

(Sur)vivre au racisme anti-Noir

L'expérience du racisme anti-Noir au Québec et ses impacts sur la santé mentale

Sophie-Annabelle Barratteau¹, Daniel Boleira Guimaraes², Jean-Pierre Le Glaunec³ et Dominique Lorrain¹

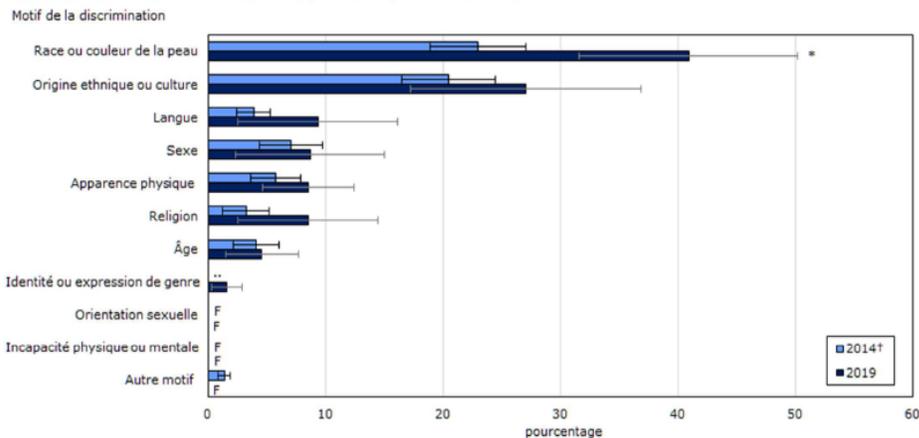
Département de psychologie¹, Département de psychiatrie² et Département d'histoire³, Université de Sherbrooke, Québec

Plan de la présentation

- Quelques statistiques
- Rappel historique
- Devenir des professionnel·le·s antiracistes
- Résultats de l'étude
 - Principaux thèmes de l'étude
 - Suggestions pour **une pratique clinique antiraciste**
- Conclusion

Quelques statistiques sur le racisme

Graphique 2
Expériences de discrimination au cours des cinq années précédentes au sein de la population noire, selon le motif de la discrimination, Canada, 2014 et 2019

