent**. La personne subissant une discrimination n'est JAMAIS responsable des violences qu'elle subit.
- ☀ Parfois, lorsque les personnes jouent la scène, elles peuvent reproduire elles-mêmes des actions oppressives (par exemple, en imitant un accent, en exagérant un attribut stigmatisant associé à un groupe discriminé, etc.). Il est important de réagir et de questionner le stéréotype.
- ☀ Ici, nous proposons de trouver collectivement des solutions par la forme du débat. Cependant, il est également possible de jouer les solutions, via la méthode du Théâtre Forum d'Augusto Boal:  
<https://www.icem-freinet.fr/archives/educ/81-82/0/5-6.pdf>

# Le Kasàlà (poème d'auto-louange)<sup>1</sup>

Proposée par Comme un Lundi asbl

Aborder les discriminations en tous genres peut amener un sentiment de désolation voire d'impuissance parmi les participant-es. L'estime de soi peut en prendre un coup ainsi que la représentation de la société et de notre pouvoir d'action.

Le Kasàlà permet de retrouver un peu de puissance personnelle et collective en célébrant son identité et les difficultés, par un acte poétique. Il favorise la rencontre et permet de se rapprocher les un-es des autres en s'appuyant sur les forces plutôt que les faiblesses.

La méthode consiste en l'écriture personnelle d'un poème métaphorique d'auto-louange et le partage déclamé des poèmes en groupe.  
(La déclamation peut être enregistrée en audio)

## MODALITÉS

---

### DURÉE

1h20 à 2h

### PARTICIPANT-ES

3 à 20

### ANIMATEUR-ICES

1 pour les consignes et l'animation de groupe (plusieurs personnes peuvent soutenir le groupe dans la phase d'écriture)

### MATÉRIEL

Tables et chaises  
Papiers (ou carnets) et bics  
Idéalement un tableau/flipchart pour les consignes

### ESPACE

Pouvoir se mettre tous-tes en cercle debout (en début et fin de séance)  
Pouvoir s'asseoir tous-tes à une table pour écrire

### OBJECTIFS

- ✿ Se sentir puissant-es
- ✿ Palier aux discriminations et difficultés de la vie par un acte poétique
- ✿ Se sentir plus confiant-e (À noter que l'estime de soi a une place essentielle dans les questions liées aux relations et à la sexualité)
- ✿ Explorer les différents aspects de son identité
- ✿ Amener de la profondeur et de la fierté aux différents aspects de son identité
- ✿ Se sentir inclus-e/à sa place dans le groupe et dans la société

<sup>1</sup> Inspirée des travaux de Marie Millis et Jean Kabuta

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

Préparez une fiche mémo avec les différents points-clés qui vont guider les participant-es pas à pas dans l'écriture des kasàlàs.

Il est conseillé que l'animateur-ice participe aussi aux exercices, dont l'écriture. Il peut être utile d'avoir fait l'exercice à l'avance pour soi, pour être disponible à l'animation du groupe, quitte à peaufiner le texte au moment de l'activité en même temps que les participant-es.

### MISE EN ŒUVRE

#### INTRODUCTION

Avant d'entamer la phase d'écriture, il peut être opportun de :

#### **Activité 1 / S'échauffer et créer la dynamique d'auto-louange en groupe: (durée : de 5 à 10 min)**

- 1 Debouts en cercle, chacun-e dit son prénom à voix haute à tour de rôle.
- 2 Ensuite, faites la même chose en ajoutant une intonation (chanté, aigu, grave, de manière plus théâtrale)
- 3 Ensuite, les participant-es peuvent frapper dans les mains (ou claquer des doigts ou balancer un bras au centre du groupe) sur un même rythme, donné par l'animateur-ice. Une fois que tous-tes les participant-es sont au même rythme, ajouter de dire à voix haute son prénom à tour de rôle en rythme avec intonation. Pour finir, l'animateur-ice augmente le rythme (en veillant à ce que tout le groupe suive) de plus en plus vite pour finir en applaudissement !

#### **Activité 2 / Introduire le travail introspectif et partage en groupe : (durée : dépendant de la taille du groupe : 10 à 20 min)**

- 1 Assis-es en cercle, chacun-e réfléchit pour soi-même à une qualité, un animal, et une valeur, qui le/la caractérise. Après un moment de réflexion personnel (5 min max.), chacun-e partage en donnant des explications (en sous-groupes ou grand groupe).
- 2 Si le groupe est grand, une option est de proposer aux participant-es de ne choisir qu'une réponse à partager au groupe, pour gagner du temps sur l'animation.
- 3 Les 2 activités d'introduction ne sont pas obligatoires mais conseillées, vous pouvez aussi choisir de n'en réaliser qu'une des deux, ou les adapter selon votre groupe. Elles sont ici à titre d'exemples.



### **PRÉSENTATION SUCCINCTE DU KASALA (5 min)**

Présentez l'activité proposée en introduisant brièvement la méthode et les objectifs.

Par exemple : la description de la fiche pédagogique ci-dessous:

“Kasàlà” est, à l'origine, un mot de la langue cilubà, parlée par le peuple lubà en République Démocratique du Congo. Poésie à caractère rituel, le kasàlà traditionnel a pour fonction de faire l'éloge de personnages publics ou d'individus, en diverses circonstances telles que l'intronisation, le mariage, l'accueil, les funérailles.

[\(https://kasalaction.org/cest-quoi/\)](https://kasalaction.org/cest-quoi/)

*“Il s'agit d'écrire et de proclamer un texte qui parle de soi, en toute liberté. L'autolouange est une pratique très ancienne qui invite à donner voix à ce bouillonnement de talents lovés en chacun-e de nous en même temps que la vie. (...) Il s'agit d'écrire un texte en “je” avec amplification et sans mensonge. Loin du narcissisme ou de l'autopromotion, l'art de l'autolouange place l'intime dans le collectif avec respect, beauté, émerveillement et solidarité. (...) C'est un art guérisseur qui donne à voir la vie dans tous ses états. Il n'est pas question de sélectionner uniquement le joli et le positif dans une sorte d'étalement de pensée positive. Il s'agit plutôt d'accueillir la vie comme elle est, dans tous ses états, ceux qui nous donnent de ressentir de la joie comme ceux que nous vivons avec souffrance. Tout accueillir. Tout amplifier. Tout contempler.”*  
(Marie Millis “Exercices pratiques d'autolouange.”)

La méthode a été inspirée par la pratique africaine de l'autolouange appelée Kasàlà, rendue connue en Belgique par Jean Kabuta.

### **LIRE UN KASÀLÀ EN EXEMPLE**

L'animateur-riche peut lire à haute voix des exemples de kasàlà au groupe. (voir les livres cités en ressources pour approfondir) On peut aussi prévoir des versions imprimées à distribuer après la lecture.

*Je suis né dans un pays où le soleil illumine  
tous les petits recoins du cœur. (...)  
Je suis un rayon de soleil des plaines du Maroc  
qui adoucit et illumine les cœurs. (...)  
Je suis un rêve que beaucoup veulent voir en réalité.*

(Miloud)

### **DONNER LES CONSIGNES D'ÉCRITURE (15 min)**

Chacun-e écrit sur une feuille pour soi, selon la consigne suivante : *“Écrire un texte en “je” avec amplification et sans mensonge. Le genre de texte qui donne envie à ceux qui en écoutent la proclamation de sentir : “Chouette ! Quelle chance j’ai de connaître cette personne-là !” (Marie Millis)*

Le texte doit commencer par :

*“Je suis ...”*

Pour aider les participant-es, l'animateur-ice peut les guider pas à pas (en donnant un laps de temps d'écriture par étape) :

Selon la méthode de Jean Kabuta, *“Le kasàlà a une structure typique, qui a un rôle avant tout identitaire, et qui comporte quatre champs (qui ne sont pas tous obligatoires et peuvent être répétés). Dans l'ordre :*

- 1.** *l'introduction*
- 2.** *l'anthroponyme (nom)*
- 3.** *l'amplification*
- 4.** *l'expansion”*

Il n'y a pas besoin de donner ces étapes (leur nom) aux participant-es mais bien de les guider étape par étape (et donner des exemples) :

#### **1** “Je suis ....”

Variantes : *“Me voici, Je me présente, On m'appelle”, etc.*

#### **2** Donner son prénom ou son nom ou ses noms :

On peut se présenter en utilisant la comparaison (surtout la métaphore) Exemple : *“Moi, Isabelle, la fauve indomptable”*

Utiliser l'animal de l'exercice précédent ou un élément naturel

Exemple : *“Je suis Omar. Je suis le baobab”*

On peut utiliser une devise de clan/peuple/tribu (*Wikipédia : Une devise est une courte phrase ou expression symbolique décrivant les motivations ou les intentions d'un groupe social ou d'une organisation qui la choisit pour suggérer un idéal, comme règle de conduite ou pour rappeler un passé glorieux. Exemple : La devise de la Belgique est “L'Union fait la force”*)

“Je suis” + métaphore

#### **3** Amplifier : Variantes :

✿ Ses origines, ses racines, ses liens sociaux :  
*“Je suis fils/fille de ...” ou “Je viens de...” ou “Je suis issu.e de” (donner ses origines, on peut utiliser des métaphores) Exemple : “Je suis la fille d'une lionne redoutable et d'un ruisseau tari” ou “Je viens des peuples du désert”*

Cet exemple est une association verticale généalogique, mais elle peut être horizontale : “*mari de...*”, “*voisine de...*”, “*collègue de...*”

*L'association peut aussi s'étendre à n'importe quels personnages historiques ou mythologiques, comme figure de style servant à accentuer une qualité particulière (noblesse, courage, force, persévérance...): “Homo Sapiens j'ai cent cinquante mille ans. Je suis fils d'Homo et d'Erectus qui foulèrent le globe terrestre, voici près de deux millions d'années.” (Jean Kabuta)*

☀ La qualité et/ou la valeur de l'exercice précédent  
Exemple : “*Je suis la générosité incarnée*”

☀ Énoncer la louange de quelqu'un de sa famille ou de son entourage qui a donné ou transmis quelque chose d'important que la personne garde précieusement en mémoire. Exemple : “*Je suis Sabine, fille de Gabrielle, qui m'a portée et fait naître toute seule*” ou “*Je suis Agnès, petite-fille d'Yvonne, qui m'emmenait manger des glaces de toutes les couleurs à la mer du Nord*”

#### 4 Prolonger :

Exemple : “*Je suis Femme enceinte d'oiseaux de fleurs et de subversives pensées*” (Jean Kabuta)  
en le plaçant l'animal ou l'élément naturel dans un contexte (par une métaphore)  
Exemple : “*Je suis le baobab qu'on encercle pas*”

Pour prolonger, différentes techniques :

*Je suis ... (métaphore), qui ...*

*Je suis ... (nom), celui/celle qui ..., comme ... (un animal, un élément de la nature)*

On peut ajouter des paysages, des souvenirs qui nous raconte, exposer ses forces, ses manquements en prenant du recul, ...

