

100 Différences



Secondaire 1, 2, 3 et
adaptation scolaire

..... A l'intention du personnel scolaire

100 Différences

Description et objectifs de l'atelier	3
Plan de l'atelier	4
Mot de bienvenue et règles de l'atelier	5
Activité « Mieux comprendre les stéréotypes »	8
Témoignage de Philippe	12
Mieux comprendre les préjugés : vidéo de Lucas	15
Activité « Derrière ce que je dis »	18
Activité « Stéréotype ou réalité »	20
La discrimination : témoignage de Lamis	28
Conclusion	29

Description de l'atelier et objectifs

Description de l'atelier:

Basé sur le microsite [100 différences](#) créé par notre comité jeunesse, cet atelier interactif et dynamique qui invite d'abord les jeunes à reconnaître les stéréotypes qu'iels* entendent et voient autour d'elles et d'eux. Cet atelier permet aussi de réfléchir aux préjugés qu'on peut avoir et les amène à reconnaître comment ceux-ci influencent nos perceptions et interactions au quotidien. Les activités proposées permettent ensuite de prendre conscience des manifestations de la discrimination, de favoriser l'inclusion et de célébrer la diversité sous toutes ses formes!

À travers différents témoignages, cet atelier permet aux jeunes de se connecter à la réalité des autres. Il favorise de belles réflexions quant aux impacts à différents niveaux des stéréotypes, des préjugés et de la discrimination, autant dans notre vie au quotidien et dans nos interactions avec les autres, que dans notre place dans la société et comment nous sommes traité.e.s socialement.

N'hésitez pas à adapter les exemples, les discussions et les questions à la réalité et aux besoins de vos groupes.

Objectifs:

Au terme de cet atelier, le ou la jeune :

- Aura mieux compris ce qu'est un stéréotype et un préjugé.
- Aura réfléchi aux impacts des stéréotypes et des préjugés dans nos vies (micro-agressions) et à comment ces concepts peuvent mener à la discrimination.
- Aura été amené.e à reconnaître les comportements de discrimination.

Note : Le pronom iels est utilisé afin de désigner de façon inclusive les jeunes de toutes identités de genre.

Déroulement de l'atelier

Plan de l'animation:

Activité	Matériel	Durée
Accueil et mot de bienvenue	PowerPoint	2 mins
Présentation des règles l'atelier	PowerPoint	1 min
Mieux comprendre les stéréotypes	PowerPoint	15 mins
Les stéréotypes et préjugés dans nos vies	PowerPoint, vidéos témoignages de Philippe et de Lucas	25 mins
Les effets et impacts sur nous	PowerPoint + vidéo témoignage de Lamis	25 mins
Conclusion	PowerPoint	5 mins

Durée totale:

75 minutes

Note à l'animateur.trice :

Dépendamment du groupe, des discussions, du rythme et de la durée de votre période, il se pourrait que vous ne fassiez pas toutes les mises en situation. Pour un atelier de 60 mins, couper dans l'activité « Derrière ce que je dis » et dans l'activité « Stéréotype ou réalité » pour n'en faire que quelques-uns (3 ou 4) de chaque.

Mot de bienvenue et règles de l'atelier

Mot de bienvenue:

- Présentation de l'atelier et de ce qui sera abordé, à l'aide des diapositives 1 à 5 du Power Point, en mentionnant qu'aujourd'hui, nous parlerons des stéréotypes, de comment ils peuvent créer des préjugés et de comment les préjugés peuvent mener à de la discrimination
- Présentation des règles de l'atelier

Règles de l'atelier:

- **Respect:** des tours de parole, des consignes, des commentaires et opinions des autres (ne pas parler de façon irrespectueuse d'un.e jeune du groupe ou d'un autre groupe).
- **Participation** : Parler, mais également écouter de façon active, faire attention à la pertinence des propos (ex: limiter les tranches de vie).
- **Empathie** : Éviter d'être jugeant.e, se mettre à la place des autres dans la classe, faire attention à comment les autres peuvent se sentir, bienveillance.
- **Ouverture** : à ce qu'apporteront les autres dans la classe, à la thématique de la rencontre, à la variété d'opinions et de points de vue.

Note à l'animateur.trice :

En fonction du groupe, n'hésitez pas à adapter la description des différents éléments qui servent au maintien d'un bon climat d'atelier. N'oubliez pas que ces règles pourront vous servir de levier si le climat se détériore dans la classe: profitez-en pour leur rappeler au besoin. C'est comme un contrat d'engagement à participer à l'atelier.

Avant d'animer l'atelier 100 différences



Note : Le pronom iels est utilisé afin de désigner de façon inclusive les jeunes de toutes identités de genre.

Note à l'animateur.trice :

Cet atelier se veut un espace de discussion avec les jeunes, dans le but de les amener à identifier et mieux comprendre leurs points de vue, leurs valeurs, ainsi que les stéréotypes, leurs préjugés et la discrimination. L'atelier a donc été conçu afin de les amener à réfléchir, faire preuve d'esprit critique, se remettre en question, écouter comment iels se sentent et ce qu'iels pensent et, surtout, être empathique. Afin de créer une atmosphère d'ouverture, de respect et de bienveillance nécessaire à cet atelier, il est important de:

- *Réfléchir à ses propres valeurs et préjugés.*

Tout le monde a ses propres valeurs et son propre bagage. Il est important de se questionner sur ses croyances et ses limites pour déterminer quels sujets seront plus difficiles à aborder, selon notre aisance. Il s'agit d'un premier pas essentiel pour veiller à transmettre des messages sans jugement et dépourvus de stéréotypes. Cela permet également de trouver des moyens d'être à l'écoute de son niveau de confort et de ses limites, mais aussi d'adopter une posture d'ouverture et de bienveillance aux opinions, points de vue et commentaires des jeunes.

