



CONTRE LE RACISME GARDONS LES YEUX OUVERTS

Nommer - Documenter - Combattre



Il faut bien que

JEUNESSE SE FÂCHE



« Je veux que
la honte change
de camps »

CONTRE LE RACISME GARDONS LES YEUX OUVERTS

« Je suis en colère,
je veux surtout poser
des actes pour que
ça change »

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE BANALISATION DU RACISME POUR AGIR



En septembre 2023, nous étions 50 jeunes âgés de 18 à 30 ans, de toute la France, à nous retrouver pour un week-end à Paris, invités par AequitaZ.

Toutes et tous concerné-es et/ou indigné-es par le problème des discriminations racistes et de la précarité économique, nous avons partagé nos vécus, analysé les causes et conséquences de ces injustices et réfléchi ensemble à des propositions.

En avril 2024, nous avons publié le manifeste *Il faut bien que jeunesse se fâche* pour faire entendre et mettre au débat nos propositions afin de faire reculer ces problèmes.

Le collectif Il Faut Bien que Jeunesse se Fâche continue de faire entendre sa voix dans la société à travers des interventions dans l'espace public, des participations à des colloques et la publication de tribunes. Nous cherchons aussi à rencontrer des élu-es pour faire évoluer les politiques publiques.

En septembre 2025, nous avons organisé une première formation «Discriminations racistes : agir seule et en collectif pour que la honte change de camp».

Pendant deux jours, nous avons partagé nos expériences, nos colères et nos doutes. Et surtout, nous avons parlé d'une difficulté que nous vivons toutes et tous : **comment nommer et combattre le racisme dans une société qui fait tout pour le rendre invisible ?**

« Zemmour, parce qu'il a fait un livre, parce qu'il a étudié, il a sa place dans les médias. Alors que des gens comme nous n'ont pas d'espace pour se faire entendre. »

Dire le racisme, c'est souvent se heurter à un mur. Pour essayer d'expliquer comment nos vies sont impactées par le racisme, on doit décrire des situations complexes et ce n'est pas évident. Le racisme n'est pas toujours dans des mots explicites ou des actes violents. Il est, le plus souvent, dans les ressentis, les doutes, les regards qui pèsent, les silences, ce qui n'est pas dit, des manques de considération répétés, les blagues qui ne font rire que celles et ceux qui n'en ont jamais souffert.

Le racisme se manifeste aussi dans nos parcours : les chemins qu'on a pris et ceux que l'on n'a pas pu prendre. Dans les études qu'on a abandonnées, les métiers qu'on a choisis et ceux auxquels on a renoncé. Et souvent, quand on exprime l'injustice, on nous répond que nous « surinterprétons » ou que nous « voyons le racisme partout » et que nous nous « victimisons ».

« Nous-mêmes, on peut banaliser des situations de racisme dont nous sommes victimes. »

Alors, nous avons décidé de **nous réapproprier les mots**, de nous doter d'outils du langage pour exprimer ce problème. Nous avons aussi constaté que plusieurs d'entre nous ne connaissaient pas suffisamment nos droits en cas de discrimination raciale, ni les espaces et recours pour les faire respecter.

À QUOI CE LIVRET PEUT-IL SERVIR ?

Il vise à nous doter d'outils pour combattre le racisme et transformer nos expériences en savoir collectif pour les transmettre. Il s'organise en trois parties complémentaires :

- **Partie 01 – Nommer le racisme.** Des définitions claires, une compréhension du racisme comme système, le cadre juridique et les ressources pour faire valoir nos droits.
- **Partie 02 – Documenter la réalité du racisme.** Explorer et documenter comment le racisme a façonné nos trajectoires, nos choix, nos ressentis et abîme la société. Des propositions d'outils, d'expériences pour documenter et analyser les manifestations du racisme dans le quotidien.
- **Partie 03 – Combattre le racisme.** Des premières ressources et des stratégies pour faire face au racisme autant dans sa dimension politique que dans le vécu quotidien des personnes. À vous de la compléter, d'imaginer vos propres modes d'action pour résister.

QUELQUES PRÉCAUTIONS...

Nous avons construit un outil qui se veut une contribution à la lutte contre le racisme, mais ce n'est pas la seule manière d'agir.

Il n'a pas été pensé comme une nouvelle injonction en direction des personnes racisées à agir, à s'auto-analyser, à porter la responsabilité de faire reculer le fléau dont elles sont les premières victimes.

Le racisme et les discriminations racistes abîment toute la société. Et toutes les parties prenantes de la société devraient prendre leur part pour les combattre.

Nous ne parlons pas tous du même endroit et tout le monde n'est pas victime de discrimination raciste. Certains des exercices proposés dans la deuxième partie de cet outil ne s'adressent qu'aux personnes se sentant concernées, mais les « alliés-es » peuvent soutenir ces explorations à travers une vraie écoute, en questionnant leurs propres représentations et en faisant le choix de croire, d'essayer de comprendre sans juger.

D'autres exercices sont pensés pour toutes celles et ceux qui veulent renforcer leur capacité à se défendre intellectuellement de la banalisation du racisme.

En tant qu'allié-e, c'est important d'être conscient-e des privilèges dont on dispose (un pouvoir particulier que l'on détient sans avoir fait d'effort pour l'obtenir et dont on n'a pas nécessairement conscience). Il ne s'agit pas de culpabiliser, mais de nous rendre capables de construire des relations plus égalitaires.