Jean Kabuta rappelle que “*L'humour est une des figures de prédilection du kasàlà(...) Il introduit le rire, dont on connaît le pouvoir de relaxation pour les muscles et l'esprit. Par conséquent, l'humour favorise aussi le recul par rapport aux évènements et, dans le cas de l'autodérision, par rapport à soi.*”

### **ECRITURE (min 20 min)**

Ensuite, invitez les participant-es à écrire seul-es le temps nécessaire ou imparti.

Les textes peuvent être courts ou longs, répéter plusieurs fois la même structure ou s'étendre plus ou moins longuement à chaque partie.

Cet exercice est l'occasion de parler indirectement de la discrimination vécue dans le quotidien ou la vie affective et sexuelle, et de comment ces difficultés ont été dépassées, transcendées, ou ont donné de la force.

### **DÉCLAMATION EN GROUPE (environ 30 min)**

Invitez les participant.e.s à arrêter d'écrire pour faire l'exercice de déclamer son texte devant le groupe. Il est fort important de veiller à rassurer les participant-es dans cet exercice qui peut les mettre dans une posture vulnérable face au groupe, en rappelant que la bienveillance est de mise car tout le monde est dans le même bateau. (Comme il est conseillé que l'animateur-ice prenne part à l'écriture, il en va de même pour la déclamation du texte.)

Prenez acte qu'on est dans un registre émotionnel. Et que *"tout l'art du Kasàlà consiste à susciter l'émotion et à mettre le récitant et l'auditeur en résonance. Pour atteindre toute son efficacité, le kasàlà recourt au jeu, cette fois avec le corps tout entier dans l'espace (mouvement de la voix, des yeux, gestes...) On peut à ce propos imaginer qu'un kasàlà récité, plutôt que lu, établit un meilleur contact avec"* les autres participant.e.s. (Jean Kabuta)

Donnez la consigne que, pendant les déclamations, les autres peuvent en profiter pour enrichir leur kasàlà, si quelque chose les a inspiré-es ou qu'ils veulent carrément s'emparer d'une partie qui fait écho à leur texte.

Dans la mesure du possible, les consignes sont :

- ☀ Position debout
- ☀ Regard droit
- ☀ Voix forte
- ☀ Débit plutôt rapide
- ☀ Rythme

Assis-es ou debouts en cercle (il est conseillé d'être debouts, comme au début de l'activité, voire de refaire un exercice collectif de rythme ou d'échauffement du corps et de la voix avant de commencer à déclamer), l'un-e après l'autre (se lève et) déclame en lisant son texte.

Il n'y a pas de consignes particulières sur l'accueil des textes, à sentir avec le groupe ce qui se passe. Les autres peuvent éventuellement dire ce qu'ils ont aimé et/ou des retours constructifs après chaque kasàlà, et l'animateur-ice veille à garder vivant le tour de "parole".

## **ÉVALUATION**

10 à 20 min

Si le debriefing ne prend pas place spontanément, l'animateur-ice invite les participant-es à exprimer comment iels ont vécu cette activité :

## ÉVALUATION

- ✿ Quelles émotions avez-vous senties ?
- ✿ C'était facile ou difficile de s'exprimer en écriture ? Et à l'oral ?
- ✿ Vous exprimez-vous quand vous avez une difficulté, une expérience d'être discriminé-e ? Si oui, comment et à qui ?

C'est souvent un exercice peu coutumier, demandant au niveau personnel, à la fois pour trouver ses propres qualités et les exagérer, l'exercice d'écriture qui n'est pas aisé pour chacun.e et de s'exprimer devant un groupe. Il est donc important de le prendre en considération à cette étape de l'évaluation et féliciter les participant.e.s pour leur audace, leur courage, et les remercier pour leur participation et leur partage qui est précieux.

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

Les animateur-ices doivent veiller à :

- ✿ créer un cadre bienveillant avec et entre les participant-es
- ✿ rassurer les participant-es sur le fait que l'exercice peut s'avérer très difficile pour certain-es et que c'est normal car nous ne sommes pas habitué-es à le faire (surtout dans la société occidentale), que l'important est de participer le plus sincèrement possible, sans craindre le jugement d'autrui, de se laisser guider par le processus qui a déjà été éprouvé de nombreuses fois dans des contextes fort différents et qu'il en résulte des bénéfices pour toutes et tous, et que tout le monde est dans le même bateau. Il est même conseillé que l'animateur-ice prenne part à l'écriture et à la déclamation d'un texte personnel à cette fin.
- ✿ veiller au bien-être de chaque participant-e pendant tout le processus
- ✿ adapter la présente fiche pédagogique au contexte du groupe : il peut être nécessaire d'accorder plus de temps à chaque étape, mais aussi de prévoir d'abord d'autres exercices pour installer de la confiance dans le groupe ou travailler en amont sur les notions liées à l'identité, donner davantage d'exemples (voir les livres cités en ressources pour approfondir), etc.
- ✿ on conseille minimum 20 minutes de session d'écriture après avoir accompagné les participant-es avec les premières consignes. En fonction de la taille du groupe et du temps estimé pour la déclamation et l'évaluation, il faut veiller à prendre le temps nécessaire pour l'écriture et la déclamation
- ✿ dans la possibilité d'enregistrer en audio la déclamation des kasàlà, veiller à informer les participant-es de l'utilisation qui en sera faite, et demander leur autorisation.

## RESSOURCES POUR APPROFONDIR

### Livres

- ✿ "Exercices pratiques d'autolouange. Pour retrouver l'esprit d'enfance, découvrir le plaisir d'écrire, témoigner d'une beauté intérieure" Marie Millis Editions Payot & Rivages - 2010
- ✿ "Le Kasàlà. Une école de l'émerveillement" Jean Kabuta Editions Jouvence - 2015
- ✿ <https://kasalaction.org/cest-quoi/>
- ✿ "Souviens-toi de ta noblesse. La pratique de l'autolouange ou l'accouchement du cœur" Marie Millis - Editions Le Grand Souffle - 2017. Cet ouvrage contient de nombreux exemples de Kasàlà écrit par des adolescent.e.s

# Initiation à la Ré-Action

Proposée par 4motion (Lynn Hautus, Adriana de Pinho & Samaneh Pakzad)

Cet exercice appelle à la réaction et l'action par rapport à des discriminations, en particulier les micro-agressions. Ce sont «des insultes ou attitudes intentionnelles ou non qui communiquent des messages hostiles ou méprisants ciblant des personnes sur la seule base de leur appartenance à un groupe marginalisé<sup>1</sup>». Des micro-agressions peuvent aussi avoir lieu dans la vie affective et sexuelle. Les exemples de cet exercice invitent les groupes à identifier les micro-agressions et à déterminer comment iels peuvent/veulent agir. Ceci se passe souvent inconsciemment, d'où la nécessité de rendre les jeunes conscient-es par rapport aux oppressions et les micro-agressions qui en découlent.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	1h30
<b>PARTICIPANT-ES</b>	3 à 9
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1 à 2
<b>MATÉRIEL</b>	Les exemples de récits à distribuer (cf. annexe) Feuilles et stylos à disponibilité Option: Projecteur pour visualiser les situations à discuter
<b>ESPACE</b>	Possibilité de trouver différents coins pour se disperser en petits groupes de travail (de préférence avec des tables pour écrire) et un espace pour discuter en plénière
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Reconnaître les micro-agressions et promouvoir une prise de conscience des discriminations ayant un impact sur les relations affectives et sexuelles</li><li>☀ Se mettre à la place des personnages pour développer de la compréhension et de l'empathie</li><li>☀ Encourager à la réaction face aux micro-agressions et intervenir en tant que témoin</li></ul>

<sup>1</sup> <https://ctrlzmag.com/mieux-comprendre-le-concept-de-micro-agressions/>

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

Imprimez préalablement les feuilles de récit selon le nombre de mini groupes.

Préparez la projection des situations pour la présentation à la fin.

### MISE EN ŒUVRE

1 Distribuez les feuilles de récit.

2 Donnez les consignes.

- ✱ Les participant-es font des groupes de trois personnes
- ✱ Avant que les groupes commencent à lire leur situation, chaque participant-e du groupe va choisir un personnage présent dans le récit
- ✱ 20-30 minutes de temps pour lire et faire l'exercice

3 Les participant-es retournent en plénière

✱ Chaque groupe présente leur situation et leur fin d'histoire choisie en groupe

4 Demandez aux autres groupes s'ils sont d'accord et / ou comment ils auraient réagi.

5 Clôturez la discussion.

6 Expliquez des stratégies d'intervention active (cf. ressources).

### ÉVALUATION

✱ Avez-vous pris conscience des micro agressions que vous pourriez commettre ou que vous subissez?

✱ Comprenez-vous pourquoi les micro-agressions présentes dans les textes ont un impact négatif dans la vie affective et sexuelle des personnes concernées?