- *Faire preuve d'humilité, de curiosité, d'authenticité et d'honnêteté*
Il est normal et cohérent d'avoir nos propres limites et de trouver des façons simples et adaptées à notre niveau de confort d'aborder des sujets sensibles. Cet atelier vise à s'éloigner d'une posture d'expert.e pour se connecter aux jeunes et à leurs réalités, en faisant preuve de curiosité et d'écoute.

Avant d'animer l'atelier 100 différences



Note à l'animateur.trice :

- *Faire preuve d'ouverture d'esprit.
S'intéresser à la réalité des jeunes, les comprendre dans leur globalité, saisir le monde dans lequel ils évoluent et ce qui les préoccupe augmentent notre capacité à avoir des interventions adaptées et inclusives.*
- *Faire preuve de non-jugement, d'empathie et de bienveillance.
Les jeunes ont besoin d'adultes de confiance pour les accompagner et les soutenir, d'informations justes, de se sentir compris.e.s, écouté.e.s, pris.es au sérieux, respecté.es dans leurs questionnements, leurs craintes et leurs préoccupations, mais aussi d'être rassuré.e.s. Entrer dans la vision des jeunes et respecter leur rythme permet de leur démontrer qu'on ne les juge pas et de créer un climat de confiance qui les encouragera à s'ouvrir.*
- *Favoriser les discussions d'une façon ouverte et bienveillante
Il peut arriver que certains sujets suscitent des réactions, des désaccords ou des opinions contraires. L'un des pièges à éviter est d'entrer dans l'argumentation ou de tenter de faire changer d'avis. Le rôle de la personne animatrice, dans le cadre de cet atelier, n'est pas tenter de convaincre qu'un certain point de vue est plus valable, mais plutôt de faire réfléchir les jeunes en leur posant des questions, en soulevant des nuances, en les invitant à remettre en question certaines idées de façon critique, en notant des contradictions ou en apportant des pistes de réflexion.*

Activité

« Mieux comprendre les stéréotypes »



Déroulement de l'activité:

Durée: 15 mins

Matériel: Diapos 6 et 7 du power point

Objectifs:

- Permettre aux jeunes de mieux comprendre ce qu'est un stéréotype.
- Permettre aux jeunes de reconnaître ce qu'est un stéréotype.
- Permettre aux jeunes de réfléchir aux stéréotypes qu'ils entendent et voient autour d'elle et d'eux.

Consignes et messages-clés :

- Définir, en grand groupe, ce qu'est un stéréotype.
 - Un stéréotype, c'est une généralisation simplifiée d'un groupe entier de personnes; une idée généralisée à un groupe de personnes en fonction d'une ou des caractéristiques communes.
 - Les stéréotypes sont des idées toutes faites et des clichés au sujet d'un groupe. Ce sont des catégories dans lesquelles on place les gens inconsciemment.
 - Ça réduit un groupe de personne à une seule ou plusieurs caractéristiques définies, imposées et unidimensionnelles.
- Demander aux jeunes de nommer des exemples de stéréotypes qu'ils connaissent ou entendent.

Activité

« Mieux comprendre les stéréotypes »



Déroulement de l'activité:

Durée: 15 mins

Matériel: Diapos 6 et 7 du power point

Consignes et messages-clés :

- Il est possible d'ajouter des exemples de stéréotypes qu'on entend souvent, comme :
 - Le bleu (gars) / le rose (filles), les poupées (filles) / les camions (gars)
 - Les blondes sont moins intelligentes
 - Une fille qui se fâche est hystérique/ folle/dérangante vs un gars qui se fâche a du caractère
 - Une fille qui dit son opinion est condescendante alors qu'un gars, c'est normal
 - Les personnes grosses ne sont pas en santé et ne bougent pas assez
 - Les filles conduisent mal
 - Les jeunes sont malpolis
 - Les jeunes sont accros à la technologie
 - Les personnes qui réussissent moins bien à l'école sont moins intelligentes
 - Les autochtones portent des plumes
 - Les personnes âgées comprennent moins vite
 - etc.

Note à l'animateur.trice :

Dans les exemples donnés, attention que ce ne soit pas redondant avec les exemples des activités suivantes.

Activité

« Mieux comprendre les stéréotypes »



Déroulement de l'activité:

Durée: 15 mins

Matériel: Diapos 7 et 8 du power point

Consignes et messages-clés :

