

Note de pratique sur les croyances et les préjugés



Passer à l'action

Veillez noter qu'il s'agit ici d'une section de la Note de pratique sur les croyances et les préjugés. Cette ressource est conçue pour vous permettre de prendre des notes sur vos réflexions. Vous trouverez la NP complète [ici](#).

« Une fois que nous savons et acceptons que nous avons des préjugés, nous pouvons commencer à reconnaître nos propres schémas de pensée. Grâce à cette prise de conscience, et en faisant un effort conscient, nous avons le pouvoir de changer notre façon de penser et de remettre en question les préjugés négatifs ou nuisibles qui sont en nous. » (traduction libre) [Musée national de l'histoire et de la culture afro-américaines : Parler de race](#) (en anglais seulement).

Pratiquer la pleine conscience

Réfléchissez à votre propre identité selon les notions d'âge, de handicap, de structure familiale, de genre, de statut d'immigration, de langue, de statut juridique, de race, de religion ou de statut socio-économique.

- Songez à vos propres expériences en matière d'injustice, de racisme ou de discrimination.
- Songez à vos propres expériences selon les avantages ou les privilèges dont vous bénéficiez.
- Rappelez-vous une situation qui vous a fait prendre conscience de votre identité selon :
 - la société et ce qu'elle présente comme étant important, « bon » ou « mauvais » (par le biais de messages dans les médias, les livres, la publicité, l'accès à certains aliments ou produits de soins);
 - vos pairs;
 - votre personnel éducatif;
 - votre communauté;
 - des membres de votre famille;
 - du matériel pédagogique, des illustrations, des livres.
- Qu'avez-vous ressenti ou que ressentez-vous?
- Comment vos expériences ont-elles influencé votre pratique professionnelle?

D'où viennent vos croyances?

- En grandissant, quels messages avez-vous retenus sur les différences humaines (p. ex. la race, la sexualité, le genre, les rôles masculins et féminins, la langue, le statut socio-économique ou la religion)? Quels messages ont été véhiculés par :
 - les membres de votre famille, vos mentors, des éducateurs et vos pairs?
 - le matériel pédagogique, les images, les livres et les environnements physiques et sociaux?
 - la société, les médias, la radio, la musique, les dessins animés et les films?
- Quels messages vous ont le plus marqué(e), tant positivement que négativement?
- Vous rappelez-vous du moment où vous avez pris conscience des différences humaines? Comment avez-vous réagi ou comment vous êtes-vous senti(e)?
- Pouvez-vous décrire une interaction avec quelqu'un qui a changé vos perspectives et votre pratique professionnelle?
 - Quel était le contexte? Quel a été le résultat?

Qu'est-ce qui renforce vos croyances?

- Que ressentez-vous lorsqu'une supposition faite sur quelqu'un vous donne raison? Et quand elle vous donne tort?
- Le fait d'avoir « raison » est connu sous le nom de biais de confirmation – pourquoi cela peut-il être problématique?
- Choisissez une nouvelle source médiatique que vous ne consultez pas habituellement pour obtenir un point de vue différent. Comment avez-vous vécu ce processus?

Réfléchissez à vos croyances aujourd'hui

- Certaines de vos premières croyances ont-elles changé? Qu'est-ce qui a provoqué ce changement?
- Qu'avez-vous appris sur vous-même et en quoi cela a-t-il eu des effets positifs sur vous?
- Quelles anciennes croyances persistent en vous et pourquoi?
- En quoi votre pratique est-elle façonnée par vos suppositions, croyances et préjugés?
- Quelles croyances appuient favorablement votre pratique?
- Lesquelles entravent votre pratique et doivent changer?
- Dans votre milieu de travail, traitez-vous différemment certaines personnes en fonction de vos croyances à leur sujet ou au sujet de leur famille? Quels en sont les effets potentiels?
- Est-ce que vous *interagissez* avec les « bons » enfants tout en *gérant* les enfants que vous considérez comme « difficiles »?
- Excluez-vous ou évitez-vous certaines personnes en fonction de vos croyances et préjugés?
- Favorisez-vous certaines personnes ou certains points de vue en fonction de vos croyances et préjugés?

Engagez-vous

Grâce à cette prise de conscience nouvelle et accrue de l'impact de vos croyances et préjugés, quelles mesures devez-vous prendre pour changer vos pratiques? Il existe un éventail de ressources rédigées par des organismes locaux, nationaux et internationaux pour guider votre apprentissage et vous aider à prendre conscience de la manière dont des croyances et préjugés influencent vos pensées et vos actions.

Faire des recherches vous permettra :

- de prendre davantage conscience des injustices et des privilèges historiques, sociaux et politiques qui existent pour certains individus, groupes et communautés;
- de trouver des sources d'information qui :
 - offrent des points de vue différents des vôtres;
 - amplifient les voix des personnes issues de communautés marginalisées;
- d'établir des liens avec les autres et d'apprendre les uns des autres;
- d'aborder la façon dont vos croyances et vos préjugés influencent ou ont influencé vos pratiques, vos décisions et vos comportements;
- de faire une pause, de résister au jugement et de réfléchir à votre réponse lorsque vous êtes confronté(e) à de nouvelles idées et informations.