

Module 2 – Section 4

Créer un environnement psychologiquement favorable et sûr



<https://pixabay.com/de/illustrations/de-menz-alzheimer-alter-puzzle-595638/>

Introspection :

Analysez consciemment vos propres pensées, sentiments et actions.

La première étape, et la plus importante, pour lutter contre les préjugés quotidiens consiste à les reconnaître. Et à prendre conscience que personne n'en est vraiment exempt.

Posez-vous par exemple les questions suivantes :

- À quand remonte la dernière fois où j'ai remarqué un préjugé chez moi (consciemment ou inconsciemment) ?
- Quelles sont les valeurs mises en pratique dans l'institution/l'organisation où je travaille/fais du bénévolat ?

Il faut beaucoup d'honnêteté et de courage pour aborder ces questions, mais cela vous aide aussi à mieux vous comprendre et à évoluer.

Module 2 - Section 4

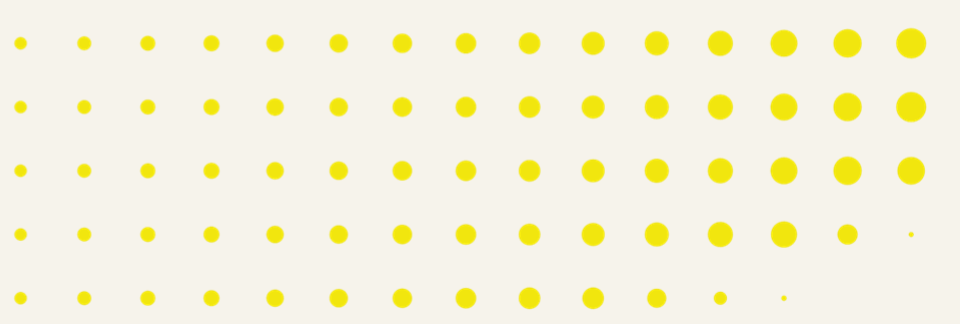
44

Créer un environnement psychologiquement favorable et sûr

Voici quelques conseils pour faire face à la discrimination structurelle ou à la discrimination tolérée au sein de la structure :

1. Face à des structures discriminatoires :

- **Mettre en place des points de contact** : des points de contact professionnels et internes, tels que des responsables de la lutte contre la discrimination ou des groupes de projet, permettent de traiter la discrimination de manière accessible. Ils doivent disposer d'un mandat clair, d'une formation et de ressources. Les petites organisations et/ou les organisations bénévoles peuvent créer une liste de points de contact accessible à tous.
- **Mettre en place des politiques internes de lutte contre la discrimination** fondées sur les exigences légales existantes (lois nationales anti-discrimination, directives européennes telles que la directive anti-racisme).
- **Repenser les objectifs éducatifs** : les contenus et les objectifs éducatifs doivent être fondamentalement repensés. Il est nécessaire de dénoncer systématiquement les cas de discrimination au sein du système.
- **Organiser régulièrement des sessions de formation** pour sensibiliser les employés/bénévoles à la discrimination.
- **Élaborer des stratégies de prévention** pour empêcher la discrimination de se produire en premier lieu.



Module 2 - Section 4

45

Créer un environnement psychologiquement favorable et sûr

Examen et réflexion sur les conditions-cadres institutionnelles/organisationnelles

2. Dans vos relations avec vos collègues :

- **Évitez les accusations directes** : au lieu de demander « Avez-vous des préjugés ? », demandez « Dans quelles situations diriez-vous que vos attentes envers certaines personnes sont particulièrement fortes ? »
- **Concentrez-vous sur les expériences** : essayez de comprendre d'où vient cette attitude en demandant : « Qu'est-ce qui vous a amené à vous forger cette opinion ? »
- **Changez de perspective** : au lieu de discuter, vous pouvez également poser une question hypothétique telle que « Qu'est-ce qui changerait pour vous si vous n'aviez pas cette idée préconçue ? »

Module 2 - Section 4

46

Créer un environnement psychologiquement favorable et sécurisant

3. En classe

- **Éviter les souvenirs traumatisants** : l'une des difficultés particulières liées à l'interprétation des comportements potentiellement liés à un traumatisme chez les apprenants migrants ou réfugiés réside dans le fait que de nombreux objets, sons ou événements que nous considérons comme totalement inoffensifs et anodins peuvent soudainement déclencher des souvenirs d'événements traumatisants et parfois provoquer des réactions violentes. On parle alors de « **déclencheurs** ».

Module 2 - Section IV

Créer un environnement psychologiquement favorable et sûr

Les facteurs suivants peuvent particulièrement souvent déclencher des souvenirs traumatiques :

- Bruits forts et bruits, bruits de détonation, par exemple des feux d'artifice
- Grandes surfaces de couleur rouge.
- Les uniformes de pompiers, les costumes militaires/de guerre, les armes-jouets.
- Foules, situations déroutantes.
- Cris, hurlements.
- Manque d'oxygène, espaces confinés.
- Odeurs de grillades.
- Photos de chez soi.
- Des images de guerre.
- Questions précises/insistantes.

Module 2 – Section 4

Créer un environnement psychologiquement favorable et sécurisant

3. En classe

- **Une approche sensible aux différences culturelles**

Nous devons apprendre à voir le monde tel qu'il est, sans nos lunettes culturelles.

Voici quelques étapes utiles pour y parvenir :

- I. Observez activement la situation : si un événement particulier vous bouleverse ou vous déconcerte, examinez de plus près ce qui s'est passé ou ce qui se passe exactement.
- II. Envisagez plusieurs interprétations : votre bagage culturel et votre système de repères culturels donnent probablement un certain sens à la situation. N'oubliez pas que votre expérience peut avoir une signification complètement différente dans un autre contexte et une autre culture.
- III. Écoutez activement : faites l'effort d'écouter consciemment. En même temps, soyez conscient que votre cerveau filtre automatiquement ce qu'il « entend » et l'interprète en fonction du contexte de votre propre culture.