- **Discuter avec les jeunes, selon elles et eux, d'où viennent ces stéréotypes. Compléter leurs réponses avec les messages-clés:**
 - Ce sont des constructions sociales. Ils ne sont pas basés sur des faits ni sur ce que les gens sont réellement individuellement.
 - Ils sont partagés et diffusés largement: dans les médias, sur les réseaux sociaux, par notre entourage, nos ami.es, notre famille. Ils sont partout. On les entend et les voit constamment autour de nous (dans les séries, les films, les publicités, les discussions avec les autres, etc.).
 - Tout le monde les véhicule (nous aussi!).
- **Les stéréotypes sont abondamment véhiculés dans les médias. Pour illustrer cette idée, présenter et discuter avec les jeunes des memes du type « gars vs filles » qui circulent souvent sur les médias sociaux. Les jeunes ont-ils déjà vu ce genre de meme? Présenter les memes dans le power point:**
 - Les filles durant l'automne : gambadent dans les feuilles et boivent des lattés à la citrouille VS les gars durant l'automne : jouent aux jeux vidéos.
 - Les filles en sport VS les gars en sport: De quoi ont l'air les filles en sport? Et les gars?
 - Les stéréotypes généralisent, mettent dans des boîtes et déterminent des catégories hermétiques. Comme si on ne pouvait pas être l'autre ou même un peu des deux. Est-ce qu'on peut être une fille et aimer jouer aux jeux vidéo? Est-ce qu'on peut être un gars et aimer les couleurs d'automne? Est-ce que ça existe des filles qui aiment le sport? Et des gars qui n'aiment pas ça?
 - Est-ce que ce sont des stéréotypes que vous entendez ou voyez souvent?

Activité

« Mieux comprendre les stéréotypes »



Déroulement de l'activité:

Durée: 15 mins

Matériel: Diapo 8 du power point

Consignes et messages-clés :

- Présenter l'image du film Avengers, puis en discuter avec les jeunes:
 - Comment trouvez-vous l'affiche à gauche? Et celle à droite, reproduite par un artiste?
 - Qu'est-ce que vous remarquez? Que croyez-vous que l'artiste a fait et pourquoi a-t-il fait l'affiche comme ça? (L'artiste a inversé les rôles pour mettre en évidence les stéréotypes)
 - Quels sont les stéréotypes qu'on voit et qu'on entend beaucoup dans les films et les séries concernant les personnages féminins? Et ceux sur les personnages masculins?
 - Avant qu'on en parle, aviez-vous vu les stéréotypes dans l'affiche de gauche?
- Les stéréotypes sont partout autour de nous. Nous y sommes tellement exposé.es qu'on ne se rend parfois même plus compte qu'ils sont là. On y devient tellement habitué.e.s.
- À force de les entendre, de les voir et de se faire dire que c'est comme ça, notre cerveau les met dans notre tête, ces boîtes-là, dans lesquelles il va classer les gens.
- Dès notre naissance, nous sommes classé.e.s dans des boîtes, traité.e.s et perçu.e.s en fonction de celles-ci.

Note à l'animateur.trice :

Le but de cette activité est de permettre aux jeunes de mieux comprendre ce que sont les stéréotypes, afin de les reconnaître et les identifier.

N'hésitez pas à utiliser beaucoup d'exemples concrets qui parlent aux jeunes, afin de les aider à mieux comprendre.

Témoignage de Philippe

2

Déroulement de l'activité:

Durée: 12 mins

Matériel: Diapo 10 du power point, [capsule témoignage de Philippe sur Youtube](#)



Objectifs:

- Illustrer, à l'aide d'un témoignage, comment les stéréotypes sont là autour de nous, dans notre quotidien.
- Permettre aux jeunes de mieux comprendre les impacts des stéréotypes sur nous en donnant un exemple concret de comment on peut les vivre et les recevoir et de comment ils peuvent nous affecter et nous faire sentir.

Consignes et messages-clés :

- Les stéréotypes sont aussi beaucoup véhiculés par les personnes autour de nous. Dans la vie de tous les jours, nous sommes confronté.e.s à ces attentes quant à ce qu'on devrait être et comment on devrait agir.
- Présenter le témoignage de Philippe sur la masculinité.
- Faire un retour sur le témoignage et discuter avec les jeunes:
 - Quels sont les stéréotypes qui ressortent dans le témoignage de Philippe?
 - Un homme, selon les stéréotypes, c'est :
 - Dominant, ça a confiance en soi et ça s'affirme (« Fais un homme de toi, tiens-toi debout, fâche-toi, mets ton poing sur la table et affirme-toi »)
 - Indépendant (« Réponds-y pas, laisse-la patienter, laisse-toi désirer.» « Être distant même parfois »)
 - Fort et pas sensible (« comme si, être amoureux de l'amour, c'était pas masculin»)
 - Et ça ne porte pas des trucs « féminins », comme du vernis à ongles

Note à l'animateur.trice :

Gardez en tête que ces stéréotypes sont encore très ancrés, particulièrement dans certains milieux et contextes.

Comme le but de l'atelier est de développer l'ouverture, l'empathie et une vision positive, il est bien d'éviter de parler de masculinité d'une façon positive. La masculinité en soit n'est pas toxique, mais certaines façons d'exprimer la masculinité et les contraintes peuvent l'être. Nous cherchons donc plutôt à parler de la masculinité sous toutes ses formes et de masculinité saine, d'une façon accueillante et bienveillante.