« Ces week-ends, ça sert énormément, car ça permet à ta flamme de l'engagement de rester éveillée. »

Avec cet outil, nous souhaitons passer de l'expérience isolée à la connaissance partagée, des violences vécues individuellement à la légitimité collective pour revendiquer une réelle égalité.

La démarche est portée par AequitaZ



Le projet est soutenu financièrement par :



01

8 → 15

Nommer le racisme

Des mots pour décrire ce que l'on vit
Ce que le racisme fait aux personnes et à la société
Les actes racistes sont punis par la loi !

02

16 → 25

Documenter la réalité du racisme

Le racisme, moi et les autres
Explorer
Le racisme et la société
Observer

03

26 → 29

Combattre le racisme

Des ressources institutionnelles à mobiliser pour faire valoir nos droits
D'autres ressources pour agir contre le racisme, à mobiliser individuellement ou en collectif



Ont contribué à ce manifeste :

Abdelhakim, Amel, Anath, Daniel, Dounia, Eugénie, Feirouze, Houari, Jules, Kibbtua, Lou-Anne, Manelle, Maymouna, Memouna, Mériam, Meyssen, Mouna, Nadir, Noëmi, Nour, Paul, Rim, Samia, Valentin.

Le texte a été rédigé par AequitaZ

Simona Mattia, Fabrice Dumas, Jérôme Bar et Lucile Galtié.

www.aequitaz.org

@contact@aequitaz.org

Sociologue intervenante : Simona Matia
s.mattia@kaleido-scop.eu

Illustrations : Marie Fernandez

marie1fernandez@yahoo.fr

www.mariedansmabulle.jimdosite.com/

Création de maquette : Vas-y Paulette

www.vasypaulette.com/

Suivi éditorial et composition : Alicia Ros

www.aliciaros.fr

@jeunesse_se_fache

01

Nommer le racisme

DES MOTS POUR DÉCRIRE CE QUE L'ON VIT

RACISME



« Le racisme, c'est quand on te montre que tu es différent. »

« On me met dans une case, on me catégorise. »

« Je pense que la différence, ce n'est pas du racisme. Le racisme c'est quand on te montre que tu es différent. »

Le racisme ne se réduit pas à des préjugés individuels ou à de l'incompréhension entre personnes. **Le racisme n'est pas une opinion : c'est un système de domination** qui produit des manières de raisonner, de ressentir et de se percevoir soi-même.

Le racisme fonctionne comme un mécanisme qui crée et stigmatise une différence (couleur de peau, religion, origine...), qui réduit l'individu à cette différence et légitime une inégalité de traitement. **C'est le racisme qui crée la différence, et non l'inverse.**

Comme tous les rapports de domination (sexisme, validisme, hétéronormativité...), le racisme est banalisé et nous le vivons au quotidien et en souffrons souvent sans être plus capables de le nommer.

Le racisme est ancré dans :

- **notre histoire**, avec, en France, par exemple, une figure de « l'Arabe » ou du « Musulman » qui s'est construite à l'époque coloniale dans une logique de contrôle et de pouvoir,
- **nos représentations**, en imposant une image dévalorisante de groupes dominés, tout en normalisant celles des groupes dominants (dans les médias, la culture, à l'école...).

Il se traduit dans nos conditions matérielles de vie, à travers une distribution inégalitaire des ressources et des opportunités : emploi, logement, éducation, services publics... La mécanique raciste qui produit ces inégalités reste largement invisible, présentée comme le résultat de choix et de responsabilités individuelles plutôt que comme un système.

« Je me questionne. J'étais dans une boîte. Toutes les femmes de ménage étaient noires, tous les employés blancs. »

« À l'école, certains sentent qu'ils ont le pouvoir. Il y a des règles. Tu ne peux pas répondre, sinon la faute va être rejetée sur toi. J'étais la seule Noire dans ma classe. Il faut souvent faire des groupes et je ne suis jamais dans les groupes. Si je réagis, ça risque de me retomber dessus. C'est ce sentiment du pouvoir que les autres ont sur moi. »

Pour aller plus loin :
Pierre Tévanian, *La mécanique raciste*; Sarah Mazouz, *Race*.

PERSONNE RACISÉE

« Moi je suis noire, on peut dire "noir", on n'est pas obligé de dire "re-noi". Dire "noir", ce n'est pas une insulte. »

Le terme « racisé-e » désigne **le fait d'être perçu-e et traité-e comme appartenant à un groupe défini par des caractéristiques physiques, culturelles ou religieuses supposées**, et de subir des discriminations ou des violences en raison de cette assignation.

La « race » n'existe pas biologiquement, mais elle produit des effets bien réels dans les vies de celles et ceux qu'elle désigne.

Le mot désigne donc à la fois un mécanisme (la racisation : le fait d'être assigné-e à une « race » par le regard social) et une position sociale (être exposé-e au racisme et aux discriminations).



Pour aller plus loin :

Douce Dibondo, *La charge raciale : vertige d'un silence écrasant*.

ALLIÉ-E

« Le fait que je sois là... Je veux pas que ma présence empêche de dire des trucs. J'ai envie de montrer qu'on a tous une responsabilité. » Un jeune non racisé du collectif

Sans être victime de racisme, on peut avoir le souhait, la volonté de se questionner sur le sujet, sur ses propres paroles et actes.

On peut être indigné par ces situations et vouloir contribuer depuis notre place pour faire reculer les discriminations racistes.