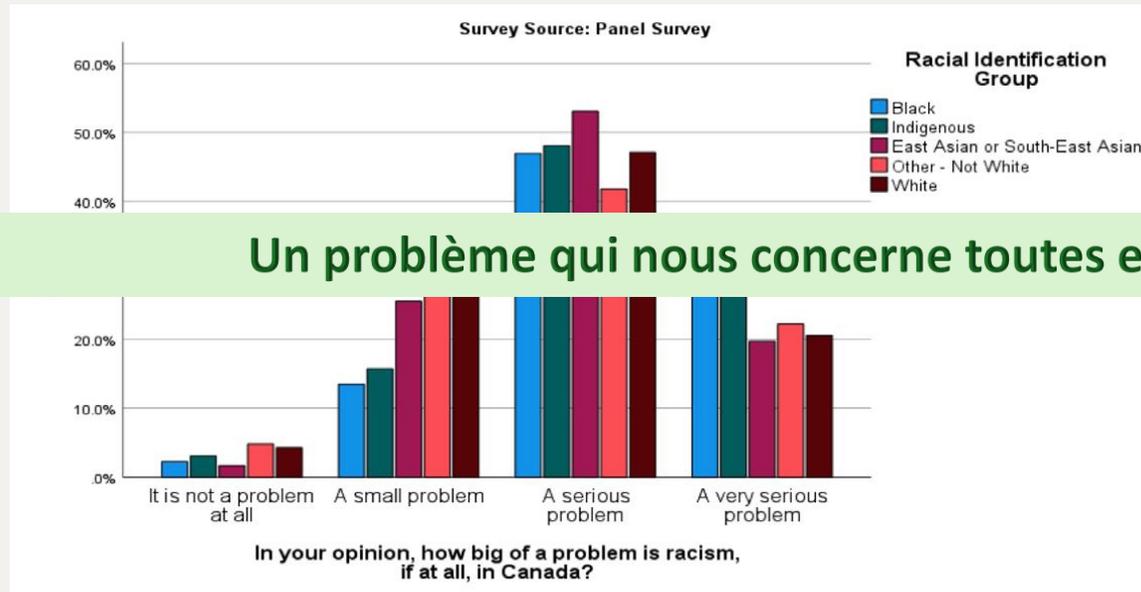


.. indisponible pour une période de référence précise
F trop peu fiable pour être publié
+ valeur significativement différente de l'estimation pour la catégorie de référence ($p < 0,05$)
+ catégorie de référence
Note : Les barres d'erreur représentent les intervalles de confiance de 95 % et peuvent être interprétées de la façon suivante : si l'enquête devait être répétée à de nombreuses reprises, 95 % du temps (ou 19 fois sur 20), l'intervalle de confiance couvrirait la valeur de la population réelle.
Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale sur la sécurité des Canadiens (victimisation), 2014 et 2019.

- 4 participant.e.s sur 10 ont déclaré avoir été victimes de **discrimination raciale quotidienne au moins une fois par semaine.**
- Entre **46,3 % et 64,2 %** des participant.e.s ont déclaré avoir été victimes de **discrimination raciale majeure** dans diverses situations, notamment l'éducation, l'embauche, le licenciement, le logement, les banques et les prêts, les rencontres avec la police et dans **les services de santé (53,1 %).**
- Au total, **50,2 % à 93,8 %** des participant.e.s ont déclaré avoir été **victimes d'au moins une forme de microagressions raciales.**

Quelques statistiques sur le racisme

Quelle est l'ampleur du racisme au Canada ?



Un problème qui nous concerne toutes et tous !

Rappel historique



Le racisme dans les soins de santé

Témoignage d'Anne-Marie

Madame Barratteau, je ne vous parlerai pas en tant que psychologue, mais en tant que patriote. Vous savez, j'ai vu beaucoup d'abus dans mon travail envers les patients haïtiens, hum (Elle prend une pause). À vrai dire, si j'étais restée dans ce travail, je serais devenue complètement folle. Souvent, lorsque je rentrais chez moi après une journée de travail, j'étais incapable de me concentrer sur quoi que ce soit. Et, ce n'est pas parce que ma journée avait été particulièrement difficile, mais j'avais l'impression que quelqu'un m'avait battu. Je m'assois, puis je ne peux plus me relever. D'autres jours, lorsque je marchais jusqu'à mon travail, je ressentais les battements de mon cœur si forts : *boudoup boudoup*, comme celui de quelqu'un qui venait de courir. J'étais tellement stressée. J'ai dû quitter mon emploi. (Anne-Marie).



Le racisme dans les soins de santé

Témoignage d'Anne-Marie

Pendant que je faisais ma réadaptation, j'ai vu que la thérapeute ne venait pas voir comment j'effectuais les exercices. Cependant, elle observait attentivement les autres patients de la clinique. J'aurais aimé qu'elle vienne voir aussi si j'effectuais bien les exercices. Mais je n'ai rien dit. Je ne voulais pas que mes propos soient mal interprétés ou que l'on perçoive que je veuille causer des problèmes. Je voulais la paix.

Vous savez, les Haïtiens sont un peuple qui s'est battu et ils aiment dire que nous sommes agressifs. Je ne voulais pas qu'ils interprètent mal ce que je disais. Je ne voulais pas qu'on m'attribue quelque étiquette d'être une femme agressive. Je ne vais rien dire. Je vais quitter la clinique, je me débrouillerai autrement pour mes traitements. (Anne-Marie)



Devenir des professionnel·le·s antiracistes



Position antiraciste

Les psychologues peuvent aider à combattre le racisme dans la société en adoptant une position antiraciste, en soutenant une société sécuritaire où prévalent l'équité et la justice raciales et sociales, et en aidant à développer une identité collective qui offre la liberté à tous les membres de la société (Comas-Díaz, 2000, p. 1319).

Dans une société raciste, il ne suffit pas d'être non raciste, il faut être antiraciste (Angela Davis).

Le monde est dangereux à vivre non pas tant à cause de ceux qui font le mal, mais à cause de ceux qui regardent et laissent faire (Albert Einstein).



Apology to People of Color for APA's Role in Promoting, Perpetuating, and Failing to Challenge Racism, Racial Discrimination, and Human Hierarchy in U.S.