Témoignage de Philippe

2

Déroulement de l'activité:

Durée: 12 mins

Matériel: Diapo 11 à 14 du power point



Consignes et messages-clés :

- (Suite de la discussion sur le témoignage de Philippe) Est-ce que vous avez déjà entendu ce genre de stéréotypes?
- Est-ce que ça vous est déjà arrivé qu'on vous donne l'impression qu'il fallait que vous agissiez d'une certaine façon?
- Comment se sentait Philippe par rapport à ça? Quel était l'impact de ces stéréotypes?
- **Conclure l'activité du témoignage de Philippe en disant aux jeunes que:**
 - Vu sous l'angle d'un stéréotype, un individu n'est plus une personne avec toute sa complexité, ses différences et ses particularités.
 - Les stéréotypes ne tiennent pas compte de la personnalité de chacun, des valeurs personnelles et familiales et des parcours de vie différents d'une personne à l'autre.
 - Ça nous impose des limites, nous enferme dans des rôles qui ne nous correspondent ou ne nous conviennent pas nécessairement.
 - Ça nous empêche d'être qui on est vraiment et ça nous fait parfois agir contre nos valeurs ou moins exprimer qui on est, avec nos propres goûts, envies, façons d'être, car si on sort de la « boîte » et s'éloigne des stéréotypes, on risque de se faire juger et critiquer. C'est malheureusement perçu négativement.
 - Socialement, des règles, des standards et une définition précise de ce qu'est être un homme/ la masculinité ou être une femme /la féminité sont mises en place et nous donne l'impression que c'est rigide et qu'on doit y correspondre.
 - Pourtant, il y a tellement de nuances en fonction de qui on est et chacun.e crée sa propre définition. On est nous-mêmes et on devrait pouvoir l'être librement.

Témoignage de Philippe

2



Dérroulement de l'activité:

Durée: 12 mins

Matériel: PowerPoint, capsule témoignage de Philippe sur Youtube

Note à l'animateur.trice

- Il peut parfois arriver que la discussion mène vers l'orientation sexuelle de Philippe et que les jeunes parlent d'homosexualité. Dans ce cas, voici quelques pistes de discussion pour aller approfondir le sujet avec les jeunes:

Pistes de discussion :

- Qu'est-ce qui vous fait dire ça?
- Ça ressemblerait à quoi une personne hétérosexuelle ?
- S'il était hétérosexuel, il parlerait de masculinité comment?
- En connaissez-vous des modèles hétéro qui remettent la masculinité en question?
- Est-ce que la masculinité ça peut être exprimer différemment?
- Ça changerait quoi qu'il soit gai?
- Ça changerait quoi que ça paraisse?
- Pourquoi ça lui a pris du temps, selon vous, avant de mettre du vernis?

Messages-clés:

- On ne peut pas connaître l'orientation sexuelle d'une personne juste par sa façon de parler, d'agir ou de s'habiller, ex: un homme peut être gai et être un joueur de hockey tatoué ou une femme peut être lesbienne et avoir une apparence "féminine".
- L'orientation sexuelle, comment on exprime qui on est et notre genre, c'est différent pour chaque personne.
- Et finalement, ça dépend beaucoup de la culture, nos perceptions et des différents codes sociaux. Surtout que même si l'orientation sexuelle "paraît", c'est correct! Ça ne nous regarde pas.

Mieux comprendre les préjugés: Vidéo de Lucas

3

Déroulement de l'activité:

Durée: 12 mins

Matériel: Diapo 15 et 16 du power point, vidéo Tik tok de Lucas sur Vimeo



Objectifs:

- Permettre aux jeunes de mieux comprendre ce qu'est un préjugé.
- Faire prendre conscience aux jeunes, à l'aide d'un témoignage et d'exemples concrets, comment les stéréotypes peuvent nous amener à avoir des préjugés envers les autres.

Consignes et messages-clés :

- Dire aux jeunes que les stéréotypes influencent beaucoup notre perception des gens.
- Montrer un exemple, avec le vidéo de Luka « Je suis asiatique » sur les stéréotypes et préjugés envers les personnes asiatiques.
- En grand groupe, définir ce qu'est un préjugé.
 - Ça signifie « juger d'avance » ou « juger sans connaître ».
- Dire aux jeunes que:
 - À force de les entendre, les stéréotypes vont faire qu'on peut avoir des préjugés sur les gens. On va penser que c'est vrai et ça va nous amener à faire des liens rapides dans notre tête par rapport à comment la personne est.
 - C'est-à-dire qu'on va porter un jugement rapide, à partir d'opinions préconçues, parfois même sans connaître la personne ou avoir discuté avec elle.
 - Des préjugés, tout le monde en a.

Mieux comprendre les préjugés

3

Déroulement de l'activité:

Durée: 12 mins

Matériel: Diapo 17 à 20 du power point

Consignes et messages-clés :

- Donner des exemples, en faisant le pont entre les stéréotypes et les préjugés :
 - À cause du stéréotype qui dit que les hommes gays sont plus « féminins », voir un gars qui porte des vêtements roses et aime la danse et se dire qu'il doit être gay.
 - Présumer que quelqu'un qui s'appelle Nicolas Ouellet est blanc et québécois.
 - Parce qu'on se fait dire que les personnes grosses ne bougent pas, c'est de voir un prof plus gros et se dire qu'il n'enseigne pas l'éducation physique, c'est sûr.
 - Se faire mettre en équipe avec un gars et se dire qu'on va devoir tout faire parce qu'il y a un stéréotype qui dit qu'ils sont moins bons à l'école.
- Les préjugés sont une barrière au fait que la personne devant nous est unique, qu'elle a une personnalité, des valeurs, des qualités et des défis. Ils donnent l'impression que c'est sa couleur de peau, sa culture, sa relation, son orientation sexuelle, son genre qui détermine qui elle est, ce qu'elle sait faire, ses notes, ses matières préférées, ses passions, ses forces et ses faiblesses, etc.