Avec le collectif Il Faut Bien que Jeunesse se Fâche, nous cherchons à créer une société plus juste pour toutes et tous. Nous ne portons pas de jugement sur d'où l'on parle, mais nous sommes persuadé-es que l'alliance de personnes concernées et non concernées renforce notre action.

Pour aller plus loin :

Lallab, *11 conseils pour être un-e bon-ne allié-e*.



DISCRIMINATION

« Je m'appelle Abdelhakim. Dans ces 10 lettres, il y a déjà trop d'infos ! J'ai envoyé des candidatures à des entreprises avec mon nom et prénom, je n'ai reçu aucune réponse. Après en avoir parlé avec un ami, j'ai décidé d'envoyer des CV anonymes : sur 10 candidatures, j'ai eu 10 appels. Alors que c'étaient les mêmes entreprises. Une fois que j'ai eu le poste, ils devaient créer ma pancarte. J'avais accepté de me faire appeler Hakim, plus court, plus acceptable. Mais sur ma pancarte ils ont enlevé le H : AbdelHakim est devenu Akim. Quand je l'ai fait remarquer à ma responsable, elle m'a dit que c'était mieux comme ça : on m'a enlevé le H pour faire une intonation plus française. »



La discrimination est définie par la loi comme **un traitement défavorable fondé sur un critère prohibé dans un domaine protégé** (emploi, logement, éducation, accès aux biens et services), qui entraîne un préjudice.

La discrimination est un acte. Discriminer implique le fait d'être à une place qui octroie le pouvoir de sélectionner, de décider du sort d'une demande, d'une candidature, d'un dossier, d'un parcours...

La loi reconnaît aujourd'hui 26 critères de discrimination : origine, sexe, orientation sexuelle, identité de genre, âge, situation de famille, grossesse, caractéristiques génétiques, handicap, vulnérabilité économique, **appartenance ou non-appartenance (réelle ou supposée) à une ethnie, une nation, une prétendue race**, opinions politiques, activités syndicales, **appartenance ou non-appartenance (réelle ou supposée) à une religion, apparence physique, patronyme**, lieu de résidence, mœurs, domiciliation bancaire, état de santé, perte d'autonomie, capacité à s'exprimer dans une langue autre que le français, opinions philosophiques, qualité de lanceur d'alerte.

Ce cadre de loi est évolutif car il est le reflet des luttes sociales pour la protection des personnes exposées à la discrimination.

Pour aller plus loin :

Comprendre la loi sur la lutte contre les discriminations,
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F38175>

MICRO-AGRESSION

« On te dit que c'est de l'humour... »

« Pourquoi tu le prends mal? Tu te sens visée? »



On appelle « micro-agressions » des attaques, surtout verbales (mais pas uniquement), vécues au quotidien par les personnes racisées. « Micro » signifie qu'elles sont vécues à l'échelle des relations entre les personnes, mais **ces agressions restent graves et dangereuses, particulièrement lorsqu'elles sont répétées.**

Elles peuvent avoir lieu à l'école, sur les lieux de travail, dans le voisinage, dans la rue, dans les relations amicales... Il peut s'agir d'insultes, de propos ou d'attitudes humiliantes ou invalidantes, de manques de considération, de « blagues », de gestes...

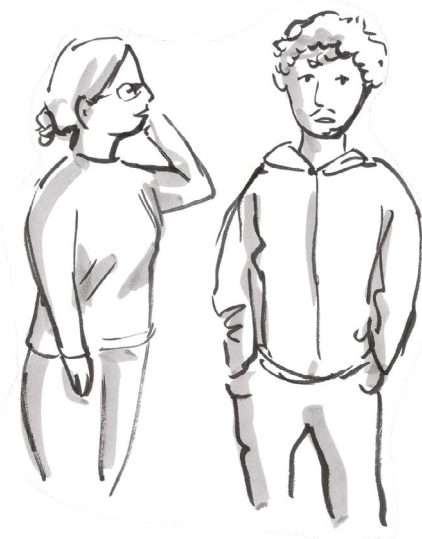
Leur répétition porte atteinte à la dignité des personnes et à leur santé mentale.

INTERSECTIONNALITÉ

Les rapports de domination ne s'additionnent pas, ils s'entrelacent pour donner lieu à des inégalités complexes. Par exemple, l'expérience sociale d'une femme racisée et pauvre est marquée par les effets simultanés des rapports sociaux de sexe, de classe et de race.

L'intersectionnalité désigne cette dynamique : elle décrit et étudie l'expérience des personnes qui se trouvent à l'intersection de plusieurs systèmes d'oppression.

Pour aller plus loin :
Les travaux de Kimberlé Crenshaw (et notamment la vidéo d'une Ted Talk disponible sur internet, *L'urgence de l'intersectionnalité*);
Sarah Mazouz, Éléonore Lépinard, *Pour l'intersectionnalité*.



CE QUE LE RACISME FAIT AUX PERSONNES ET À LA SOCIÉTÉ

LE RACISME DÉTRUIT LES LIENS SOCIAUX

« Mon dessin représente un sentiment d'exclusion. La personne est triste et se sent seule face à ça. Parfois on ne sait pas vers qui se tourner. »

Le racisme agit comme un puissant destructeur de liens sociaux. Lorsqu'une personne est constamment renvoyée à une altérité dévalorisée, elle peut perdre sa confiance en elle et vis-à-vis des autres, ainsi que des institutions censées la protéger.