OCTOBER 2021

The American Psychological Association failed in its role leading the discipline of psychology, was complicit in contributing to systemic inequities, and hurt many through racism, racial discrimination, and denigration of people of color, thereby falling short on its mission to benefit society and improve lives. APA is profoundly sorry, accepts responsibility for, and owns the actions and inactions of APA itself, the discipline of psychology, and individual psychologists who stood as leaders for the organization and field.

The governing body within APA should have apologized to people of color before today. APA, and many in psychology, have long considered such an apology, but failed to accept responsibility. APA previously engaged in unsuccessful efforts to issue apologies in the past, including an apology to Indigenous peoples. The work done to make this apology to people of color a reality was led by the people and voices of a broad cross-section of today's APA—members, APA's elected and appointed leaders, and staff—in a shared commitment to not only truly assess the harms and the harm, but also to take responsibility and commit to taking those collective learnings and direct them into an apology that will affect true change. It is informed by listening with intention to the voices of the past—as outlined in a timeline chronology of psychology's history—and especially informed by the voices of today, the lived experience of psychologists of color, Ethnic Psychological Associations, and those who serve people of color.

Consistent with its February 2021 commitment to catalogue the long history of harms to people of color and to reform an apology and a path forward toward healing and reconciliation, APA commissioned historical research by the Cummings Center for the History of Psychology at the University of Akron (Cummings Center, 2021). In addition, recognizing that many existing historical records and narratives have been centered in Whiteness, APA also concluded that it was imperative to capture oral history and the lived experience of communities of color, so commissioned a series of listening sessions and surveys, which also inform this resolution, by Immigrant & Association Consulting.

The narrative that emerged from the listening sessions, surveys, and historical findings put into stark amplification the impact of well-known and lesser-known actions. It leaves us, as APA leaders, with profound regret and deep remorse for the long-

term impact of our failures as an association, a discipline, and as individual psychologists.

We know too well that history can repeat itself, that the past informs the present, and that many harms will continue to be perpetuated absent purposeful intervention. In offering an apology for these harms, APA acknowledges that recognition and apology only bring true when accompanied by action: by not only bringing awareness of the past into the present but in acting to ensure reconciliation, repair, and renewal. We stand committed to purposeful intervention, and to ensuring that APA, the field of psychology, and individual psychologists are leaders in both benefiting society and improving lives.

ABOUT THIS RESOLUTION

In constructing this apology, APA benefited greatly from a report generated by APA Division 45, the Society for the Psychological Study of Culture, Ethnicity, and Race, titled *Protecting and Defending Our People: Health Justice across (The Warrior's Path)* (APA Division 45, 2020). This Warrior's Path report reflects upon how APA, and psychology can shed racist and colonial roots to embody the principles of equity, diversity, and inclusion to become an actively antiracist discipline.

The structure of this apology focuses on acknowledging the role of psychology and APA in promoting, perpetuating, and failing to challenge racism, and the harms that have been inflicted on communities of color as a result. It should be noted that this apology is accompanied by a second proposed resolution, "Psychology's Role in Dismantling Systemic Racism," which delves more deeply into methods by which psychological science can be used to remedy harms in practice, education, criminal justice, training, and other domains.

WHEREAS psychology cannot harness its potential to disarm and dismantle racism without addressing its own history of racism and support for human hierarchy (APA, 2021); since its origin as a scientific discipline in the mid-19th century, psychology has, through acts of commission and omission, contributed to the dispossession, displacement, and exploitation of communities of color. The early



APA's Apology to Black, Indigenous and People of Color for Its Support of Structural Racism in Psychiatry

January 18, 2021

Today, the American Psychiatric Association (APA), the oldest national physician association in the country, is taking an important step in addressing racism in psychiatry. The APA is beginning the process of making amends for both the direct and indirect acts of racism in psychiatry. The APA Board of Trustees (BOT) apologizes to its members, patients, their families, and the public for enabling discriminatory and prejudicial actions within the APA and racist practices in psychiatric treatment for Black, Indigenous and People of Color (BIPOC). The APA is committed to identifying, understanding, and rectifying our past injustices, as well as developing anti-racist policies that promote equity in mental health for all.