Note à l'animateur.trice :

N'hésitez pas à utiliser et ajouter d'autres exemples adaptés qui parlent aux jeunes. Ça peut aussi être des exemples de préjugés que vous entendez en classe ou à l'école.

Mieux comprendre les préjugés

3

Déroulement de l'activité:

Durée: 12 mins

Matériel: Diapo 20 du power point

Consignes et messages-clés :

- Si le temps le permet, aborder rapidement avec les jeunes ce qu'on appelle les stéréotypes «positifs».
- Demander aux jeunes :
 - Que les gens présupposent que parce que je suis asiatique, je suis bon en maths, c'est positif ça, non?
 - Pourquoi c'est pas si positif que ça?
- Comme dans la vidéo de Lucas, on a l'impression que c'est gentil et positif de dire aux gens que parce qu'ils sont asiatiques ça veut dire qu'ils sont bons en math. Par contre, ça met beaucoup de pression et ça peut faire sentir mal une personne qui ne serait pas bonne en maths. Surtout qu'être bon.ne en maths et asiatique, ce n'est pas un lien de cause à effet: c'est parce que tu travailles fort, pas parce que tu es asiatique.

Activité « Derrière ce que je dis »

4

Déroulement de l'activité:

Durée: 10 mins

Matériel: Diapo 21 et 22 du power point

Objectif:

- Faire prendre conscience aux jeunes de comment les préjugés influencent nos perceptions et nos interactions et réfléchir à leurs effets.

Consignes et messages-clés :

- Les stéréotypes et préjugés influencent beaucoup et très souvent négativement notre façon de percevoir les gens, d'interagir avec elles et eux et de les traiter (consciemment ou inconsciemment). Cela joue sur nos agissements avec les autres, notre attitude, avec qui on se tient, comment on s'adresse aux autres, etc.
- Faire l'activité avec les jeunes « Derrière ce que je dis ». Pour chaque phrase, demander aux jeunes les impacts de ces commentaires: c'est quoi le problème? Qu'est-ce que ça dit à la personne? Qu'est-ce que ça peut lui faire sentir? Sans s'en rendre compte, qu'est-ce qu'on dit dans le fond ?

Note à l'animateur.trice :

Ces exemples peuvent choquer et susciter des réactions. Ce sont des sujets sensibles que vous pouvez aborder ou non, selon votre aisance et votre confort. N'hésitez pas à utiliser d'autres exemples adaptés, au besoin.

Cette activité permet aux jeunes de réfléchir, de se remettre en question, de faire preuve d'introspection et de développer leur empathie. Les jeunes se développent à-travers leurs interactions sociales et apprennent beaucoup des modèles autour d'eux et de leurs pairs. C'est pourquoi ces discussions où l'on décortique des interactions « problématiques » sont enrichies par les échanges avec les jeunes.

Les commentaires ou opinions qui s'écartent des messages-clés sont de bons moments pour pousser les réflexions, recadrer et nuancer.

Gardez en tête que certain.e.s jeunes pourraient avoir subi ces commentaires ou les avoir déjà utilisés. Il est important d'adopter une posture bienveillante et ouverte, en gardant en tête qu'ils sont en développement et en apprentissage, en s'intéressant à leur réalité, en considérant les influences, en reconnaissant la pression sociale et en faisant attention de ne pas étiqueter les jeunes (ex: tu es sexiste, tu es homophobe, tu es raciste, etc.).

Activité « Derrière ce que je dis »

4

Déroulement de l'activité:

Durée: 10 mins

Matériel: Diapo 22 du power point

Consignes et messages-clés (suite) :

- **Discuter avec les jeunes de ses phrases en posant différentes questions. Voici quelques exemples de questions qui peuvent être utilisées :**
 - Qu'est-ce qui peut déranger dans cette phrase?
 - Qu'est-ce que ça donne comme impression?
 - C'est quoi les préjugés et stéréotypes derrière?
 - Comment ça fait sentir la personne?
 - Quand on rit de ça, ça a quel effet?

Pistes de réflexion:

- **Tu viens d'où?**
 - Cette question renvoie à la personne qu'elle est différente, qu'elle ne vient pas d'ici, qu'elle vient d'ailleurs et n'est pas "québécoise", soit en raison d'un accent ou d'une couleur de peau. Les personnes racisées se font très souvent poser cette question. Ça peut donner l'impression à l'autre qu'on considère que sa nationalité est moins "légitime". Cependant, une personne peut avoir différentes origines et être née au Québec, donc être québécoise.
- **T'as-tu une bombe dans ton sac?**
 - Cette phrase sous-entend le préjugé que les personnes musulmanes sont dangereuses et terroristes. Ça peut susciter un sentiment de rejet, d'inquiétude et de méfiance. Ça donne l'impression qu'on considère qu'elle peut être un danger ou une "mauvaise" personne.
- **T'es ben fâchée! T'es tu dans ta semaine?**
 - Cette phrase donne l'impression qu'il est moins légitime pour les filles d'être en colère et que leurs émotions sont hormonales. Ça ridiculise et donne l'impression que c'est problématique et moins valide, en plaçant aussi la responsabilité sur la fille et non pas sur ce quelque chose d'extérieur qui a causé cette colère (comportement, remarque, attitude reçue, etc.). La colère est perçue comme plus "normale" pour les gars.