Chacun-e a besoin de reconnaissance pour se sentir légitime en société. Le racisme vient empêcher ce besoin fondamental : il nie la valeur des personnes et les empêche de recevoir la considération dont dépend, au moins en partie, l'estime qu'elles ont d'elles-mêmes.

En France, la **méfiance envers les formes de soutien communautaire complique cette dynamique** : on attend des individus qu'ils se tournent exclusivement vers la République pour trouver protection et appartenance, en leur reprochant les marques d'attachement à leur groupe ou communauté d'origine.

« N'utilise pas le mot communautarisme. C'est un mot qui a été récupéré par l'extrême droite pour nous stigmatiser. »



LE RACISME NUIT GRAVEMENT À LA SANTÉ

« C'est la conséquence du racisme : ça apporte de la misère dans le cœur pour la victime. »

Le racisme agit comme un facteur de stress chronique qui peut affecter profondément la santé mentale des personnes racisées. La violence raciale pousse les individus à intérioriser des représentations dévalorisantes.

Les manifestations sur la santé mentale incluent :

- stress persistant et hypervigilance,
- symptômes dépressifs,
- isolement social,
- épuisement émotionnel,
- sentiment permanent d'insécurité dans les relations ordinaires,
- anxiété sociale,
- honte et effets de paranoïa.

Récemment, des professionnel·les de la santé mentale et des institutions comme la Commission Nationale Consultative des Droits de l'Homme ont mis ce problème à l'ordre du jour. Des pratiques de soin prennent spécifiquement en compte ce problème émergent.



Attention : Dans les parcours de soins et l'accès aux services de santé aussi, il y a des discriminations racistes. On peut penser au préjugé raciste du « syndrome méditerranéen » qui peut conduire des professionnel·les de santé à moins croire l'expression de la douleur lorsqu'elle vient de personnes d'origine nord-africaine ou noires.

« Une femme qui a appelé le 115 pour de fortes douleurs, n'a pas été prise au sérieux, et cela sur la base de préjugés racistes. »

On a tendance à individualiser les problématiques de santé mentale, **mais la guérison psychique ne peut pas reposer uniquement sur l'individu, elle passe par la transformation du système qui produit la violence raciale.**

Pour aller plus loin :
Frantz Fanon, *Peau noire, masques blancs* ;
Fatma Bouvet de la Maisonneuve, *Debout tête haute* ;
Yaticha D'Almeida, « Impact des microagressions et de la discrimination raciale sur la santé mentale des personnes racisées », Rapport 2024 de la Commission Nationale Consultative des Droits de l'Homme.



LES ACTES RACISTES SONT INTERDITS PAR LA LOI !

PLUS PRÉCISÉMENT, SONT INTERDITS :

LES PROPOS (PAROLES, ÉCRITS, IMAGES, VIDÉOS) RACISTES, PUBLICS OU PRIVÉS

« Une femme a dit à une amie à moi, voilée, dans le tram : "rentre dans ton pays !" »

La loi distingue et sanctionne l'insulte raciste (expression outrageante, terme de mépris ou injure adressée à une personne ou un

groupe en raison de l'origine réelle ou supposée), la diffamation (fait de tenir des propos portant atteinte à l'honneur d'une personne), la provocation à la discrimination, à la haine ou à la violence. Ils sont plus sévèrement punis s'ils sont de nature publique.

LES DISCRIMINATIONS ET LE HARCÈLEMENT DISCRIMINATOIRE

Au sens juridique, on peut parler de discrimination lorsque 3 critères sont réunis :

1. un traitement défavorable...
2. ... en lien avec un critère interdit par la loi,
3. ... dans un domaine prévu par la loi (emploi et vie professionnelle, formation, éducation, accès à un bien public ou privé, accès à un bâtiment public ou privé).

En revanche, les différences de traitement qui ont lieu dans la sphère de la vie privée (relations amicales, familiales ou

personnelles), ne constituent pas une discrimination au sens de la loi.

Le harcèlement discriminatoire (agissements qui, sur la base d'un critère prohibé, portent atteinte à la dignité des personnes et génèrent un environnement hostile, dégradant) et l'incitation à discriminer sont considérés comme des discriminations.



LA VIOLENCE RACISTE, PHYSIQUE OU MORALE

Exemples : voile arraché, coups, menaces de mort...

Pour aller plus loin :
<https://egalitecontreracisme.fr/ce-que-dit-la-loi>

02

Documenter la réalité du racisme

**Explorer et documenter
comment le racisme a façonné nos
trajectoires et abîme la société**

LE RACISME, MOI ET LES AUTRES

« Nous allons parler de racisme. Cela m'inquiète et me soulage à la fois. Comme si j'avais rendez-vous avec une histoire longtemps occultée. Une part de moi-même avec laquelle j'ai encore du mal. Et je sens cette part d'ombre grandir lentement. Le mot racisme, c'est tellement difficile. Comme le mot "Nègre". Beaucoup plus que des mots, ce sont des histoires. Des épopées et tragédies humaines qui font ce que nous sommes. Peut-être que nous devons accepter cet inacceptable, dire à voix haute ces mots qui nous ont humiliés. Nous allons parler de racisme, en toute conscience, en toute responsabilité et en toute vérité. Je veux que tu saches une chose : le racisme ne prendra pas toute la place. »