Early psychiatric practices laid the groundwork for the inequities in clinical treatment that have historically limited quality access to psychiatric care for BIPOC. These actions sadly connect with larger social issues, such as race-based discrimination and racial injustice, that have furthered poverty along with other adverse outcomes. Since the APA's inception, practitioners have at times subjected persons of African descent and Indigenous people who suffered from mental illness to abusive treatment, experimentation, victimization in the name of "scientific evidence," along with racialized theories that attempted to confirm their deficit status. Similar race-based discrepancies in care also exist in medical practice today as evidenced by the variations in schizophrenia diagnosis between white and BIPOC patients, for instance. These appalling past actions, as well as their harmful effects, are ingrained in the structure of psychiatric practice and continue to harm BIPOC psychological well-being even today. Unfortunately, the APA has historically remained silent on these issues. As the leading American organization in psychiatric care, the APA recognizes that this inaction has contributed to perpetuation of structural racism that has adversely impacted not just its own BIPOC members, but also psychiatric patients across America.

Position antiraciste

Racisme scientifique et la pratique clinique

- Utilisation des sciences et de la recherche pour justifier ou soutenir les idéologies raciales.

Étude révolutionnaire de Kenneth et de Mamie Clark

- Test de la poupée noire et de la poupée blanche.
 - Important impact dans le mouvement des Droits Civiques aux États-Unis : **Brown v. Board of Education of Topeka.**



- <https://www.nofi.media/2024/01/test-des-poupees/75217>
- <https://www.apa.org/pi/oema/resources/ethnicity-health/psychologists/clark>

Résultats de l'étude

Méthode d'analyse

Une analyse phénoménologique interprétative

- Méthode de *recherche qualitative en psychologie* visant à comprendre l'expérience telle que vécue et perçue par les personnes de l'étude. Cette méthode s'intéresse également au contexte socio-historique de l'expérience pour en examiner la signification et le sens (Smith et Nizza, 2022).
- Une analyse de dix entretiens semi-dirigés a été menée. **Six femmes et quatre hommes**, âgé·e·s de **30 à 71 ans**, y ont participé. Ces personnes viennent du Canada, de certains pays des Caraïbes et du continent africain.

Objectifs de l'étude

- Comprendre les expériences de **racisme anti-noir** et de discriminations raciales vécues au Québec.
- Explorer les effets de l'expérience du racisme sur la **santé mentale** des personnes noires.
- Se familiariser avec les **stratégies de survie** utilisées pour faire face au RAN.

1. La prise de conscience d'être une personne noire au Québec

[...] je voudrais dire quelque chose avant de continuer : « **C'est ici que j'ai appris que j'étais Noire.** » Ce que je veux dire semble ridicule, j'ai toujours su que j'avais la peau noire ou foncée ou *whatever*, mais, cette réalité ne me dérangeait pas dans mon pays [...] C'est ici que j'ai vu le caractère sociologique que, on, on, à cause, d'un, d'un, aspect physique, on te classe dans une catégorie [...] Et que ton identité devient, devient, **ton identité devient la couleur de ta peau** [...]. (Adelia)



[...] c'est sûrement parce que **je suis Noire**, c'est sûrement parce qu'ils sont moins habitués. C'est peut-être parce que **moi je suis une minorité ici**, donc je suis plus vue [...]. (Julia)



Vous vous reconnaissez comme faisant partie de la communauté noire du Québec ?

1. La prise de conscience d'être une personne noire au Québec

On a les catégories qui te prennent pour gang de rue, proxénètes [...] puis, t'as l'autre catégorie qui te prennent pour [...] il voit [...] les Caraïbes [...]. (Gabriel)



L'identité raciale noire

- Être Noir·e, signifie faire partie d'une **communauté d'ascendance africaine**.
- Être Noir·e, c'est participer aux **luttés pour la justice** et contre toutes formes de racisme et d'oppression.

Say It Loud - I'm Black and I'm Proud

(James Brown)

qui ont façonné **notre histoire et notre identité**.

- Être Noir·e, c'est promouvoir une image positive de soi accompagné du **sentiment de fierté** ressenti en tant que groupe.
- Être Noir·e, c'est également **vivre selon les coutumes et traditions noires**.