Activité « Derrière ce que je dis »

4

Déroulement de l'activité:

Durée: 10 mins

Matériel: Diapo 22 du power point

Pistes de réflexion (suite):

- **T'agis comme une fille!**
 - On donne l'impression qu'agir comme une fille est un problème. Mais ça veut dire quoi, agir comme une fille? On donne l'impression que la personne agit d'une façon trop sensible ou faible. D'abord, il n'y a aucun problème à vivre des émotions. Ensuite, ce n'est pas réservé qu'aux filles et toutes les filles n'agissent pas de la même façon non plus. On donne l'impression à la personne qu'elle agit à sa façon et que c'est ce n'est pas correct, alors que chaque personne est différente.
- **Haha! T'as l'air gay!**
 - Ce genre de blague donne l'impression que ce n'est pas correct et qu'on ne devrait pas avoir l'air gay, que c'est rabaissant et insultant. Une orientation sexuelle ne devrait jamais être une insulte: il n'y a aucun problème à être et avoir l'air gay. Ce genre de commentaire est souvent lié au fait que la personne agit d'une façon plus "féminine", comme si la masculinité n'avait qu'une définition et qu'un gars ne pouvait pas agir différemment, sinon ça joue sur son orientation sexuelle. On fait une fausse association dans notre tête que masculinité = hétérosexualité et que gars plus "féminin" = homosexualité. Pourtant, il y a toutes sortes de nuances. La façon dont on exprime nos goûts, nos préférences, notre identité, notre genre et notre personnalité est différente pour chaque personne, unique et tout à fait légitime.
- **Voyons t'es tu autiste?**
 - Ce genre de phrase donne l'impression que c'est une insulte d'être autiste. La neurodiversité et neurodivergence se décline de différentes façons. C'est correct d'être sur le spectre de l'autisme, d'avoir une déficience, un trouble d'attention, d'apprentissage, développemental, neurologique ou du langage, d'avoir une douance, etc. Tout le monde a des forces et des défis. Ça ne fait pas de nous une personne avec moins de valeur, de capacités, d'intelligence ou de compétences.

Activité « Derrière ce que je dis »

4

Déroulement de l'activité:

Durée: 10 mins

Matériel: Diapo 22 du power point

Consignes et messages-clés (suite) :

- Conclure l'activité avec les jeunes en abordant avec les jeunes que dans la façon de dire les choses, ça peut arriver qu'on nous donne l'impression qu'on n'est pas « normaux », qu'on n'a pas le droit d'être nous-mêmes ou qu'on ne rentre pas les stéréotypes et que c'est dérangeant. Ce sont des jugements et des micro-agressions qui peuvent blesser beaucoup.
- Nos paroles ont des impacts sur les autres. C'est important d'y réfléchir. On a tous.tes des biais inconscients.
- Les préjugés passent souvent par des propos ou des comportements subtils qui ont l'air banal et qui sont bien souvent inconscients, mais même sans partir de mauvaises intentions, ces commentaires ou ces gestes sont tout de même blessants et négatifs pour les gens qui les reçoivent.

Jeu « Stéréotype ou réalité »

5

Déroulement de l'activité:

Durée: 10 mins

Matériel: Diapo 23 et 24 du power point

Objectifs:

- Déconstruire des stéréotypes et préjugés sociaux avec les jeunes.
- Faire prendre conscience aux jeunes des impacts des stéréotypes et des préjugés.
- Réfléchir à comment ces préjugés et stéréotypes influencent comme les gens peuvent vivre, s'épanouir et être traité.es dans la société.

Consignes et messages-clés:

- Des stéréotypes et des préjugés, nous en vivons au quotidien et même sur plusieurs aspects de notre identité. On peut parfois être freiné.e.s par plusieurs stéréotypes en même temps ou au cours de notre vie (âge, sexe, racisme). Ex: Si je suis une femme, noire et lesbienne, je vais subir des stéréotypes parce que je suis une femme, mais aussi par rapport au fait que je suis une personne racisée et aussi en lien avec mon orientation sexuelle.

Note à l'animateur.trice :

Ici, on parle d'intersectionnalité, en définissant le concept et en utilisant des exemples concrets, pour favoriser la compréhension.

- Ces préjugés et stéréotypes nous affectent de différentes façons. Demander aux jeunes: de quelles façons peuvent-ils nous affecter?
 - Ils peuvent affecter notre comportement, notre façon de se percevoir, nos choix, les opportunités qu'on a, notre place dans le monde, etc.

Jeu « Stéréotype ou réalité »

5

Déroulement de l'activité:

Durée: 10 mins

Matériel: Diapo 25 du power point

Consignes et messages-clés:

- Faire le jeu « Stéréotype ou réalité ». Demander aux jeunes de lever la main gauche si c'est un stéréotype ou la main droite si c'est une réalité.
 - Les gars sont plus sportifs
 - Stéréotype. Qu'est-ce qui nous donne cette impression-là?
 - Il y a une plus grande représentation du sport fait par des hommes (Super Bowl, football masculin, LNH, hockey masculin). Les équipes d'hommes sont davantage mises de l'avant, valorisées, reconnues et payées (1). Les athlètes masculins auront davantage d'opportunité d'évoluer dans leur sport, d'en faire une carrière et auront un salaire plus élevé (2). Ça crée des inégalités importantes.
 - À cause des stéréotypes, le sport est beaucoup plus associé aux garçons qu'aux filles.
 - Dans notre façon de parler des filles et du sport, on donne l'impression qu'elles ne sont pas bonnes (« lancer comme une fille », « courir comme une fille », etc.). On trouve a tendance à penser que le sport masculin est « meilleur », qu'ils sont plus « faits » pour en faire (physiquement, force, musculature, rapidité).
 - Dans le sport, la force n'est pas la seule compétence nécessaire. Ça prend de la stratégie, de la persévérance, de l'endurance, du cardio, etc. Dans une même équipe, certain.e.s sont plus fort.e.s, d'autres plus rapides, d'autres plus stratégiques. À la base, 2 athlètes ne performant pas de la même façon, peu importe leur genre.