## CONSEILS

---

### POINTS DE VIGILANCES

Les animateur-ices doivent veiller à :

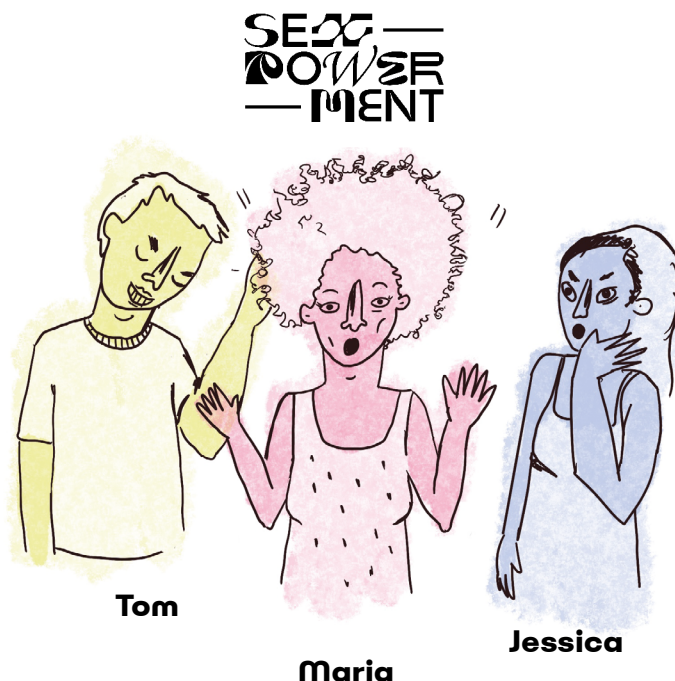
- ✿ Rester dans le contexte – ne pas se perdre dans des hypothèses
- ✿ Respecter le temps de parole pour la présentation de chaque groupe

### RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- ✿ <https://ctrlzmag.com/mieux-comprendre-le-concept-de-micro-agressions/>
- ✿ <https://www.apa.org/monitor/2021/09/feature-bystanders-microaggressions>
- ✿ <https://hbr.org/2022/09/how-to-intervene-when-you-witness-a-microaggression>
- ✿ <https://engineering.purdue.edu/Engr/People/faculty-retention-success/Files/Racial-Microaggressions.pdf>
- ✿ <https://www.med.unc.edu/healthsciences/about-us/diversity/jeditoolkit/microaggressions-microaffirmations/>
- ✿ 5 D's of bystander intervention:
  - Direct  
<https://www.youtube.com/watch?v=IObkFrX-wVY>
  - Distract  
<https://www.youtube.com/watch?v=ASkX2O9zB24>
  - Delegate  
<https://www.youtube.com/watch?v=KVUH-fqVQ7g>
  - Document  
<https://www.youtube.com/watch?v=rrTVX4Bk4ok>
  - Delay  
<https://www.youtube.com/watch?v=lzIMouEaq3g>



## ANNEXE 01/ FEUILLES DE RÉCIT



## Réaction & Intervention active

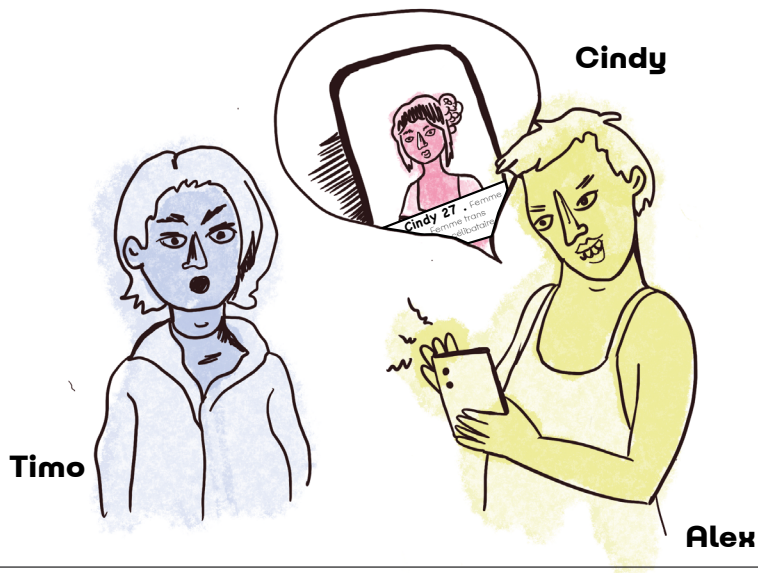
### Analyse de situation 1

Tom est un homme fasciné par les différentes cultures et leurs caractéristiques uniques. Un jour, il croise son amie Jessica sur le marché de rue, accompagnée par une amie qui s'appelle Maria. Tom remarque immédiatement les magnifiques cheveux bouclés de Maria. Tom trouve ces cheveux exotiques et il est curieux de les voir. Sans réfléchir, il tend la main pour les toucher. Maria est surprise et se sent mal à l'aise. Elle demande poliment à Tom de ne pas toucher ses cheveux, en expliquant qu'il s'agit d'une invasion dans son espace personnel et qu'elle n'apprécie pas cela. Tom se sent gêné, ne sait pas comment réagir et devient légèrement agressif.

Travaillez sur votre exemple en groupe de 3 personnes.

- Avant de lire la situation, répartissez au hasard les 3 rôles entre vous.
- Après la lecture, discutez ce que vous pouvez et voulez faire du point de vue de votre rôle (max. 5 minutes par rôle).
- Déterminer ensemble comment vous voulez que l'histoire se termine.

## SEX — POWER —MENT



### ◆ Réaction & Intervention active ◆

#### Analyse de situation 2

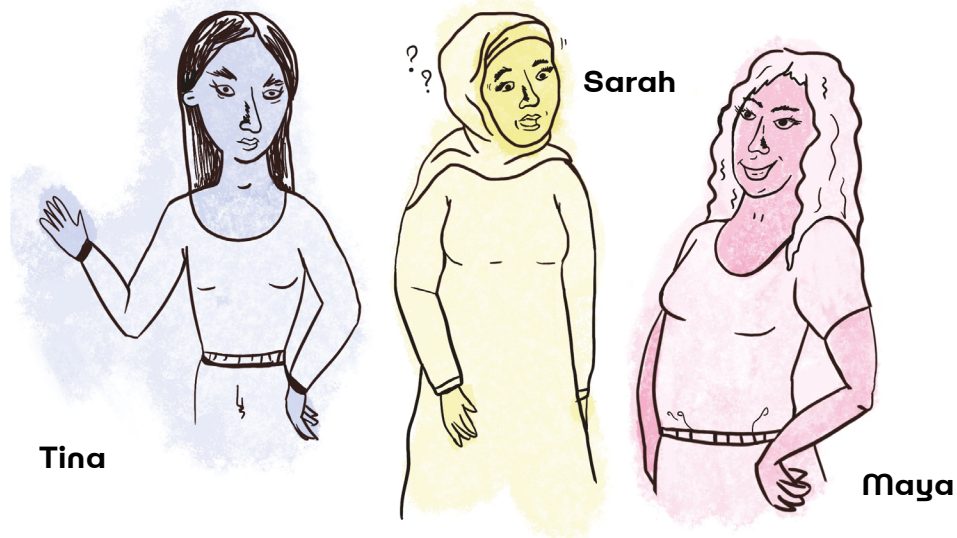
Célibataire et désireux d'explorer sa sexualité, Alex décide d'essayer une application de rencontre. Il fait connaissance d'une femme nommée Cindy. Ils ont discuté un peu et se sont mis d'accord pour se rencontrer et s'amuser en toute intimité. Lorsqu'Alex est arrivé chez Cindy, il a été surpris de découvrir qu'il s'agissait d'une femme transgenre avec un pénis. Il a d'abord hésité, puis il a décidé d'aller jusqu'au bout. Ils ont eu des rapports sexuels et ce fut une bonne expérience pour tou-tes les deux. Ils ont ensuite bavardé un peu, puis Alex est parti. Le lendemain il a décidé de bloquer Cindy qui lui a demandé de ses nouvelles.

Alex voulait parler de cette expérience à quelqu'un, il a donc retrouvé son meilleur ami, Timo. Il lui a raconté sa rencontre avec Cindy. Timo l'écoute attentivement, mais sent que quelque chose le tracasse. "Qu'est-ce qui ne va pas, mec ?" demande Timo. "Je ne sais pas", répond Alex. "Je me sens juste un peu honteux. Pourquoi j'ai fait ça ? Peut-être je n'aurai pas dû coucher avec une femme transgenre ?"

Travaillez sur votre exemple en groupe de 3 personnes.

- Avant de lire la situation, répartissez au hasard les 3 rôles entre vous.
- Après la lecture, discutez ce que vous pouvez et voulez faire du point de vue de votre rôle (max. 5 minutes par rôle).
- Déterminer ensemble comment vous voulez que l'histoire se termine.

**SEX —  
POWER  
— MENT**



**Réaction & Intervention active**

**Analyse de situation 3**

Maya et Tina ont fixé un rendez-vous pour se revoir et partager des histoires sur leur vie entre copines de long date. Tina a aussi invité son amie Sarah pour les rejoindre et faire connaissance de Maya.

Durant cette rencontre, Maya a commencé à parler de son petit ami et le fait que les deux voudraient bientôt se marier. Suite à ça, elle demande à Sarah comment les relations de couple se passent dans sa religion et si elle a un mariage arrangé.

Travaillez sur votre exemple en groupe de 3 personnes.

- Avant de lire la situation, répartissez au hasard les 3 rôles entre vous.
- Après la lecture, discutez ce que vous pouvez et voulez faire du point de vue de votre rôle (max. 5 minutes par rôle).
- Déterminer ensemble comment vous voulez que l'histoire se termine.

# Une Vie Affective et Sexuelle imaginaire sans discriminations

Proposée par 4motion et Brûlant.e.s (Lynn Hautus et Seungjoo Bae)

Cette activité permet de rebondir sur une stratégie positive à la fin d'un workshop sur les discriminations en lien avec la vie affective et sexuelle qui peut souvent remuer les personnes et réveiller des sentiments de tristesse et de frustration. À travers le collage et le dessin, les participant-es imaginent et expriment collectivement une vie intime sans discrimination, de façon créative.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	90min - 120 min
<b>PARTICIPANT-ES</b>	5-10-15 (groupes de 5 personnes max)
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1-2 (au moins un-e animateur-ice qui s'occupe des questions des jeunes et de l'aide technique pendant le collage)
<b>MATÉRIEL</b>	Des grandes feuilles (A0) Boîte à outils pour dessiner et coller (crayons, couleur acrylique, matériel pour collage, ciseaux) Magazines
<b>ESPACE</b>	Une salle spacieuse Une table par sous-groupe
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✿ Créer un esprit d'équipe en s'imaginant ensemble une Vie Affective et Sexuelle (VAS) sans sexisme, racisme, LGBTQI+ Phobies</li><li>✿ Finir un workshop d'EVAS avec un sentiment de pouvoir apporter un changement collectif</li><li>✿ Exprimer de manière créative et visuelle ce qu'on ressent par rapport à une VAS sans discriminations</li></ul>

# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

Installez les tables.

Préparez le matériel sur les tables.