PANDC

Minorité visible

Groupe racisé

Groupe minoritaire

Diversité ethnoculturelle

2. La compréhension d'un racisme tranquille au Québec

[...] il y a d'autres communautés, il y a **d'autres ethnicités** qui, euh, ont la chance de, d'être accueillies au Québec dans les dernières années, qui semblent être **plus facilement acceptées que l'Haïtien ou l'Africain** qui est ici depuis 1970 [...].
(Mathis)

[...] il y a **des discriminations raciales qui sont évidentes**, qui sont ouvertes [...] Il y a des gens qui s'expriment ouvertement et ça va être évident [...] par contre, il y a une autre discrimination raciale que j'ai décryptée. Il y a une **discrimination raciale qui est invisible aussi** [...] on te fait croire qu'on t'accepte, mais, ce qui n'est pas du tout le cas. (Adam)

[...] dans l'auto, une fois descendu, j'ai compris que je n'étais pas aux États-Unis, **j'étais en avant de chez nous, je n'avais rien fait de mal** [...] je me suis dit : « Ben là, on est au Québec, **ça ne se peut pas qu'ils viennent me shooter ou faire quoi que ce soit.** » Là, il me voit chaque soir, ça fait longtemps. (Gabriel)

2. La compréhension d'un racisme tranquille au Québec

[...] « Oh, **on savait pas qu'il y avait des Noirs ici** » [...] il dit bah, au moins il y a quelqu'un qui soit pas métissé ici pour nous servir [...] il s'exprime ouvertement. (India)



[...] il me dit : « Ah, tu vois, toi, Bianca, t'es le genre de fille qui pourrait m'intéresser, mais **je pourrais jamais sortir avec toi parce que ton père est Noir**, pis moi, je suis vraiment raciste ». (Bianca)



Pouvez-vous me décrire la nature des expériences de racisme et/ou de discrimination raciale vécues au Québec ?

Manifestations du racisme

La pandémie du racisme anti-Noir (APA, 2020)

Nous ne pouvons pas respirer et nous ne pouvons plus permettre que notre humanité soit dénigrée, rabaissée et détruite (ABPSi, 2020).

Le racisme peut prendre de nombreuses formes, telles que des plaisanteries ou des commentaires qui offensent ou blessent, parfois involontairement, des injures ou des insultes, du harcèlement ou de l'intimidation, ou des commentaires dans les médias ou en ligne qui attisent l'hostilité envers certains groupes ... Il peut également se manifester à un niveau systémique ou institutionnel par le biais de politiques, de conditions ou de pratiques qui désavantagent certains groupes. Il se manifeste souvent par des préjugés ou des biais inconscients (Australian Human Rights Commission, 2011, cité dans Nissim, 2014, p. 5)

Nissim, R. (2014). *Building resilience in the face of racism: options for anti-racism strategies*. Sydney Social Justice Network, University of Sydney, Sydney. <https://apo.org.au/sites/default/files/resource-files/2014-10/apo-nid41961.pdf>