(1) <https://ici.radio-canada.ca/sports/1961258/femmes-sport-encore-obstacles-marie-philip-poulin-guy-laine-demers>

(2) <https://iris-recherche.qc.ca/inegalites/ecart-de-remuneration-hommes-femmes-la-coupe-du-monde-des-inegalites/#:~:text=Les%20donn%C3%A9es%20publi%C3%A9es%20lundi%20par,la%20r%C3%A9mun%C3%A9ration%20horaire%20des%20hommes>

Jeu « Stéréotype ou réalité »

5

Déroulement de l'activité:

Durée: 10 mins

Matériel: Diapo 25 du power point

Consignes et messages-clés:

- **Les gars sont plus sportifs (suite)**
 - Qu'est-ce que ça fait quand on dit aux filles qu'elles sont moins bonnes que les gars?
 - En tant que filles, ça peut freiner à faire du sport, à s'impliquer, à montrer qu'on aime ça, parce qu'on apprend que c'est moins pour nous.
 - 1 fille sur 3 abandonne le sport à l'adolescence (3).
 - Peu importe qui on est, on peut très bien aimer les sports et on devrait avoir l'opportunité d'en faire si ça nous tente, à notre façon. Surtout que le sport, c'est prouvé que c'est bon pour la santé et le bien-être, autant physique que mental.
 - On peut aussi ne pas aimer le sport. Il y a beaucoup de gars qui n'aiment pas ça et qui peuvent se sentir nuls parce qu'on leur a dit qu'ils sont supposés aimer ça et être bons.
 - Finalement, c'est important de garder en tête que c'est beaucoup plus une question de différences personnelles qu'en lien avec notre sexe ou notre genre.

Note à l'animateur.trice :

Il peut arriver que ce vrai ou faux fasse ressortir des préjugés et que des jeunes argumentent concernant le fait que les hommes sont meilleurs, plus forts ou qu'ils battraient les femmes. On peut alors nuancer en amenant les jeunes à réfléchir aux différences individuelles des sportifs.ves, mais aussi au fait que, même si le sport masculin et le sport féminin sont différents, ça ne veut pas dire que l'un est meilleur qu'un autre et que les femmes ne devraient pas avoir les mêmes opportunités (salariales, sportives, compétitives, événementielles, etc.)

(3)<https://womenandsport.ca/fr/filles-canadiennes-abandonnent-le-sport/>

Jeu « Stéréotype ou réalité »

5

Déroulement de l'activité:

Durée: 10 mins

Matériel: Diapo 25 du power point

Consignes et messages-clés:

- **Les noirs sont plus à risque de se faire arrêter par la police**
 - Réalité (4). Pourquoi, selon vous?
 - Ça inclut les personnes racisées plus largement, aussi (ex : arabes).
 - À cause des stéréotypes qui nous donnent la fausse impression que les personnes racisées (comme les noirs et les arabes) sont plus à risque d'être violentes, de commettre des crimes, de faire partie des gangs de rue, elles sont de 3 à 6 fois plus susceptibles de se faire arrêter par la police (5)(6). Les femmes autochtones ont 11 fois plus de risques d'être interpellées que les femmes blanches (7).
 - Et ça ne devrait pas être comme ça.
- **Les filles sont naturellement plus sensibles**
 - Stéréotype. Pourquoi on croit ça?
 - Tous les êtres humains vivent des émotions.
 - Les émotions sont normales, valides, importantes et nécessaires.
 - La façon de les vivre et de les exprimer est quant elle un construit de la société. Avez-vous des exemples?
 - Une fille en colère est hystérique, folle et dans sa semaine VS un gars en colère a du caractère
 - Une fille qui pleure est sensible et c'est normal VS une gars qui pleure n'est pas assez fort et ce n'est pas normal

(4) <https://amnistie.ca/campagnes/racisme-systemique>

(5) <https://www.lapresse.ca/actualites/justice-et-faits-divers/2023-07-07/spvm/un-groupe-de-pressure-veut-connaître-l-ethnicite-des-personnes-interpellees.php>

(6) <https://www.erudit.org/fr/revues/nps/2020-v31-n2-nps05980/1076648ar/>

(7) <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1334763/montreal-police-spvm-profilage-discrimination-rapport>

Jeu « Stéréotype ou réalité »

5

Déroulement de l'activité:

Durée: 10 mins

Matériel: Diapo 25 du power point

Consignes et messages-clés:

- **Les gars demandent moins d'aide**
 - Réalité. Et s'ils demandent de l'aide, ils attendent aussi à la dernière minute avant de le faire. Pourquoi selon vous?
 - Les stéréotypes donnent l'impression aux gars qu'ils doivent être forts, indépendants et ne pas montrer leurs émotions. Donc qu'il ne faut pas demander de l'aide, qu'il faut être fort et capable seul (8).
 - Tout le monde va avoir besoin d'aide et de soutien à un moment. C'est important qu'on puisse prendre soin de nous et recevoir de l'aide quand on en a besoin.
- **Les femmes sont moins bien payées que les hommes et ont moins de postes de direction**
 - Réalité. Qu'est-ce qui cause ça, selon vous?
 - En moyenne, les femmes gagnent environ 15% de moins que les hommes peu importe leurs compétence (9).
 - Le travail plus « social » plus occupé et associé aux femmes, est moins payant que celui des sciences, de la construction et de l'entrepreneuriat plus associés aux hommes (10) (11).
 - Au Canada, c'est 70% des postes de direction sont occupés par des hommes (12), notamment en raison des stéréotypes et des responsabilités familiales.