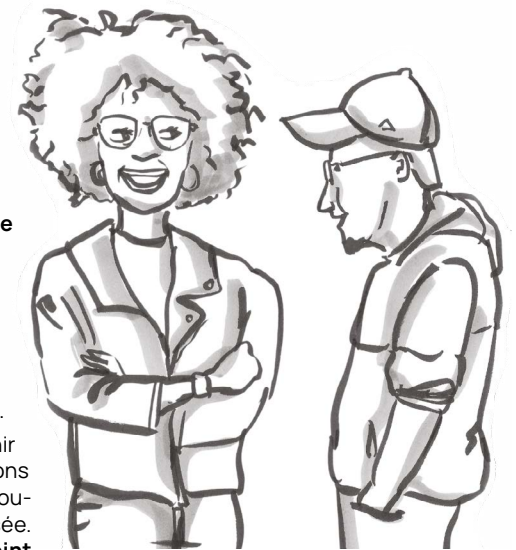
Pour aller plus loin :

Rodney Saint-Éloi et Yara El-Ghadban, *Les racistes n'ont jamais vu la mer.*

Parler de racisme expose à une double disqualification : soit on « se victimise » en voyant le racisme partout, soit on « communautarise » en fragmentant l'unité nationale. **Ce déni banalise le racisme et isole celles et ceux qui le subissent.**

Face à ce silence imposé, **l'auto-analyse devient un acte de résistance et de production de savoirs.** Explorer son propre parcours et la façon dont nous avons intériorisé des manières d'être, de nous comporter et de ressentir permet de transformer notre expérience vécue en connaissance sur les rapports de pouvoir.

Les exercices qui suivent visent à soutenir cette prise de conscience des assignations raciales qui opèrent au quotidien, souvent de manière invisible ou normalisée. **Les consignes proposées sont un point de départ, à adapter librement selon ce qui résonne pour chacun-e (et pour le collectif).**



1. METTRE EN MOTS ET EN IMAGE SA « CHARGE RACIALE »

Exercice d'auto-analyse destiné aux personnes racisées, mais qui peut être soutenu par les alié-es.

« Tout au long de ma vie, j'ai eu l'impression que je devais sans cesse m'excuser d'exister. »

« Mes parents m'ont dit : "Tu ne dis rien", "Sois discrète". Mon frère m'avait dit "je veux que tu sois un fantôme". »

La notion de « charge raciale » décrit un fardeau invisible : une tension permanente qui accompagne le fait d'évoluer dans une société où la norme reste « blanche ».

Cette charge peut prendre différentes formes :

- fatigue liée à l'hypervigilance,
- sentiment de danger diffus, boule au ventre,
- stress minoritaire (stress chronique lié à l'assignation raciale),
- stratégies d'adaptation continue pour éviter les jugements,
- mauvaise image de soi, doutes sur sa valeur et ses capacités,
- dissociation pour se protéger des situations hostiles (inhibition, refoulement des réalités et du vécu, sentiment d'être extérieure à soi-même).

→ Notez les moments où vous arrivez à identifier la charge raciale. Observez comment le fait d'être racisé-e « pèse » sur votre mental, votre corps, vos stratégies, votre façon de vous présenter ou de vous protéger. Vous pouvez le faire par des mots, des dessins, des listes ou des images.

Quelques pistes

L'apparence

- Les ajustements (cheveux, vêtements, manière de parler) pour éviter des remarques ou par peur du regard des autres.
- Les relations.
- Les situations où vous modérez votre réaction, ou vous n'exprimez pas votre désaccord, ou vous « jouez le jeu » pour éviter d'être perçu-e comme agressif-ve ou susceptible.

« Se lisser les cheveux, ça fait plus pro. »

L'hypervigilance au quotidien

- Les gestes ou routines d'hypervigilance (réfléchir à votre place dans un espace, surveiller les regards, anticiper un contrôle, adapter votre trajet...).

« Il y a beaucoup plus de contrôles donc plus de risques d'être sanctionné. Des jeunes racontent : ils ont des amendes tout le temps. »

Les micro-agressions

- Les blagues, remarques ou attitudes qui blessent, même si vous souriez peut-être pour ne pas « faire d'histoires ».
- Les moments de fatigue émotionnelle ou de doute qui suivent une interaction où des propos,

des regards, des gestes vous ont interpellé-e ou fait souffrir.

« Et par contre j'ai toujours droit à la question "Tu viens d'où ?" »

La sur-adaptation

- Les situations où vous faites plus que les autres pour être pris-e au sérieux.

« J'ai fait un stage en pâtisserie avec un camarade qui était dans la même école et la même classe que moi. Pendant ce mois de stage, j'arrivais toujours une heure avant lui (à 5 h du matin) et je repartais le dernier. J'ai bien travaillé. À la fin du stage, j'ai découvert que le camarade avait été rémunéré par la patronne, alors que moi, je n'ai pas été rémunéré. »

L'organisation, l'appropriation des espaces

- Les lieux où vous vous sentez particulièrement en sécurité... Ou particulièrement surveillé-e/ isolé-e.

« Avec le collège, je commence à sentir des regards sur moi. Au collège, pas d'Arabes pas de Noirs, pas de gens de mon quartier. Je me retrouve seule. »



2. NOS TRAJECTOIRES MARQUÉES PAR LE RACISME

Cet exercice est une invitation à explorer votre histoire de vie, en questionnant l'impact du racisme. Il s'agit de parcourir votre histoire, les événements marquants, les places occupées dans ses différentes étapes, à partir de la question suivante : **Comment le fait de vivre dans une société marquée par le racisme impacte ma trajectoire, mes choix, mes actions, ce que je m'autorise à faire (ou non), mon éducation, mes rapports avec les autres... ?**

→ Composez votre ligne de vie ou la carte de votre trajectoire (de votre naissance à aujourd'hui). Vous pouvez utiliser des mots, des phrases, des souvenirs, des dessins, des images, des symboles...