MACRO-AGRESSIONS RACIALES

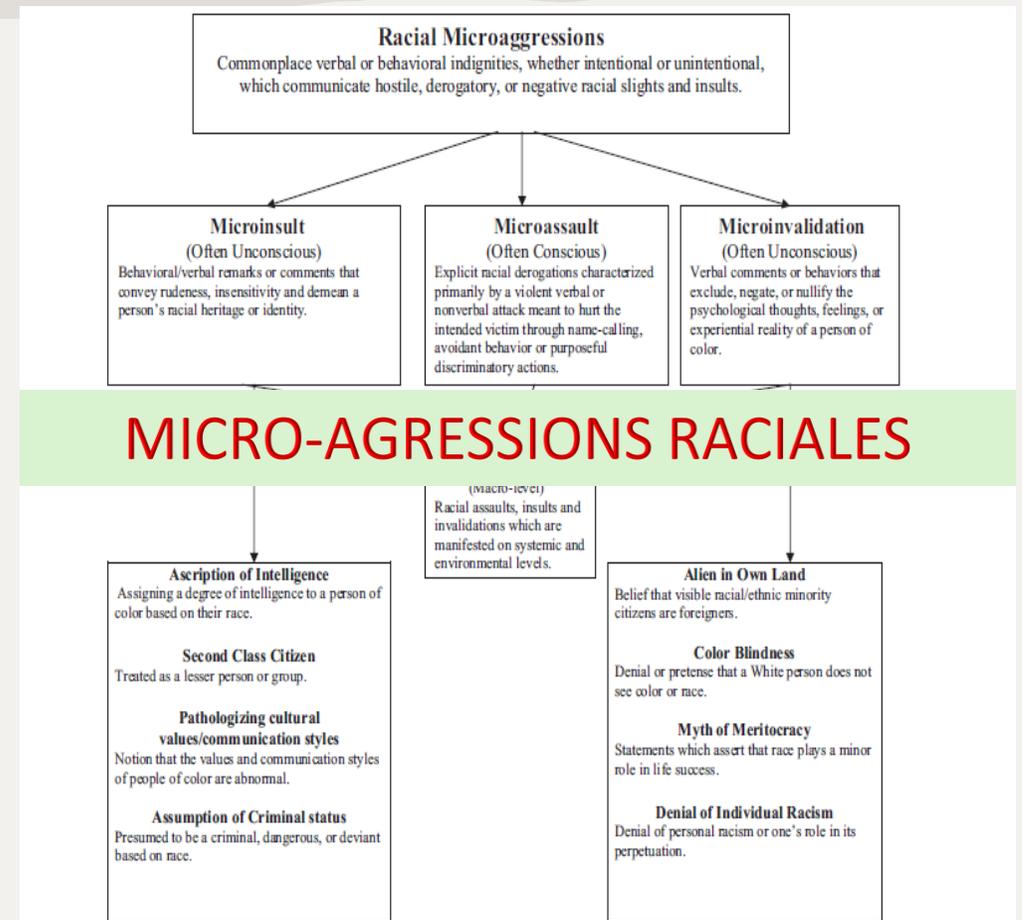


- American Psychological Association [APA]. (2020, 29 mai). 'We Are Living in a Racism Pandemic,' Says APA President. <https://www.apa.org/news/press/releases/2020/05/racism-pandemic>
- Association of Black Psychologists [ABPSi] (2020, 03 juin). *Official Statement – Our Protest is Our Breath*. <https://abpsi.org/official-statement-our-protest-is-our-breath/>

Manifestations du racisme

Les microagressions raciales sont des indignités verbales, comportementales ou environnementales quotidiennes, brèves et courantes, qui peuvent paraître banales, intentionnelles ou non, qui communiquent des insultes et des remarques hostiles, désobligeantes ou négatives à caractère racial envers les personnes de couleur (Sue et al., p. 271)

Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L. et Esquilin, M. (2007). Racial Microaggressions in Everyday Life: Implications for Clinical Practice. *American Psychologist*, 62(4), 271-286. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271>



3. Les cicatrices psychologiques laissées par le racisme

[...] c'est une vraie bataille
[...] comme le proverbe dit
chez nous [...] : **Quand tu
reçois des coups, tu peux
oublier, mais quand t'as
des cicatrices, tu t'en
souviens.** J'ai sûrement des
cicatrices, mais je suis pas
déprimée, je suis pas
dépressive à cause de ça.
(Adelia)



[...] **j'étais tétanisée** [...] **elle
continue à toucher mes
mèches en me regardant
dans les yeux** [...] j'ai rien
fait, j'ai rien dit parce que
j'étais bouche bée. Je crois
que j'en croyais pas mes
yeux [...]. (Julia)



[...] on vit des micro-
agressions, mais on est
tellement habitués [...] On
n'est même plus capables
de dire ça, c'est une micro-
agression parce qu'**on a
tellement vécu des choses**
[...] **on vit avec des
traumatismes sans le
vouloir** [...] **on essaie que ça
ne se répète pas avec nos
enfants.** (Helena)

Comment avez-vous été affecté par ces expériences de racisme ou de discrimination raciale ?