### MISE EN ŒUVRE

- 1 Les participant-es forment des sous-groupe de max 5 personnes.
- 2 En petits groupes, les participant-es réfléchissent à des situations discriminatoires en terme de VAS, ou il y a encore des stéréotypes.
- 3 Les participant-es cherchent des images dans les magazines, qui illustrent la discrimination trouvée à l'étape 1, de façon réaliste, abstraite,... comme iels veulent.
- 4 Ensuite, iels créent un collage ou dessin pour 'corriger' l'image de l'étape 2.



- 5 Le(s) groupe(s) auront 45min - 60min pour la réalisation, dépendamment du nombre de participant-e-s (à voir sur place par les animateurs-rices)

Présentation du/des rendu(s) (10 min par groupe) et explications des visuels et des matériaux choisis

- 6 Demandez:  
Est-ce qu'il y a des éléments qui vous inspirent parmi le collage réalisé ?

## ÉVALUATION

- ✿ Comment vous sentez-vous maintenant ?
- ✿ Avez-vous pu identifier des capacités d'agir ?

## CONSEILS

---

### POINTS DE VIGILANCES

Les animateur-ices doivent veiller à :

- ✿ Laisser le temps nécessaire
- ✿ Prévoir assez de matériel
- ✿ Ne pas interpréter soi-même le dessin

# La posture d'allié-es

Proposée par Comme un Lundi asbl

À l'aide d'une écoute de podcast, la lecture d'un article et d'un compte Instagram, cette activité a la volonté de reconnecter à son pouvoir d'action en dégagant collectivement des pistes de stratégies actionnables pour devenir des allié-es et pallier, à son niveau, aux discriminations vécues dans la société.

Aborder les discriminations en tous genres peut amener un sentiment de désolation voire d'impuissance parmi les participant-es. Cette activité permet de terminer une session d'activités sur les discriminations avec un élan de changement et de mobilisation.

## MODALITÉS

---

<b>DURÉE</b>	1h30
<b>PARTICIPANT-ES</b>	Minimum 3 maximum 20
<b>ANIMATEUR-ICES</b>	1
<b>MATÉRIEL</b>	Baffle(s) et de quoi diffuser le podcast/compte Instagram (smartphone, ordinateur, éventuellement un projecteur, ...) Post-its et bics Tableau/flipchart Impressions de l'article "La posture d'alliée" et éventuellement des posts Instagram
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Comprendre la notion d'allié-e et connaître des exemples concrets de son application</li><li>☀ Connaître des pistes de stratégies directement actionnables pour continuer à être/devenir des allié-es</li></ul>

### POINTS DE VIGILANCES

Cette activité s'adresse davantage aux personnes bénéficiant de privilèges, mais elle peut être proposée à un groupe mixte (racisé-es et blanc-hes, diversité de genres, d'âges, ...)

Cette activité peut être couplée avec une activité sur les privilèges présente dans ce manuel.



# DÉROULEMENT

## Tâches des animateur-ices

### PRÉPARATION

Imprimez l'article "[La posture d'alliée](#)" (cf. annexe)

Préparez de quoi projeter le compte Instagram "[Sans Blanc de Rien](#)" ou invitez les participant-es à utiliser éventuellement leur smartphones ou imprimez des posts sur papier.

Téléchargez l'épisode "L'amour dans les tours" disponible sur YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=krQKUoQ6zUw>  
Arte Radio (en son) : [https://www.arteradio.com/son/61668605/medine\\_L\\_amour\\_entre\\_les\\_tours](https://www.arteradio.com/son/61668605/medine_L_amour_entre_les_tours)

Ou assurez-vous de pouvoir le lire avec une connexion internet lors de l'animation et préparez les baffles (connectés au smartphone, ordinateur, ...).

### MISE EN ŒUVRE

Énoncez le contexte et les objectifs de l'activité.

#### ÉTAPE 01 / LECTURE DE L'ARTICLE (10 MIN)

- 1 Introduction : L'article permet de débiter l'animation en définissant d'abord le terme d'"allié-e" afin que le groupe en ait une définition commune.

*Vous pouvez par exemple lancer "Mais d'abord, qu'est-ce qu'un-e allié-e, dans le contexte des discriminations vécues dans la société ? Pour nous aider à formuler une réponse, nous allons lire l'article "La posture d'allié-e"!"*

- 2 Invitez les participant-es à une lecture active en vue d'identifier les comportements énoncés par la personne interviewée, en les notant sur des post-its (une idée par post-it).

La lecture peut se faire de manière individuelle et silencieuse, ou en groupe (une ou plusieurs personne-s lit/lisent à voix haute).

- 3 Ensuite, vous pouvez demander au groupe ce qu'ils ont compris de la posture d'allié-e et s'ils sont d'accord ou non avec les exemples énoncés par la personne interviewée.

#### ÉTAPE 02 / START-STOP-CONTINUE (15 MIN)

- 1 Au tableau, l'animateur-ice ou un-e participant-e dessine 3 colonnes/espaces intitulés "START", "STOP" et "CONTINUE"

- 2 Toujours sur les post-its, les participant-es écrivent individuellement des idées de réponses à ces questions : (temps imparti de 5 minutes)



- ✿ *Que devons-nous commencer à faire ? (ajustements que le groupe collectivement ou la personne individuellement serait disposée à mettre en œuvre dès maintenant)*
- ✿ *Que devrions-nous arrêter de faire ? (choses qui ne sont pas utiles pour le groupe ou la personne, et/ou qui ne montrent pas de résultats, ou sont néfastes)*
- ✿ *Que devons-nous continuer à faire ? (actions qui fonctionnent bien, qui donnent des résultats et qui sont perçues positivement par le groupe ou la personne)*

Donner des situations précises. SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis)

- 3** Ensuite, les participant-es se lèvent (chacun-e à leur tour ou non) pour aller coller leurs post-its sur le tableau/ flipchart et de les expliquer au groupe. À ce stade, vous pouvez aider les participant-es à formuler leurs idées, les aider à les placer dans la colonne la plus adéquate selon iels/le groupe.

C'est aussi le moment de coller les post-its de l'article dans la colonne la plus adéquate selon iels/le groupe.

### **ÉTAPE 03 / LECTURE DES POSTS INSTAGRAM (OPTIONNEL)**

Pour aller plus loin, éventuellement aider les participant-es à avoir plus d'idées à noter sur les post-its, vous pouvez leur demander s'ils consultent des sources d'information qui donnent des pistes.

Il sera plus pertinent de partir des sources et du vécu des participant-es, plutôt que de proposer des réponses toutes faites, qui pourraient être perçues comme imposées ou comme les seules voies possibles, alors qu'elles sont multiples.

Voici un exemple de compte instagram belge, "[Sans Blanc de Rien](#)" de Estelle Delpris, et de posts consacrés à la question :

- ✿ "[Le bingo des remarques racistes](#)" (cf. annexe)  
Souvent, dans l'exercice "START-STOP-CONTINUE", apparaît dans "STOP" le post-it "arrêter (de rire aux) les blagues racistes". Ce bingo permet de montrer des exemples.
- ✿ "[Les choses à faire et à ne pas faire en tant qu'allié.e.s](#)" (cf. annexe)
- ✿ "[6 actions anti-racistes pour les blanc.he.s](#)" par Christine Margiotta May 31.2020 "Six Actions for Anti-Racist White

People” adapté et traduit par “Sans Blanc de Rien” (en annexe)

Point de vigilance de l’auteure : *“Ce post est principalement destiné aux personnes blanches. Nous avons besoin que chacun-e prenne action contre la violence raciste de ce système, et de montrer à nos dirigeant-es que nous sommes plus lié-es que jamais dans cette lutte.”*

✿ [“Comment être allié.e.s de la lutte anti-raciste ?”](#) par Betel Mabilille, extrait de l’étude Bepax par “Sans Blanc de Rien” (cf. annexe)

**Ce post présente une définition du terme “allié-e”**

✿ [“Vous n’êtes pas antiraciste si vous ne prenez pas de risques”](#) (cf. annexe)

Ce post présente une inspiration de l’auteure Bell Hooks : *“La véritable solidarité politique c’est apprendre à lutter contre des oppressions qu’on ne subit pas soi-même.”*

#### **ÉTAPE 04 / ÉCOUTE DU PODCAST (20 MIN)**

- 1 Présentez le podcast “L’Amour dans les tours” aux participant-es et invitez-les à une écoute active en vue d’identifier les allié-es de Médine dans son histoire. Il s’agit plutôt d’un parcours sans trop d’embûches, avec de l’humour et de l’auto-dérision. Mais qui a aidé ce couple mixte à vivre son amour et comment ?
- 2 Ecoute collective (le podcast dure 13 min)
- 3 MISE EN COMMUN (5 à 10 min)

## ÉVALUATION

Posez par exemple cette question aux participant-es :  
 “ La stratégie d’allié-e peut-elle également s’appliquer à la vie affective et sexuelle, quand mon/ma partenaire/ami-e subit des oppressions ? Si oui, comment ?

Clôturez par un tour de météo des participant-es avec cette question *“ Comment vous sentez-vous après cette activité ?”*

## CONSEILS

### POINTS DE VIGILANCES

Des discours discriminants ressortent du podcast, et en tant qu’animateur-ice, il faut être préparé-e. Par exemple, certain-es participant-es pourraient relever que la belle-mère de Médine porte en elle le cliché de l’homme arabe violent ou que Médine a des clichés sur les asiatiques quand il fait référence à la zen attitude des figures du cinéma hollywoodien.

## ANNEXE 01/PODCAST “L'AMOUR DANS LES TOURS”

### Les histoires de quartier d'Oxmo Puccino

Descriptif : *Médine, Le Havre (1/10)*. Le rappeur aussi brillant que controversé raconte sa belle histoire d'amour avec sa femme d'origine asiatique. Amours mixtes, préjugés et mariages rebeus : une jolie tranche de réel racontée à Oxmo Puccino.

Contexte du podcast :

Accompagné du réalisateur David Commeillas, le rappeur et écrivain Oxmo Puccino part à la rencontre de fortes personnalités issues des quartiers : des artistes comme Mehla Bédia et Médine, mais aussi et surtout des anonymes qui se succèdent au micro avec une gouaille authentique pour raconter leur plus forte “histoire de quartier”. Cette série fraîche et cash propose un recueil de la mémoire vivante des quartiers pour raconter la France d'aujourd'hui.

Une création d'Oxmo Puccino ; Réalisation : David Commeillas ; Musiques : Oxmo Puccino, Samuel Hirsch ; Illustration : Zaven Najjar ; Production : ARTE Radio en partenariat avec Derrière les planches

Article “[La Posture d'alliée](#)” de Marion FRESNEAU et Bérénice BRIGHTON, à propos de Lavinia RUSCIGNI coordinatrice du Festisol de Fort de France et aussi codirectrice de l'association D'Antilles et d'Ailleurs et déléguée départementale de l'association Mouvement du Nid qui agit en soutien aux personnes prostituées.