Quelques pistes

Choisissez celles qui résonnent avec votre histoire, ou inventez les vôtres.

Relations et groupes d'appartenance

- Quels messages explicites ou implicites sur les différences (couleur de peau, origine, nom, accents...) m'ont été transmis ? Où et comment ?
- Qui étaient mes ami-es, les « comme moi » et les autres ? Qui composait le cercle des relations de mes parents, de ma famille ? Est-ce que ça a changé au cours de ma trajectoire ?
- (Pour les personnes racisées) Est-ce que mes parents, mes proches m'ont appris à me protéger du racisme ? Ont-ils veillé à la manière dont je me présentais à l'école ou dans d'autres situations ?

Bien sûr, il s'agit d'une question complexe. La dimension structurelle et normalisée du racisme est souvent difficile à nommer, à décrire. Cet exercice prendra du temps, et pourra se faire en plusieurs étapes. **C'est une exploration intime mais qui a vocation – si vous vous sentez de le faire – à être partagé dans le collectif.**

« Je savais pas par où commencer. Si j'ai subi du racisme, je m'en souviens pas. »

« Jusqu'à mes 10 ans, j'habitais dans un quartier avec plein de mixité, on était tout le temps tous ensemble. C'était ma meilleure vie : je traînais avec tout le monde et on s'en foutait. J'ai de bons souvenirs de ça. »

« On m'a dit que je devais rester à ma place, pas trop parler de politique. On devait être contents d'être en France. »

Espaces où je me sens à ma place/déplacé-e

- À l'école, dans la rue, en famille, au travail : où me suis-je senti-e mal à l'aise ou au contraire très à l'aise ? Jugé-e ? Visible ou invisible ? Décalé-e par rapport à la manière des autres de se comporter, d'agir ? À l'aise avec les codes, ou au contraire, perdu-e ?
- Ai-je dû adapter ma façon de paraître, d'agir pour me conformer à des attentes implicites ? Où et dans quelles situations ?
- Suis-je plus à l'aise dans certains quartiers que dans d'autres ? Quels sont les endroits, les moments où je me sens « minoritaire » ou pas à ma place ?
- Ai-je déjà évité d'aller dans certains espaces alors que j'en avais envie, par peur d'être en danger ou de ne pas me sentir à ma place ?

« J'étais gênée de dire que j'étais française. Quand on allait en vacances au Maroc, je ne me sentais pas chez moi au bout de deux semaines. Si je le disais à des personnes de ma communauté, on me disait "ça veut dire tu veux faire la Française", comme si il y avait une forme de trahison de ma famille, de mes origines. »

Assignations

- Ai-je déjà eu le sentiment que mon comportement, mes demandes, mes désaccords ont été disqualifiés en raison de mes origines, de ma religion, de ma couleur de peau ?
- Ai-je déjà subi des insultes à caractère raciste, y compris sous forme de « blagues » ?

- Ai-je appris à me censurer sur certains sujets ou dans certaines situations de peur d'être jugé-e ?

« J'ai voulu montrer que c'est une question de sentiment, de ressenti. On fabrique une différence particulière. On te fait te sentir différent. » (Un jeune lors d'un atelier lors duquel chaque personne dessinait ce que signifiait pour elle le mot Racisme)

Sécurité/insécurité et rapport aux institutions

- Est-ce que j'ai déjà eu peur d'être attaqué-e, agressé-e en raison de ma couleur de peau, de ma religion, de mes origines ? Est-ce que j'ai déjà eu peur pour mes proches, mes ami-es ?
- Est-ce que je me sens protégé-e par la loi ?
- Comment je me sens face à la police ou dans les institutions de justice ?
- Comment je me sens chez les médecins, à l'hôpital ? Ai-je déjà eu l'impression de ne pas être « pris-e au sérieux » lorsque je n'allais pas bien ?

Libération et émancipation

- Quels ont été les moments, les espaces, les rencontres qui m'ont permis de me sentir plus libre ?
- Qu'est-ce qui m'a donné de la force ?

« Je m'ouvre au sport, au musée, et au théâtre. Je fais du théâtre, je m'ouvre à la culture. »



LE RACISME ET LA SOCIÉTÉ

Observer les rapports sociaux inégalitaires dans notre quotidien, **c'est refuser l'analyse collective qui nous fait accepter comme naturel ce qui relève en réalité de constructions sociales et historiques fondées sur des oppressions.**

L'observation s'apprend et se cultive au quotidien, en aiguisant son regard pour percevoir les mécanismes du racisme et l'inégalité des places et des rôles sociaux.

Observer, c'est garder des traces pour ne pas être pris dans la banalisation des rapports de domination.

Observer, c'est arracher le racisme systémique à l'invisibilité qu'on lui impose, le nommer avec précision, et construire ensemble une conscience politique ancrée dans notre vécu. **En ce sens, observer, puis partager nos observations, c'est une forme de lutte.**

C'est toute notre société qui est abîmée par le racisme, et nous avons toutes et tous la responsabilité de le dénoncer et d'agir pour le faire reculer. Ainsi, les exercices d'observation ci-après peuvent être réalisés par les personnes qui subissent le racisme, mais aussi toutes les personnes qui s'intéressent à ce problème.