3. Les cicatrices psychologiques laissées par le racisme

[...] **je me souviens** de toutes les dates, **de tous les faits**, avec exactitude [...] C'est parce que ça m'a marqué justement.
(Adam)



[...] moi, je suis rendu à un stade où **j'ai des blessures psychologiques** par rapport à ça [...] **j'espère sincèrement que tout le monde me laisse tranquille.**
(Mathis)

Santé mentale des personnes noires

Réactions psychologiques attendues ou prévisibles face à l'exposition chronique à des expériences de racisme (Utsey et al., 2001)

- Traumatisme racial
- Fatigue raciale

L'évaluation des expériences raciales dans la pratique clinique

- Stress et détresse raciale
- Frustration raciale
- Confusion raciale

Utsey, S. O., Bolden, M. A. et Brown, A. L. (2001). Visions Of Revolution From The Spirit of Frantz Fanon: A Psychology of Liberation for Counseling African Americans Confronting Societal Racism and Oppression. Dans J.G. Ponterotto, J. M. Casas, L. A. Suzuki et C.M. Alexander (Ed.), *Handbook of multicultural counseling* (2^e éd., p. 311-336). Sage Publications, Inc.



4. La résistance culturelle d'une communauté

[...] **c'est bon que des personnes comme moi témoignent**, et puis que d'autres et d'autres [...] Il faut parler, **il faut en parler**, il ne faut pas le garder, c'est, c'est des choses que, normalement, on devrait en parler [...] On est en plus dans une ère où, voilà, où maintenant avec les médias, les, avec ce qui se passe, tu sais, **on est capable d'en parler, de faire porter notre voix.** (Helena)



[...] **les prières** et, en les croyant, surtout le fait de croire. Mais le fait de croire aussi, c'est surtout de voir, en l'appliquant que ça marche [...] **une phrase qui me revient toujours, ça vient de la Bible aussi, c'est : « Sois lent à la colère. »** [...] on dirait quand, je suis prêt à [...] **exploser on va dire, il y a des petites phrases comme ça qui vient [...].** (Gabriel)

[...] **il m'avait demandé, euh, « est-ce que je peux toucher ? ».** J'étais comme, non, mince, « est-ce que tes mains sont propres ? » Et ça, là, ça l'a un peu choqué, par contre, il n'a plus jamais posé aucune question sur les cheveux. Donc oui, **c'était une réponse un peu sèche, mais je pense que ça lui a permis de faire lui-même sa petite réflexion [...].** (Julia)

[...] **t'es obligé d'être parfait dans ton processus, même quand t'essaies de défendre tes droits.** Tu n'as pas le droit à l'erreur parce que tu es Noir au Québec, tu dois être parfait dans tout le processus et **tu dois enlever tes émotions [...].** Fait que, tu dois tout enlever ça, **tu dois être parfait, pour peut-être avoir la chance de défendre tes droits.** (Mathis)

Pouvez-vous me décrire comment ces stratégies utilisées aident à réduire l'impact du racisme sur votre santé mentale ?

Stratégies pour faire face au racisme

Survie

Luttes

Spiritualité

Communauté

Résistance

Guérison

Entraide

Justice

Figure de résistance : Oeuvre connue à Port-au-Prince, en Haïti.



<http://site.haiti.free.fr/neg-mawon.html>

L'expérience du LAKOU

Je vais faire le parallèle avec [pays des Caraïbes]. En [pays des Caraïbes], **on a le système du Lakou [...]** C'est-à-dire que l'on vit en communauté élargie : papa, maman, frère, sœur, mais aussi tu as les oncles, tu as les cousins, tu as la grand-mère, mais en fait, les grand-mères, les grands-pères; tout le monde fait partie du réseau [...] un adulte immigrant comme moi, je vais lui demander de **garder ces traditions, de garder ses racines et de garder le mode de vie qu'il avait l'habitude d'avoir chez lui, mais tout en s'adaptant à la vie occidentale ici.** (Adam)

« La **République d'Haïti** occupe un rang distingué, très distingué, une place d'honneur, parmi les nations civilisées, par sa contribution annuelle à la richesse universelle, au bonheur de l'humanité » (Price, p. 54)

« **J'appartiens à ce pays où l'homme noir a secoué le joug;** où. il a montré, où il a prouvé qu'il était bien un homme, dans la plus haute, dans la plus noble acception du mot; que l'esclavage était bien un crime de l'homme contre l'homme. J'appartiens à ce pays, glorieux entre tous, où l'homme noir a brisé ses chaînes de ses propres mains, dans des luttes dont la grandeur ne le cède en rien à celles dont puisse s'honorer quelque nation que ce soit au monde » (Price, p. 17).