Publié le 09/07/2021 sur le site [www.festivaldessoridarites.org](http://www.festivaldessoridarites.org)

## ANNEXE 02/ LA POSTURE D'ALLIÉ-E : UNE PRISE DE CONSCIENCE AVANT TOUT

**“Lorsque nous prenons conscience de nos privilèges, il faut être prêt à y renoncer et c'est là toute la difficulté”. Voici ce que nous a confié Lavinia Ruscigni, coordinatrice du Festisol de Fort de France et aussi codirectrice de l'association D'Antilles et d'Ailleurs et déléguée départementale de l'association Mouvement du Nid qui agit en soutien aux personnes prostituées.**

**La posture d'allié-e ? Qu'est-ce que cela signifie ? Comment la mettre en pratique ? Quelles démarches doit-on adopter ? Ces questions, nous avons tenté d'y répondre avec l'aide de Lavinia Ruscigni lors d'une interview très inspirante.**

Ses études, ses nombreux voyages et engagements lui ont ouvert les yeux sur les différents systèmes d'oppressions qui s'articulent et se cumulent, notamment les multiples formes de discriminations dont peuvent être victimes les femmes. À travers le discours de Lavinia, nous comprenons que la posture d'alliée est indissociable de [l'intersectionnalité](#).

Lavinia explique que c'est la rencontre avec "l'autre" qui lui a permis de prendre conscience de ses privilèges. "Et si c'était moi ?" Cette question, elle se l'est posée pendant ses études à Milan, en étant chaque jour confrontée à la violence vécue par les personnes prostituées qu'elle croisait. Ce déclic s'est notamment confirmé il y a quelques années en s'installant en Martinique, où elle a vécu, en tant que femme blanche, des différences de considération et d'accès aux ressources par rapport aux femmes racisées\*.

Cette réflexion sur les privilèges est un travail de longue haleine qui se fait sur plusieurs années. Et pour Lavinia, il s'est accompagné d'une réflexion sur sa posture en tant que militante à la fois dans la sphère personnelle et professionnelle. C'est en adoptant une posture d'alliée à l'échelle individuelle puis collective, qu'on peut espérer construire un monde qui repose sur l'équité.

**“Avant de vouloir transformer le monde, il faut d'abord faire des changements personnels”**



Selon Lavinia Ruscigni, adopter une posture d'allié-e est avant tout être à l'écoute des personnes premières concernées par les discriminations. En posant la question "Tu le vis comment ?", on peut prendre conscience des réalités vécues par les autres. L'empathie, dit-elle, est une des choses essentielles. Se mettre à la place de l'autre pour le-la comprendre et intégrer ses besoins. Être allié-e, c'est aussi faire preuve d'humilité et agir en soutien, ne pas prendre trop de place en tant que personne privilégiée, et laisser la parole aux personnes premières concernées\*\*. Enfin, selon Lavinia, il s'agit de verbaliser les différences pour

favoriser la réflexion des autres personnes privilégiées. Une mission délicate qui nécessite de bien choisir ses mots et son ton. Lavinia nous a confié par exemple, que pour faire en sorte que certains hommes noirs prennent conscience du sexisme, elle les a renvoyés au racisme qu'eux-mêmes subissent. Une façon de se mettre à la place des personnes concernées et comprendre pour agir. À travers des animations, il est possible de montrer les privilèges et verbaliser la différence, comme dans le [jeu du pas en avant](#), ajoute Lavinia.

En bref, la posture d'allié-e peut être adoptée à différents niveaux. Elle est indissociable de la réflexion sur ses propres privilèges, et c'est en se lançant dans cette implication et cet engagement que l'on peut contribuer à construire une équité.

Marion FRESNEAU et Bérénice BRIGHTON

\* Le terme "racisé" désigne le fait de subir un processus de racisation, c'est-à-dire un processus par lequel une personne, en raison de certaines caractéristiques subjectives, est assignée à une race déterminée et susceptible d'être victime de discriminations. Dans ce contexte, la "race" n'est pas considérée comme biologique, mais elle est une construction sociale qui sert à exclure certaines catégories de personnes qui subissent le racisme.

\*\* Le concept de première concerné·e désigne une personne individu directement victime de discrimination, de violences dues à certaines dimensions de son identité (genre, race, orientation sexuelle, handicap, etc.). Par exemple, les femmes sont les personnes premières concernées par le sexisme, les personnes racisées sont les premières concernées par le racisme, etc.

## ANNEXES 03 / "LE BINGO DES REMARQUES RACISTES"

Source : "Sans Blanc de Rien" Compte Instagram de Estelle Delpris  
 Inspiré par @maisnoncestpasraciste

<b>BINGO DES REMARQUES RACISTES</b>					
<b>T'es pas sale pour une noire.</b>	<b>AH DU COUP TOI TU SAIS CE QU'IL Y A DANS LES NEMS?</b>	<b>Ils volent nos femmes pour les convertir !</b>	<i>Avec le nez que t'as, c'est cramé que t'es juif !</i>	<b>C'est normal d'être en retard, c'est l'heure africaine.</b>	<b>VOUS SAVEZ LIRE ??</b>
<b>DU COUP TOI ET TA FAMILLE VOUS PENSEZ QUOI DES ATTENTATS ?</b>	<i>Je ne suis pas raciste, j'ai un collègue noir !</i>	<b>Je peux toucher tes cheveux ?</b>	<b>LES GENS COMME VOUS, ILS SE MARIENT ENTRE COUSINS.</b>	<b>UN NOIR ÇA COURT VITE PAS VRAI ?</b>	Si j'étais vous, je ne mettrais pas ma photo sur mon C.V.
<b>Les petites japs, il n'y a rien de plus dociles !</b>	<i>Avec elle, on va remplir le quota diversité.</i>	<b>L'ESCLAVAGE CE N'EST PAS AUSSI GRAVE QUE L'HOLOCAUSTE !</b>	<i>Tu parles bien pour une noire !</i>	<b>NON, TOUTES LES SOUFFRANCES NE SE VALENT PAS!</b>	J'aime pas les Arabes mais toi je t'aime bien.
<b>Les blancs ont aussi été esclaves!</b>	<i>Elle a un bon cul la petite Africaine.</i>	<b>L'Islam c'est la religion la plus violente.</b>	<b>Pousse ton cul la JAUNE !</b>	<b>VOUS BIEN COMPRENDRE MOI ?</b>	Alors Karim, tu fais Ramadan ?
<b>TU PEUX NOUS FAIRE L'ACCENT AFRICAIN?</b>	<i>Ah ! Mais je pensais que les beurettes kiffaient la sodomie !</i>	<b>Moi raciste ? On ne peut plus rien vous dire aujourd'hui.</b>	<i>Non mais tu ne peux pas être belge ! Tu viens d'où?</i>	<b>* Magic system * Allez Jonathan viens danser!</b>	Je n'ai pas de privilèges blancs, je suis pauvre.
<b>Lissez-vous les cheveux, ça fait plus pro !</b>	<b>Tu t'appelles VRAIMENT Christophe ?</b>	<b>Alors c'est comment avec un black ? Ils en ont une GROSSE ?</b>	<b>Si elle porte le voile c'est parce qu'elle est opprimée..</b>	<b>T'es plutôt beau pour un asiat '.</b>	Les Juifs, moi je ne les sens pas.

**Inspiré par @maisnoncestpasraciste**



## RESSOURCES POUR APPROFONDIR

- ✿ Six Actions for Anti-Racist White People (Christine Margiotta May 31.2020) Medium.com
- ✿ Bamko-Cran (Fb) @bamkoasbl  
Centre de réflexion et d'action sur le racisme anti-noir.e.s.
- ✿ Collectif Mémoire Coloniale et de lutte contre les discriminations. @memoirecoloniale (fb)  
Mouvement décolonial animé par des associations et des militants en lutte pour l'édification d'une société décolonisée et d'une conscience.
- ✿ Ngoc Loan Tràn est un écrivain activiste queer métisse Vietnamien et américain.  
<https://eqxdesign.com/origins>
- ✿ Article "La Posture d'alliée" de Marion FRESNEAU et Bérénice BRIGHTON, à propos de Lavinia RUSCIGNI coordinatrice du Festisol de Fort de France et aussi codirectrice de l'association D'Antilles et d'Ailleurs et déléguée départementale de l'association Mouvement du Nid qui agit en soutien aux personnes prostituées.  
  
Publié le 09/07/2021 sur le site [www.festivaldessoridarites.org](http://www.festivaldessoridarites.org)
- ✿ Podcast "L'Amour dans les tours"  
[Les histoires de quartier d'Oxmo Puccino](#)
- ✿ Une création d'Oxmo Puccino ; Réalisation : David Commeillas ; Musiques : Oxmo Puccino, Samuel Hirsch ; Illustration : Zaven Najjar ; Production : ARTE Radio en partenariat avec Derrière les planches
- ✿ "Sans Blanc de Rien" Compte Instagram de Estelle Delpris
  - "[Les choses à faire et à ne pas faire en tant qu'allié.e.s](#)"
  - "[6 actions anti-racistes pour les blanc.he.s](#)"
  - "[Comment être allié.e.s de la lutte anti-raciste ?](#)" par Betel Mabile, extrait de l'étude Bepax par "Sans Blanc de Rien"
  - "[Vous n'êtes pas antiraciste si vous ne prenez pas de risques](#)"
- ✿ "Comment devenir anti-raciste" livre de Ibram X.Kendi

# Stéréotypes, préjugés et discriminations

## A AGISME

Le terme désigne les préjugés ou la discrimination à l'encontre d'un groupe d'âge particulier, notamment les personnes âgées.

## B BODYSHAMING

Le fait ou l'acte de critiquer ou moquer une personne en raison de prétendus défauts ou imperfections corporels.

## C CADRE DE RÉFÉRENCE

Le cadre de référence constitue l'ensemble des filtres à travers lesquels nous percevons, interprétons et évaluons les autres personnes et les groupes sociaux.

