

SOS Détresse

La discrimination et les préjugés, une barrière à l'intégration

Dans un nouveau pays, les différences peuvent être présentes partout. Il est normal de ressentir parfois un sentiment d'inadéquation ou d'incompréhension.

Par contre, constater un traitement inégal, une distance ou un rejet à cause de nos origines, c'est être victime de discrimination.

Les comportements discriminatoires peuvent prendre des formes manifestes, mais le plus souvent ils sont subtils. Ils peuvent s'exprimer par des remarques, des plaisanteries, une image dépréciatrice véhiculée à propos d'un groupe, des insultes, de la discrimination à l'emploi ou au logement, des agressions physiques...

Subir de la discrimination est une expérience douloureuse qui peut avoir des conséquences importantes sur notre santé physique et mentale tel que sur notre estime de soi et notre bien-être. Le désarroi qu'elle provoque peut même parfois se ressentir par des malaises ou des douleurs corporelles.

Si nous faisons cette expérience de façon répétée, nous pouvons être amenés à nous désintéresser de la société d'accueil et à nous retirer au sein de notre groupe. Nous risquons aussi de développer des préjugés à notre tour. Il peut arriver que nous accusions une personne hâtivement et à tort de discrimination ou de racisme. La frustration ou le sentiment d'échec que nous pouvons ressentir face à certaines difficultés peuvent parfois nous amener à manquer de discernement ou à ne pas voir la part de responsabilité personnelle.

Le sentiment d'être reconnu et apprécié dans son identité culturelle est important pour l'intégration. Il renforce l'estime de soi et facilite l'utilisation des apports culturels d'origine comme un atout dans la relation avec l'autre et dans la vie au pays d'accueil.

Que faire si nous sommes victimes de discrimination ?

Si nous nous sentons rejetés ou discriminés de par nos origines, il ne faut pas hésiter à rechercher du soutien et à en parler à quelqu'un pour ne pas garder cette blessure en nous.

Il est important d'être fier de ses origines culturelles et d'encourager les autres à

respecter nos coutumes de la même manière que nous essayons de respecter celles des autres. En cultivant notre sentiment d'identification et d'appartenance à notre groupe culturel, au sein duquel nous nous sentons valorisés, nous nous sentirons aussi plus forts pour affronter l'impact négatif de possibles discriminations.

Pour obtenir des conseils et des informations en cas de discrimination : CET - Centre pour l'égalité de traitement

Pourquoi les personnes sont-elles amenées à discriminer ?

Devant la différence et la complexité des choses qui nous entourent, nous sommes tous amenés à catégoriser. Ceci nous permet de simplifier le monde et de nous faire rapidement des opinions ; aussi de satisfaire notre besoin d'explications aux événements qui nous entourent et de préserver une image positive de notre groupe. Ainsi, il peut nous arriver à nous tous d'attribuer une caractéristique à tout un groupe de personnes et donc d'avoir recours à des idées toutes faites ou des stéréotypes.

Or, en ayant un jugement négatif à propos d'une culture, il y a le risque de juger une personne provenant de cette culture sur base de son appartenance et sans prendre en compte ses particularités individuelles. Le jugement à propos de la culture peut influencer l'opinion et mener à un comportement discriminatoire.

Pourquoi cela arrive-t-il ? Dans les situations où des personnes sont divisées en groupes, elles ont recours à des stratégies pour préserver une image positive de leur groupe. Elles sont surtout amenées à utiliser des jugements négatifs lorsqu'elles se sentent menacées ou insécurisées. Ceci peut être dû à des expériences négatives du passé ou au manque de contact et à la méconnaissance de l'autre culture. Une autre raison est l'impression que les propres valeurs sont mises en danger par les autres façons d'aborder la vie.

Ces modes de pensées ne sont pas toujours volontaires et conscients, mais il est indispensable d'en prendre conscience pour les dépasser. Se défaire des préjugés, que nous pouvons tous avoir, demande une prise de conscience et un travail sur soi. Si nous nous efforçons de prendre de la distance par rapport à nos généralisations et à nos jugements, ainsi qu'à nous mettre dans la situation de l'autre, nous arrivons à adopter plus de neutralité et d'ouverture pour voir une personne comme individu et non pas comme membre d'un groupe. Nous ne pouvons nous intéresser réellement à l'autre qu'en mettant de côté les préjugés qui nous aveuglent et influencent à notre insu la relation. Au lieu de nous concentrer sur les différences, cela peut aider de voir les similitudes entre nous et l'autre.

La peur, le jugement et la discrimination ne contribuent pas au bien-être général et individuel. Cultiver un esprit d'ouverture et s'enrichir en multipliant les rencontres et en découvrant les particularités de chacun sont des ressources précieuses pour notre vivre-ensemble et qualité de vie à tous.