« En sortant hier, j'avais l'impression de voir le monde différemment. »

« Qu'est ce qui fait penser que telle situation, c'est du racisme, même si moi, je ne le vois pas ? »

« Ca me parle de notre capacité à penser contre nous-mêmes. De la capacité des humains à accepter l'absurde, à banaliser l'injustice. »

OBSERVER

1. CARTOGRAPHIE EN COULEURS DU TERRITOIRE

« Comme théoriquement, on a tous les mêmes droits, alors on pense que c'est vrai. On ne va jamais voir où vivent les Noirs. Dans les lieux où il n'y a pas de boulot, pas de services... »



→ Lors de vos trajets quotidiens, regardez autour de vous où se trouvent respectivement les personnes perçues comme « blanches » et les personnes racisées. Prenez note des espaces/lieux/moments où elles sont majoritaires ou au contraire minoritaires. Observez la composition des groupes, l'occupation des espaces publics, des terrasses de café, des files d'attente...

Dessinez une « carte » de votre trajet en représentant ces observations après avoir créé votre propre légende.



2. CARTOGRAPHIE EN COULEURS DES RÔLES SOCIAUX

→ Dans cet exercice, vous êtes invité-e à observer la façon dont les rapports sociaux de race se traduisent dans la hiérarchie des places sociales (métiers, responsabilités...).

1. Choisissez un lieu dans lequel plusieurs métiers se côtoient (par exemple : un hôpital, une gare, un centre commercial, un collège, un centre social, une crèche...).
2. Listez les différents métiers existants (par exemple : chirurgien-ne, infirmie-re, aide soignant-e, agent-e d'accueil, personne chargée du ménage...).
3. Attribuez une note de 1 à 10 en fonction de la valeur sociale du métier (prestige, reconnaissance, rémunération). (1 le plus faible, 10 le plus élevé)
4. Symbolisez par des croix de 4 couleurs différentes les personnes qui exercent ces différents métiers (hommes perçus comme blancs, femmes perçu-es comme blanches, hommes racisés, femmes racisées).
5. Reliez chaque croix représentant une personne à un métier.
6. Observez et commentez votre dessin.



3. PHOTOVOICE

→ Prenez en photo un lieu, une œuvre, une situation, une composition qui illustre selon vous le racisme au quotidien. Écrivez une ou deux phrases pour exprimer votre ressenti vis-à-vis de cette image.

Idéalement, faites cet exercice en groupe et prenez le temps de partager vos images, d'en discuter.

4. RELEVÉ DE CONVERSATIONS

→ Pendant une semaine, prêtez attention aux échanges dans l'espace public, les cafés, le métro... Notez ici celles qui ont, selon vous, une connotation raciste.

Vous pouvez noter aussi des gestes, des interactions en apparence neutres mais qui, dans leur contexte, sont une manifestation du racisme banalisé (par exemple, lorsqu'une personne racisée est ignorée ou prise pour quelqu'un d'autre).



5. REVUE DE PRESSE

→ Choisissez un fait divers et recherchez la manière dont l'information est traitée dans différents médias (chaîne d'info, radio, presse, réseaux sociaux). Si vous le souhaitez, lisez aussi les commentaires.

Notez vos observations concernant la manière dont les faits sont présentés et les manifestations du racisme que vous avez identifiées. Vous pouvez aussi faire un collage à partir de captures d'écran.

03

Combattre le racisme

LES RESSOURCES INSTITUTIONNELLES À MOBILISER POUR FAIRE VALOIR NOS DROITS

« Que la honte change de camp ! »

Lorsqu'on subit une discrimination ou une violence raciste, il est important de pouvoir en parler avec une personne ou un groupe de confiance, qui ne remettra pas en cause votre vécu. **Être entouré-e permet d'être attentif-ve à ses propres réactions et d'éviter l'isolement.**

Les rôles des allié-es sont ici d'écouter, de croire, de reconnaître et de verbaliser le statut de victime de la personne, de proposer son aide sans jamais l'imposer ou faire à sa place.

« Se retrouver dans les discours de chacun et de ne pas être seul au final. »

LES PERMANENCES JURIDIQUES SPÉCIALISÉES

Si on pense avoir vécu une situation interdite par la loi, il est important de s'adresser à une **permanence juridique spécialisée en matière de lutte contre les discriminations**. En effet, le champ de la lutte contre les discriminations est spécifique et une consultation généraliste n'est pas toujours adaptée.

Important à savoir. Lors d'une procédure civile, la charge de la preuve est aménagée. Dès lors que la victime a apporté « des éléments de fait laissant supposer l'existence d'une discrimination directe ou indirecte », c'est à l'autre partie de « prouver que sa décision est justifiée par des éléments objectifs étrangers à toute discrimination ».

LE DÉFENSEUR DES DROITS

Le Défenseur des droits est une autorité indépendante, compétente en matière de lutte contre les discriminations.

Les juristes et les délégués du Défenseur des droits ont un rôle d'analyse juridique des faits. Elles et ils peuvent recevoir les personnes qui s'estiment victimes de discrimination, pour fournir un conseil en respectant leur anonymat. Elles et ils peuvent assurer



une médiation (règlement amiable) avec les auteurs de discrimination, si cela répond aux besoins des victimes. Il est important de savoir qu'aucune action ne sera entreprise sans votre accord.