Nous n'avons pas accès de manière directe, objective et neutre au monde social, sinon à travers un ensemble de filtres, conséquences du fonctionnement de notre pensée et de notre identité culturelle. Notre accès au monde social est médié par nos normes, nos valeurs et nos représentations culturelles, acquises à travers notre socialisation. Certains de ces éléments sont conscients (par exemple la valeur de l'émancipation ou de l'égalité) et d'autres sont beaucoup moins connus (par exemple une conception individualiste du monde où l'unité de base est l'individu et pas la communauté). Entre ces filtres nous trouvons aussi les représentations (par ex.: qu'est-ce qu'une famille?) et les stéréotypes, ainsi que des croyances plus profondes (par ex.: la binarité du genre).

## CATÉGORIES SOCIALE

Une catégorie sociale est un ensemble d'individus qui ont au moins un attribut en commun mais qui, par ailleurs, n'interagissent pas nécessairement. Les femmes sont un exemple de catégorie sociale. Toutes les femmes ont au moins un point commun, leur sexe biologique, même si elles n'interagissent pas.

## D DÉCONSTRUCTION DE STÉRÉOTYPES

La déconstruction se réfère à la notion de constructivisme social, selon laquelle l'apprentissage se fait par le biais de l'interaction sociale, souvent au sein d'un groupe, la compréhension qu'un individu développe étant façonnée par l'interaction sociale. Dans un monde où règnent les oppressions systémiques, la déconstruction est le fait d'analyser celles-ci de façon critique, leur histoire ainsi que la hiérarchie qu'elles mettent en place. Leur sexe biologique, même si elles n'interagissent pas.

## DISCRIMINATION

La discrimination désigne la différence de traitement intentionnelle ou non réalisée sur des personnes ou des groupes sociaux en raison de certains traits généralisés. Les cibles de la discrimination sont souvent des minorités, mais elles peuvent aussi être des majorités, comme c'était le cas des Noirs sous l'apartheid en Afrique du Sud. Dans la plupart des cas, la discrimination entraîne

une forme de préjudice ou de désavantage pour les personnes ou les groupes ciblés. Un nombre croissant de termes ont été inventés pour désigner les formes de discrimination, telles que le racisme, le sexisme, l'antisémitisme, l'homophobie, la transphobie ou le cissexisme (discrimination à l'encontre des personnes transgenres), le classisme (discrimination fondée sur la classe sociale), le lookisme (discrimination fondée sur l'apparence physique) et le capacitisme ou validisme (discrimination fondée sur le handicap).

## DISCRIMINATION SYSTÉMIQUES

La discrimination systémique désigne les modèles de comportement, les politiques ou les pratiques qui font partie des structures d'une organisation et qui créent ou perpétuent un désavantage pour les groupes minoritaires.

## G GROSSOPHOBIE

Il s'agit d'un préjugé implicite et explicite à l'égard des personnes en surpoids, qui trouve son origine dans un sentiment de culpabilité et de défaillance morale présumée. La grossophobie est un phénomène socialement construit, particulièrement répandu dans le monde occidental. Les sociétés produisent les types de corps dont elles ont besoin. L'Occident valorise les corps sains et forts qui donnent la priorité à l'agilité, à l'endurance et à la fertilité, en mettant l'accent sur la réussite et la responsabilité individuelle.

## **I** IDENTITÉ PERSONNELLE

L'identité personnelle constitue les caractéristiques qui distinguent un-e individu-es à l'autre, qui le/la rend unique et singulier-e. Elle est construite à travers le langage, les expériences vécues et la conscience de soi.

## **IDENTITÉ SOCIALE**

Les identités sociales sont des termes que les personnes utilisent pour se catégoriser ou s'identifier eux-mêmes et/ou les autres en tant que membres de groupes sociaux spécifiques. Parmi les identités sociales les plus courantes, citons la génération, l'ethnie, la race, la religion, le sexe, l'orientation sexuelle, la nationalité, le handicap, l'affiliation politique, le statut relationnel, la profession et le statut socio-économique.

## **M** MICRO-AGGRESSION

Les micro-agressions sont des paroles ou des comportements, intentionnels ou non, communiquant des messages hostiles ou méprisants envers des personnes sur la seule base de leur appartenance à un groupe marginalisé. Même si les personnes qui se livrent à des micro-agressions n'ont souvent aucune intention de nuire à la personne ou au groupe visé, les micro-agressions peuvent avoir un impact négatif important sur la santé physique et mentale des personnes qui les vivent.

## **O** OPPRESSION INTÉRIORISÉE

L'oppression intériorisée est le résultat d'un processus par lequel les membres d'un groupe social opprimé en viennent à croire et à agir comme si le système de croyances, les valeurs et le mode de vie des oppresseurs étaient valides. L'oppression externe est intériorisée, ce qui entraîne la honte, le rejet des conceptions antérieures de la réalité, ainsi que des manifestations de violence jusqu'alors inconnues au sein des groupes concernés. L'oppression intériorisée signifie que l'opresseur n'a pas besoin d'exercer autant de pression sur le groupe opprimé, car les personnes discriminées s'en chargent elles-mêmes et les unes sur les autres.

## **P** PERSONNES MINORISÉES

Les personnes minorisées désignent les personnes faisant partie d'un groupe social historiquement discriminé en raison de rapports de force inégaux provoquant des limites dans l'accès aux ressources, au pouvoir politique, économique et social. Les groupes minorisés comprennent les femmes, les personnes handicapées, les minorités raciales, les personnes LGBTQIA+, les peuples autochtones, les personnes ayant un statut socio-économique inférieur, etc.

## **PRÉJUGÉ**

Appréciation, jugement et/ou opinion adoptée sans aucun fondement envers des groupes sociaux, une communauté, une culture ou encore une religion.

## **PRIVILÈGE**

L'appartenance à certains groupes sociaux nous confère des avantages, aussi appelés des "privilèges". Le privilège est un avantage que l'on possède sans l'avoir mérité. Par exemple, être né-e français-e me permet une plus grande liberté de circulation, sans avoir fait d'effort pour l'obtenir (sans que cela soit lié à une notion de mérite). Un passeport français me donne accès à plus de 170 pays, contre moins de 5 avec un passeport somalien. Ces privilèges m'accordent donc un pouvoir que d'autres groupes ne possèdent pas et sont souvent obtenus et conservés par l'oppression ou l'exclusion d'autres groupes.

Le privilège c'est aussi de ne pas avoir à penser quotidiennement à son identité car celle-ci est considérée comme une "norme". C'est de ne jamais avoir à se demander lorsque nous vivons un obstacle, si cela est dû à notre genre, notre couleur de peau, notre orientation sexuelle, etc. Par exemple, un individu dont le français est la langue maternelle, dans un contexte français, ne pense jamais à sa langue comme un aspect de son identité ou un obstacle à sa réussite. Alors qu'une personne migrante, non-francophone, pourra rencontrer de réels enjeux quotidiens liés à la langue.



## **S** **SLUT-SHAMING**

Le “slut-shaming” est la pratique consistant à critiquer les personnes, en particulier les femmes et les jeunes filles, qui sont perçues comme ne respectant pas les attentes en matière de comportement et d'apparence concernant les questions liées à la sexualité.

## **STÉRÉOTYPE**

Un stéréotype est une idée préconçue, en particulier sur un groupe de personnes. De nombreux stéréotypes sont ancrés dans les préjugés - il faut donc s'en méfier. Ils désignent des idées communément admises ou des idées préconçues sur des groupes spécifiques. On entend le plus souvent parler de stéréotypes négatifs, mais certains sont positifs - le stéréotype selon lequel les Asiatiques sont doués pour les sciences, par exemple. L'un des nombreux problèmes que pose tout stéréotype est que même s'il est vrai dans certains cas, il ne l'est certainement pas dans tous les cas.

## **V** **VIOLENCES STRUCTURELLES / SYSTÉMIQUES**

La violence systémique et la violence structurelle sont des termes étroitement liés. La violence systémique fait référence à des pratiques ou procédures institutionnelles qui portent atteinte à des groupes ou à des individus sur le plan psychologique, mental, culturel, économique, spirituel ou physique. La violence structurelle fait référence aux types de dommages que les structures sociales en général peuvent infliger aux individus.

# Racisme & EVAS

## **E** ETHNOCENTRISME

L'ethnocentrisme est la tendance à regarder le monde principalement du point de vue de sa propre culture. L'ethnocentrisme consiste notamment à croire que sa propre race, son propre groupe ethnique ou culturel est le plus important ou que certains ou tous les aspects de sa culture sont supérieurs à ceux des autres groupes. Certains parlent simplement d'ignorance culturelle.

## **F** FÉTICHISME RACIAL / EXOTISATION DES CORPS RACISÉS

Ensemble des projections, fantasmes et stéréotypes attribués aux femmes et hommes racisé-es (notamment perçu-es comme noir-es, asiatiques, arabes, etc...) dans les relations affectives et/ou intimes. Héritage du passé colonial, le fétichisme racial s'exprime le plus souvent par la fascination de certains corps en raison de l'imaginaire associé à leur couleur de peau. Par exemple, l'hypersexualisation des femmes noires, et le fait de les considérer comme des "tigresses" ayant un appétit sexuel débordant, a pour origine l'impunité qui régnait face aux violences sexuelles dans les territoires colonisés, devenus des lieux d'opportunité sexuelle pour les colonisateurs.

## **I** INTERSECTIONNALITÉ

Le concept d'intersectionnalité décrit la manière dont les systèmes d'inégalité fondés sur le sexe, la race, l'appartenance ethnique, l'orientation sexuelle, l'identité de genre, le handicap, la classe et d'autres formes de discrimination "s'entrecroisent" pour créer des dynamiques et des effets uniques. Par exemple, lorsqu'une musulmane portant le hijab est victime de discrimination, il est impossible de dissocier son identité féminine\* de son identité musulmane et d'isoler la ou les dimensions à l'origine de la discrimination. Toutes les formes d'inégalité se renforcent mutuellement et doivent donc être analysées et traitées simultanément pour éviter qu'une forme d'inégalité n'en renforce une autre. Par exemple, s'attaquer uniquement à l'écart de rémunération entre les hommes et les femmes - sans tenir compte d'autres dimensions telles que la race, le statut socio-économique et le statut d'immigré - risque de renforcer les inégalités entre les femmes.

## **R** RACE

La race est une construction sociale utilisée pour regrouper des personnes. La race a été construite lors de la colonisation européenne comme un système hiérarchique de groupes humains, générant des classifications raciales pour identifier, distinguer et dominer certains groupes à travers le monde. La race divise les populations humaines sur des critères souvent basés

sur l'apparence physique, les facteurs sociaux et les antécédents culturels.