Price, H. (1893). *De la réhabilitation de la race noire par la République d'Haïti.*
Université du Québec à Chicoutimi.
http://classiques.uqac.ca/classiques/price_hannibal/rehabilitation_race_noire_haiti/rehabilitation_race_noire_haiti.pdf

Conclusion

Conclusion

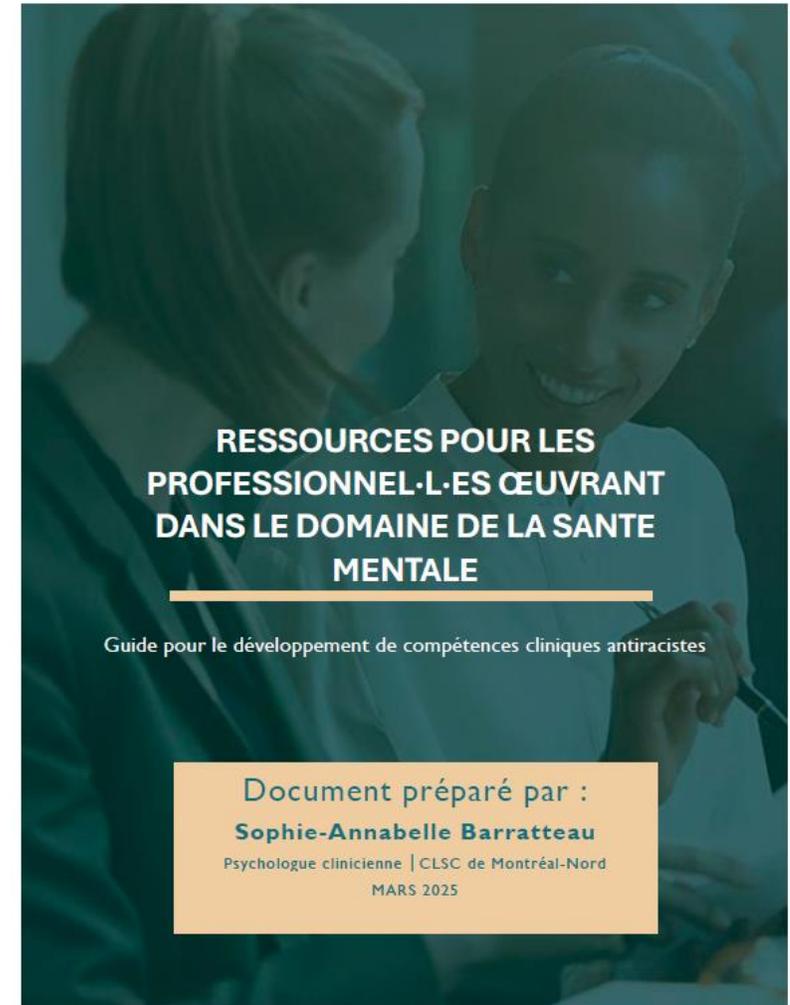
Impact de cette recherche sur ma pratique clinique

Modèle S.A.G.E : « Survivre au racisme anti-noir — Expériences vécues de racisme et de discriminations raciales : État de santé et stratégies utilisées ».

Utilisons-nous tous nos dons et nos talents pour vaincre le véritable « ennemi », qui est notre ennemi à tous : le racisme ? (Morrison, 2003, p. 216).

Do the best you can until you know better. Then when you know better, do better (Maya Angelou).

Morrison, D. (2003). Resisting Racism—By Celebrating “Our” Blackness. *Black Theology: An International Journal*, 1(2), 209-223. <https://doi.org/10.1179/blt.2003.1.2.006>



Conclusion

Importance de cette recherche pour les communautés noires

« **La voix de chaque Noir·e compte au Québec** »

[...] **je n'ai jamais parlé**, tu seras la deuxième, je pense. La deuxième personne à en parler. (Patricia)

[...] il faut documenter au point que, quand quelqu'un arrive, pis un ministre ou peu importe, dit : « Non, il n'y a pas de racisme systémique. » Ah ouais. OK, ben, **va dans la base de données québécoise** de xyz, voici tous les exemples anonymes. (Mathis)





Quel sera notre engagement ?



La lutte antiraciste est le combat de toutes et tous !



*Merci !
Mèsi anpil !*