(8) <https://acsmmontreal.qc.ca/news/la-masculinite-toxique-un-obstacle-a-la-sante-mentale-des-hommes%E2%80%89/>

(9) <https://canadianwomen.org/fr/les-faits/lecart-salarial/>

(10) <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1777578/ecart-salarial-homme-femme-formation#:~:text=Les%20femmes%20surrepr%C3%A9sent%C3%A9es%20dans%20des,%2C%20boulang%C3%A8re%2Dp%C3%A2tissi%C3%A8re%20et%20cuisini%C3%A8re.>

(11) <https://www.lesoleil.com/2018/03/08/cinq-raisons-pour-lesquelles-les-femmes-continuent-detre-moins-bien-payees-2f0d9b64b4d6b33d298062a81cbb28c/>

(12) <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/221017/dq221017c-fra.htm>

La discrimination: Témoignage de Lamis



Déroulement de l'activité:

Durée: 7 mins

Matériel: Diapo 26 du power point

Objectifs:

- Amener les jeunes à réfléchir à comment les préjugés peuvent mener à de la discrimination.
- Amener les jeunes à réfléchir aux impacts de la discrimination.
- Développer l'empathie des jeunes.

Consignes et messages-clés :

- L'activité précédente permet de constater que les préjugés peuvent mener à de la discrimination.
- Définir avec les jeunes, pour elles et eux, que veut dire la discrimination.
- Compléter avec les messages-clés suivants:
 - La discrimination, c'est quand on reçoit un traitement défavorable ou inégal à cause de nos caractéristiques personnelles. Ce sont des réactions injustes que les gens ont envers nous à cause de leurs préjugés.
 - Ça réfère aux paroles et aux comportements blessants, dénigrants, rabaissants ou intimidants que d'autres individus ont envers nous, à cause de notre âge, notre sexe, nos origines, notre couleur de peau, notre apparence physique, notre langue, notre religion, notre orientation sexuelle, notre identité de genre, etc.
 - Les préjugés peuvent mener les autres à agir différemment avec nous en fonction de ce qu'ils pensent de nous. Ex : ne pas choisir une fille dans son équipe de sport parce qu'on pense que les filles sont moins bonnes.
 - La discrimination empêche des personnes d'un groupe de vivre et de s'épanouir selon les mêmes droits que les autres.

Note à l'animateur.trice :

Ici, si le temps le permet, il peut aussi être bien de voir avec les jeunes s'ils ont d'autres exemples de discrimination, pour s'assurer de leur compréhension.

La discrimination: Témoignage de Lamis



Déroulement de l'activité:

Durée: 7 mins

Matériel: Diapo 27 du power point, [capsule témoignage de Lamis sur Youtube](#)



Objectifs:

- Amener les jeunes à réfléchir à comment les préjugés peuvent mener à de la discrimination.
- Amener les jeunes à réfléchir aux impacts de la discrimination.
- Développer l'empathie des jeunes.

Consignes et messages-clés :

- Présenter le témoignage de Lamis sur la grossophobie. Puis, discuter avec les jeunes:
 - Qu'est-ce qui vous marque le plus dans le témoignage de Lamis? Qu'est-ce que vous retenez de ce qu'elle a dit?
 - Qu'est-ce qui fait selon vous que Lamis est devenue elle-même grossophobe?
 - À force d'être exposé.es aux stéréotypes, aux préjugés et à la discrimination, on internalise ces messages et ils jouent sur notre façon de penser et de se percevoir. Ils peuvent être très blessants.
 - Ça nous fait sentir que c'est nous le problème, alors que ce sont les préjugés et la discrimination qui sont à blâmer et à dénoncer. Vous avez le droit d'être comme vous êtes. Personne ne mérite de se faire traiter ainsi, car tout le monde mérite le respect.

Déroulement de l'activité:

Durée: 5 mins

Matériel: Diapos 28 et 29 du power point et microsite 100 différences



Consignes et messages-clés :

- De parler des stéréotypes, des préjugés et de comment ils peuvent avoir des impacts sur nous et sur les autres, c'est essentiel pour développer sa sensibilité, son sens critique et sa capacité à déconstruire ces idées préconçues. C'est ce travail qui permet de changer les choses et de faire plus attention à comment on perçoit et traite les autres. On souhaite un monde plus ouvert et inclusif où on accepte la différence et chacun.e comme il ou elle est et où tout le monde peut vivre et s'épanouir à sa façon! Malheureusement, ce n'est pas encore comme ça. C'est pour ça que c'est important de s'en parler.
- Remercier les jeunes pour leur participation et leur ouverture d'esprit.
- Référer les jeunes au microsite 100 différences et à Tel-jeunes pour toutes questions, préoccupations ou situations difficiles.

Tel·jeunes