## **RACISÉ-E/ RACIALISÉ-E**

Le terme "racisé-e" ou "racialisé-e" est un concept sociologique étroitement lié au racisme qui fait généralement référence aux personnes non blanches. Il souligne le fait que la race n'est ni biologique ni objective, mais qu'il s'agit d'un concept sociologique.

# Genre & LGBTQIA+

## A ADELPHÉ

Adelphé est un mot issu du grec ancien, qui est un synonyme de "frère" ou "sœur". Jusqu'à récemment, le mot adelphé était peu utilisé en ce sens, mais il a été repris par la communauté LGBTQIA+ parce qu'il présente la particularité de désigner une personne sans indiquer son genre. En effet, dans la communauté LGBT+, certaines personnes se revendiquent non binaires, c'est-à-dire qu'elles s'identifient comme n'appartenant ni au genre masculin, ni au genre féminin, aux deux, ou toute autre combinaison des deux. L'adelphé peut remplacer "les frères/sœurs" dans le discours politique.

## ASEXUEL-LE

Terme regroupant à la fois des personnes ne ressentant pas d'attraction sexuelle et celles n'en ressentant que très peu et/ou sous certaines conditions.

## ASSIGNÉ-E À LA NAISSANCE

Manière d'organiser les rapports sociaux en divisant, polarisant et hiérarchisant les êtres humains en deux catégories bien distinctes : les hommes et les femmes. Le genre associe à ces deux entités un ensemble de critères spécifiques (tels que des valeurs, des rôles, des comportements et des pratiques), construits socialement et en antagonisme l'un avec l'autre. Ce système utilise des critères biologiques pour justifier des comportements sociaux ainsi que des inégalités entre les hommes et les femmes.

## B BINARISME DE GENRE

Système dans lequel on considère qu'il n'y a que deux genres distincts et opposés l'un à l'autre : masculin ou féminin. La société attribue un certain nombre de caractéristiques aux personnes qui diffèrent selon qu'elles soient hommes ou femmes (tels que l'aspect physique, le comportement, l'orientation sexuelle, les prénoms/pronoms, etc.).

## C CISGENRE/CIS

Se dit d'une personne dont l'identité de genre correspond au genre assigné à la naissance (une personne née avec un vagin qui s'identifie à une femme ou une personne née avec un pénis qui s'identifie à un homme).

## D DEADNAME

Un deadname est le prénom donné à la naissance à une personne trans, mais qui n'est plus utilisé par cette dernière. Utiliser le deadname peut constituer une violence, car cela rejette l'identité de genre de la personne et la renvoie au genre qui lui a été assigné à la naissance.

## E EXPRESSION DE GENRE

L'expression de genre désigne la manière dont les individus donnent à voir leur genre notamment grâce à l'apparence physique et à des caractères visibles. Elle se distingue donc de l'identité de

genre qui désigne comment une personne perçoit son genre intimement. Cette expression peut correspondre aux représentations sociales de la féminité (robe, maquillage, etc.) ou aux représentations sociales de la masculinité (cheveux courts, poils apparents, etc.). Cependant, l'expression de genre peut aussi jouer avec les codes et se situer sur un spectre en dehors du binarisme, sur lequel toutes les nuances sont possibles. L'expression de genre et l'identité de genre ne sont pas forcément concordantes, on peut par exemple ne pas s'identifier en tant que femme mais avoir une expression de genre très féminine.

## F FEMMES TRANS

Une femme trans est une personne qui a été assignée homme à la naissance et dont l'identité de genre est féminine.

## FLUIDITÉ DE GENRE

Fait de voir son identité ou son expression de genre fluctuer au cours du temps.

## G GENRE

Le genre fait référence aux caractéristiques des filles/femmes et des garçons/hommes, qui sont socialement construites, divisées, polarisées et hiérarchisées. Cela inclut les normes, les comportements et les rôles associés au fait d'être une femme, un homme, une fille ou un garçon, ainsi que les relations entre ceux-ci. En tant que construction sociale, le genre varie d'une société à l'autre et peut évoluer dans le temps. Le genre interagit avec le sexe de naissance, mais en diffère, ce dernier désignant

les différentes caractéristiques biologiques et physiologiques des femmes, des hommes et des personnes intersexuées, telles que les chromosomes, les hormones et les organes reproducteurs. Le genre et le sexe sont liés à l'identité de genre, mais en sont différents. L'identité de genre fait référence à l'expérience profondément ressentie, intérieure et individuelle du genre d'une personne, qui peut ou non correspondre à la physiologie de la personne ou au sexe assigné à la naissance.

## HOMME TRANS

Une homme trans est une personne qui a été assignée femme à la naissance et dont l'identité de genre est masculine.

## IDENTITÉ DE GENRE

Ressenti personnel et intime. Il s'agit du genre auquel une personne s'identifie sans que cela soit forcément lié à son sexe biologique. L'identité de genre peut s'inscrire dans la binarité (homme-femme) ou sur un spectre varié et complexe.

## INTERSEXE

Désigne les personnes dont la génétique, les chromosomes, le système hormonal, l'appareil reproducteur et/ou génital ne correspond pas strictement aux caractéristiques établies comme étant les bonnes pour un sexe mâle ou femelle par les autorités sanitaires et politiques. Les personnes intersexes représentent au moins 1,7 % de la population. Être intersexe n'est pas dangereux pour la santé. Malgré tout, des mutilations sont encore effectuées pour

que les personnes intersexes entrent dans des normes binaires. Il est préférable d'utiliser le terme d'intersexe à celui d'hermaphrodite qui renvoie à une condition animale. "Androgyne" n'est pas non plus le terme approprié, car il désigne une expression de genre qui trouble les catégories "femmes"/"hommes".

## LGBTQIA+

Lesbienne / Gay / Bisexuelle / Trans / Queer / Intersexe / Asexuel-elle / Et autres !

## MÉGENRER

Mégenrer, c'est donner le mauvais genre à une personne, qu'elle soit trans, non-binaire ou queer. Il y a plusieurs manières de mégenrer : utiliser le mauvais genre, le mauvais pronom et/ ou prénom, ou encore appeler une personne trans par le prénom qu'elle portait avant sa transition. Il s'agit d'une violence car cela rejette l'identité de genre, l'orientation sexuelle et/ou l'expression de genre de la personne.

## NON BINAIRE

Se dit d'une personne ne s'identifiant ni exclusivement au genre féminin, ni exclusivement au genre masculin. On pourrait davantage parler de personnes non-binaires au pluriel. En effet, les non-binariés sont un spectre, c'est-à-dire qu'il y en a autant qu'il y a d'individu-e-s. Les formes les plus répandues combinent ou alternent entre plusieurs genres. On peut aussi ne s'identifier à aucun genre et se désigner comme agenre.

## OUTING (OUTER)

(Expression anglophone)  
Action de révéler qu'une personne est LGBTQI sans que celle-ci ait donné son accord. Outer quelqu'un peut être très dangereux pour sa sécurité dans l'espace public, au travail, etc.

## ORIENTATION SEXUELLE

L'orientation sexuelle décrit les schémas d'attraction sexuelle, romantique et émotionnelle, ainsi que le sentiment d'identité d'une personne en fonction de cette attraction. L'orientation sexuelle est distincte de l'identité de genre. Elle évolue au fil du temps, et on peut s'affirmer/définir son orientation sexuelle à tout âge. L'attraction romantique et l'attraction sexuelle peuvent ne pas être dirigées vers le même genre de personnes. Par exemple, une personne peut avoir une attraction romantique envers les femmes, tout en souhaitant avoir des rapports sexuels avec les hommes. Dans une société hétéronormative où l'hétérosexualité représente la norme, les personnes homosexuelles, bisexuelles, pansexuelles et asexuelles sont susceptibles de subir des discriminations dans leur vie affective et sexuelle, ainsi que professionnelle.

## PAN SEXUEL-LE

Se réfère à l'attraction physique, sexuelle, affective ou romantique pour toute personne, sans égard à son sexe ou son genre. Ce terme a été proposé de façon à reconnaître plus clairement la pluralité des genres et des identités.

## QUEER

Terme qui englobe des identités de genre ou orientations sexuelles et romantiques qui diffèrent de la norme sociétale, hétérosexuelle, cisgenre et binaire. Au-delà des identités, il est important de se rappeler que le terme a une connotation militante et politique. En effet, il s'agit de la réappropriation d'une insulte dans le contexte anglo-saxon ("tordu-e", "dégénéré-e") comme stratégie de résistance et d'affirmation de soi par les communautés concernées.

## SEXUALISATION

Attribution d'un caractère sexuel à une ou plusieurs parties du corps. Notons que les parties du corps ne sont pas érotisées de la même manière en fonction des contextes socio-culturels. C'est à travers le regard des autres qu'une partie du corps devient sexuelle.

## SPECTRE DU GENRE

Parler de spectre, c'est décrire le genre en dehors de la binarité homme/femme. Le genre est alors envisagé comme un continuum, c'est-à-dire un ensemble composé de plusieurs éléments, où les genres "homme" et "femme" sont inclus, mais ne sont pas des opposés absolus. La vision du genre comme un spectre permet d'inclure des identités autres que masculines et féminines - plus précisément, les personnes intersexuées ainsi que les identités et expressions de genre non-binaires. Une personne peut se situer n'importe où sur le spectre du genre,

indépendamment de son orientation, de son expression de genre ou de son sexe biologique.

## TRANSGENRE

Terme revendiqué par les mouvements regroupant des personnes trans qui désigne le fait d'avoir une identité de genre différente de celle assignée à la naissance.

## TRANSPHOBIE

"Attitudes négatives pouvant mener au rejet et à la discrimination, directe ou indirecte, envers des personnes transgenres ou plus largement à l'égard de toute personne qui transgresse le genre ou les normes et représentations relatives au sexe et au genre". La transphobie est punie par la loi (LOI n° 2012-954 du 6 août 2012) et est passible de :

- 3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende
- 5 ans d'emprisonnement et 75 000 € quand le refus discriminatoire est commis dans un lieu accueillant du public ou commis par une personne dépositaire de l'autorité publique.

## TRAVESTI-E/ SE TRAVESTIR

Personne revêtant les vêtements, accessoires, attitudes traditionnellement associées au genre opposé, sans obligatoirement se reconnaître comme trans, mais plutôt pour le plaisir d'embrasser un rôle différent. Il est important de ne pas confondre le vécu et l'identité des personnes trans et le travestissement.