RESSOURCES DISPONIBLES

- la plateforme antidiscriminations.fr,
- le numéro **3928**, du lundi au vendredi de 9h30 à 19h,
- le tchat, disponible aux mêmes horaires,
- les permanences locales des délégués : <https://www.defenseurdesdroits.fr/carte-des-delegues>

LES ASSOCIATIONS

Il est possible d'aller voir des associations qui luttent contre les discriminations. Un annuaire est disponible sur le site [antidiscriminations.fr](https://www.antidiscriminations.fr), mais il n'est pas exhaustif. Les associations sont souvent spécialisées sur un critère ou un domaine de discrimination.

RESSOURCES SPÉCIFIQUES

- Violences et discriminations policières : associations spécialisées et action collective <https://www.instagram.com/maruemesdroits/?hl=fr>
- Dénoncer des propos racistes en ligne : plateforme citoyenne Dénoncer la haine <https://contrib.egalitecontreracisme.fr/dispositifs/creer-votre-plainte-en-ligne>

D'AUTRES RESSOURCES POUR AGIR CONTRE LE RACISME, À MOBILISER INDIVIDUELLEMENT OU EN COLLECTIF

Nous avons listé ci-dessous des premières ressources que nous avons pu identifier. Cette liste est évolutive. Elle sera alimentée, enrichie à partir des échanges, des réflexions suscitées par toutes celles et ceux qui s'engagent dans cette démarche.

1. S'ENTRAIDER ET S'ORGANISER

- Avec nos proches, partager de l'information, des ressources, des témoignages.
- S'appuyer sur des personnes ressources : CPE, surveillant, dans le centre social, syndicats, délégué syndical.
- S'organiser en collectif, créer des espaces pour parler, partager des expériences, des doutes, des colères, des idées, documenter ensemble.



2. RÉSISTER

Résister à la banalisation du racisme est un engagement quotidien. La résistance commence par la tête et peut se traduire en actions.

- Garder vif son esprit critique, ne pas se laisser embarquer par le discours xénophobe des médias, des « experts » et politiques, continuer à considérer l'injustice inacceptable, même lorsqu'on est noyé-e par de flots d'arguments visant à la justifier.
- Ne pas rire aux blagues racistes, même si on est traité de rabat-joie, ne pas laisser passer les propos racistes, toujours reprendre et souligner leur caractère potentiellement illégal.
- Entraîner notre autodéfense verbale, intervenir pour défendre les autres.

- S'appuyer sur nos émotions partagées comme moteur pour s'engager.
- Médiatiser, renforcer nos stratégies de diffusion et nos messages.
- S'inspirer des luttes comme #MeToo, les marches pour le climat.
- Célébrer chaque petite victoire et partager des moments de joie.

« Il faut parler, dire quand il y a des propos ou des actes racistes. Pour le rendre visible aux yeux de tous ET pour que la blessure ne se retourne pas contre nous du fait de ne pas avoir réagi. »

Important : Ce ne sont pas des recettes toutes faites. Il n'y a pas « Un cas = Une réponse adaptée ». Chacun-e fait en fonction de sa sensibilité, de la situation, du moment...

3. SE FORMER

Vous êtes un collectif, une organisation, vous êtes responsable de structure d'accueil collectif, animateur-trice, éducateur-trice, enseignant-e, responsable jeunesse, formateur-trice, chargée-e de mission... et souhaitez développer vos compétences

et connaissances sur le sujet ou vous êtes en voie d'accompagner un groupe sur ces questions : contactez-nous pour penser ensemble des stratégies, pour vous partager et transmettre des outils, construire une formation adaptée à vos besoins et envies.

4. FAIRE DU PLAIDOYER

Le collectif **Il faut Bien que Jeunesse Se Fâche** a publié un manifeste :

<https://aequitaz.org/positions/le-manifeste> qui formule 4 propositions pour faire reculer les discriminations racistes au travail.

Le collectif souhaite continuer de porter un plaidoyer sur ces questions. Il agit dans l'espace public, interpelle des élu-es et projette de formuler des propositions dans les programmes des présidentielles.

Contactez-nous pour nous rejoindre et faire entendre votre voix.

Sur votre territoire, des plaidoyers locaux sont possibles et à inventer.

Les nouveaux échanges, les réflexions suscitées suite à l'utilisation de cet outil permettront d'alimenter cette partie et de la faire évoluer.



Nous sommes le collectif Il Faut Bien que Jeunesse se Fâche et nous venons de toute la France.

Avec ce livret, nous proposons de poser les bases d'un savoir collectif (à partir de nos vécus, nos observations, nos analyses) et des ressources pour :

- sortir de l'isolement et comprendre que ce que nous vivons n'est pas uniquement personnel,
- légitimer notre parole et avoir des arguments, des preuves et des analyses contre le racisme,
- résister à la banalisation du racisme, en gardant les yeux ouverts,
- construire des actions et identifier nos cibles, nos stratégies et nos alliés-es.

« Nous dénonçons les discriminations racistes. Nous parlons fort de la précarité des jeunes.

Nous rencontrons des gens qui ont du pouvoir pour essayer de changer les choses.

Nous interpellons des gens dans la rue pour les sensibiliser à ces sujets.

Nous récoltons des témoignages, nous écoutons ces personnes, nous faisons en sorte que leur histoire soit racontée différemment.

Parce que le racisme abîme la société et que pour nous, c'est une souffrance au quotidien, nous voulons agir. »

La démarche
est portée par AequitaZ



Le projet est soutenu
financièrement par :