## TRANSITION

Processus qui désigne les changements psychosociaux et corporels rencontrés par une personne trans. Une transition peut être sociale (prénom, pronoms, style vestimentaire), administrative (changer d'état-civil) ou médicale (hormones, opérations, etc.), aucune de ces composantes n'est obligatoire. Chaque processus de transition est unique, particulier et dure toute la vie. Ce terme est préférable à celui de "transformation" qui constitue une violence puisqu'il oublie qu'une transition est un processus long, complexe, intime qui ne passe pas toujours par un changement d'apparence physique.

# Stratégies positives

## **A** AWARENESS TEAM

Un groupe spécialisé de professionnel·les ou de volontaires qui interviennent lors de différents types d'événements afin de sensibiliser aux aspects de la sécurité et de prendre des mesures préventives. Les équipes de sensibilisation sont un élément important d'un concept de bienveillance. La responsabilité première d'une équipe de sensibilisation est de lutter efficacement contre la discrimination sous toutes ses formes, les comportements abusifs et la violence sexuelle. Elles s'engagent également dans la prévention en matière de consommation de drogues et de rapports sexuels sans risque.

## **B** BIENVEILLANCE

Disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui. (Larousse.fr)

# Déroulés d'ateliers

Dans cette section nous vous faisons trois propositions de déroulés de 3 heures, 6 heures et 18 heures à titre d'exemples, qui peuvent vous inspirer sur la manière dont on peut connecter les activités présentées dans un processus cohérent d'apprentissage. Nous avons testé ces séquences lors d'ateliers pilotes en Belgique, au Luxembourg et en France, avec des groupes divers. Ces déroulés ne sont pas les seules séquences possibles, il n'y a pas de processus absolu. Le succès de la séquence dépend avant tout de sa correspondance aux besoins et aux préférences du groupe avec lequel vous travaillez, ainsi que de vos propres dispositions et compétences.

## ATELIER – JEUNES (3 HEURES)

4MOTION ET LËTZ RISE UP

**3 heures de laboratoire pédagogique** à destination des jeunes pour expérimenter des outils d'animation **EVRA** en milieu interculturel.

### PUBLIC

Jeunes de 18 à 24 ans

### THÉMATIQUES

La vie relationnelle, affective et sexuelle en milieu interculturel, avec une attention particulière portée aux **discriminations**, stéréotypes et préjugés

### OBJECTIF

Expérimenter des animations de la **boîte à outils Sexpowerment** et demander l'avis des jeunes sur les activités proposées

### MÉTHODE

Activités non-formelles

# DÉROULEMENT

---

- 1 INTRODUCTION (10min)**  
présentation des animateur-ices et  
explication du déroulement de l'activité
  
- 2 ICEBREAKER (15min)**  
"Bingo humain"
  
- 3 CHARTE DE SÉCURITÉ (15min)**  
- version courte
  
- 4 ÉCOUTE PODCAST (1h)**  
A l'Intersection, Épisode 6 : Fétichisme  
racial et racisme sexuel  
  
ou **ANALYSE DE PUBLICITÉ (1h)**
  
- 5 INITIATION À LA RÉ-ACTION (1h)**
  
- 6 FEEDBACK (20min)**  
"Stop - Continue - Start"



# ATELIERS – JEUNES (6 HEURES)

ELAN INTERCULTUREL

**6 heures de laboratoire pédagogique** à destination des jeunes pour expérimenter des outils d'animation **EVRAS en milieu interculturel.**

## PUBLIC

Jeunes de 18 à 24 ans

## THÉMATIQUES

Impact des discriminations de genre, de classe et de race dans la vie affective et sexuelle

## OBJECTIF

Inviter les participant-e-s à questionner leurs croyances et attitudes, à développer une compréhension profonde de l'intersectionnalité des identités, et à renforcer leur capacité à devenir des acteurs et des actrices de changement positif

## MÉTHODE

Activités non-formelles

## DÉROULEMENT

---

**1 ACCUEIL DES PARTICIPANT-ES (10min)**

**2 PRÉSENTATIONS (10min)**

des facilitatrices, du projet, du programme

**3 JEUX D'INTERCONNAISSANCE / ICE-BREAKER (25min)**

“prénoms-pronoms”, “prénoms-geste”, jeu des questions en binôme avec une minute de parole par personne

4 **CHARTRE DE SÉCURITÉ (20min)**

5 **CULTUONARY (1h)**

6 **GLOSSAIRE DES DISCRIMINATIONS  
SYSTÉMIQUES ET DEBRIEF EN PLÉNIÈRE (1h)**

7 **PAUSE DÉJEUNER**

8 **ENERGIZER (10min)**  
"MOUSTIQUE"

9 **LA ROUE IDENTITAIRE (1h)**

10 **PAUSE (10min)**

11 **ANALYSE DES PUBLICITÉS (1h30)**

12 **CLÔTURE DE SÉANCE (15min)**

# ATELIERS – PROFESSIONNEL-LES (18 HEURES)

COMME UN LUNDI

*Ces ateliers ont été réalisés avec des professionnel-les mais peuvent être reproduits avec un groupe de jeunes.*

**3 jours de laboratoire pédagogique** à destination des professionnel.le.s pour expérimenter des outils d'animation **EVras en milieu interculturel.**

## PUBLIC

Professionnel.le.s des secteurs de l'EVras, de l'animation socio-culturelle et de l'éducation permanente avec des jeunes, acteur-ices de terrain ou expert-es

## THÉMATIQUES

La vie relationnelle, affective et sexuelle en milieu interculturel, avec une attention particulière portée aux **discriminations**, stéréotypes et préjugés.

## OBJECTIF

Expérimenter des animations de la **boîte à outils Sexpowerment** et échanger entre professionnel.le.s sur les pratiques de terrain.

## MÉTHODE

Sur le mode de l'**intelligence collective**, par la mise en pratique et les échanges de savoirs et de compétences entre pairs

# DÉROULEMENT

## JOUR 1 : FÉMINISME & INTERCULTURALITÉ EN EVRAS

- 1 **BRISE-GLACE (20-30min)**  
"La bobine de fil"
- 2 **PRÉSENTATIONS (5min)**  
des facilitatrices, du projet, du programme
- 3 **TOUR DE TABLE DES ATTENTES (10min)**
- 4 **CHARTRE DE SÉCURITÉ (30min-1h)**
- 5 **PAUSE MATIN**
- 6 **RAPPORTS À NOS CORPS (1h45-2h)**
- 7 **PAUSE DÉJEUNER**
- 8 **ÉPISODE DU PODCAST « FAUT D(O)SER ! » :**  
"LES INÈS ET LES KENZA" (1h)
- 9 **LA MARCHÉ DES PRIVILÈGES (1h-1h20)**  
(en option, si le temps le permet :  
"LA PLACE DE LA FEMME" (1h))
- 10 **CLÔTURE DE SÉANCE**

**JOUR 2 :**  
**RELATIONS AFFECTIVES ET**  
**AMOUREUSES EN EVRAS**

**1 BRISE-GLACE (10min)**  
"La carte du monde de l'intimité"

**2 LES AMOURS IMPOSSIBLES (1h15)**

**3**  
**PAUSE MATIN**

**4 LA ROUE IDENTITAIRE (2h)**  
avec des questions ciblées  
sur les relations affectives

**5**  
**PAUSE DÉJEUNER**

**6** en option, si le temps le permet :  
**LES PRIVILÈGES À LA CARTE (1h)**

**STRATÉGIE POSITIVE : LA POSTURE**  
**D'ALLIÉ-ES (1H30)**

axé sur le podcast "L'Amour dans les tours"

ou **UNE VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE IMAGINAIRE**  
**SANS DISCRIMINATIONS (1H30)**

**JOUR 3 :  
IDENTITÉS MULTIPLES &  
INTERCULTURALITÉ EN EVRAS**

**1 DEBRIEFING DE LA VEILLE (15min)**

**2 LE JEU DES 5 QUESTIONS (30min-1h)**

**3 Pictionary DES OPPRESSIONS (45 min)**

**4 PAUSE MATIN**

**5 ANALYSE DES PUBLICITÉS (1h)**

**6 PAUSE DÉJEUNER**

**7 FAIRE FACE (1h30)**

**8 STRATÉGIE POSITIVE : LE KASALA  
(POÈMES D'AUTO-LOUANGES) (1h20-2h)**

ou **LA POSTURE D'ALLIÉ-ES(1h30)**

# CRÉDITS

---

## **Graphisme**

Seungjoo Bae (Brûlant·e·s)

## **Traduction vers l'anglais**

Vera Varhegyi (Elan Interculturel)

## **Auteur·ices**

Eloise Dubrana

Angela Maria Aloa

Pauline Bombaert

Sarah Segura

Ihssan Himich

Sandrine Gashonga

Lynn Hautus

Samaneh Pakzad

Adriana de Pinho

Salomé Darrigrand

Seungjoo Bae

## **Révision**

Sandrine Gashonga (Lëtz Rise Up)

Vera Varhegyi (Elan Interculturel)

---

# CONTACT

## **Projet Sexpowerment**

Instagram @sexpowerment\_project

## **Brûlant·e·s**

<https://brulant-e-s.com>

[infos@brulant-e-s.com](mailto:infos@brulant-e-s.com)

Instagram @brulant.e.s

## **Elan Interculturel**

[www.elaninterculturel.com](http://www.elaninterculturel.com)

[info@elaninterculturel.com](mailto:info@elaninterculturel.com)

Instagram @interculturelan

## **Comme un Lundi asbl**

<https://commeunlundi.be/>

[commeunlundiasbl@gmail.com](mailto:commeunlundiasbl@gmail.com)

Instagram @commeunlundiasbl

## **Lëtz rise up**

<https://www.letzriseup.com/>

[info@letzriseup.com](mailto:info@letzriseup.com)

Instagram @letzriseup

## **4motion**

<https://www.4motion.lu/>

[info@4motion.lu](mailto:info@4motion.lu)

Instagram @4motion\_asbl

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Le soutien apporté par la Commission européenne à la production de la présente publication ne vaut en rien approbation de son contenu, qui reflète uniquement le point de vue des auteurs; la Commission ne peut être tenue responsable d'une quelconque utilisation qui serait faite des informations contenues dans la présente publication.

SEX —  
POWER  
— MENT

**SEXPOWERMENT**

Project n° 2021-2-FR02-KA220-YOU-000049818