

*Ce document est en construction continue. Il sera mis à jour et amélioré progressivement.*

*Pour suggérer des ajouts, veuillez le faire en commentaire en utilisant l'icône + ou directement dans le texte. Vos suggestions seront ajoutées après révision. Merci de votre contribution!*

## RESSOURCES INCLUSIVES ET ANTI OPPRESSIVES

### Liens vers d'autres ressources anti-racistes:

- [Anti-racism resources for white people](#) (en anglais)
- [Anti-racism resources Canada](#) (en anglais)
- [Anti-Black/Racism Resources MTL/QC Ressources pour contrer le racisme anti-noir](#)
- [Support Black Initiatives or Organizations Helping Black Communities in Montreal : Black Initiatives and Organizations](#)
- [Ressources sur l'équité et l'éducation inclusive | Bien-être à l'école](#)
- [Ressources de lutte contre le racisme | Jack.org](#)
- [Black Lives Matter: suggestions de ressources antiracisme | Tastet](#)
- [PB Resources](#)

### Podcasts:

- [Blacks Girls from Laval](#)
- [Woke or whateva](#)
- [Where We At](#)
- [About Race](#)
- [Code Switch](#)
- [Intersectionality Matters!](#)
- [Momentum](#)
- Les Ficelles

### Comptes à suivre sur Instagram:

- [@sansblancderien](#)
- [@oldchapcharity](#)

*Ce document est en construction continue. Il sera mis à jour et amélioré progressivement.*

*Pour suggérer des ajouts, veuillez le faire en commentaire en utilisant l'icône + ou directement dans le texte. Vos suggestions seront ajoutées après révision. Merci de votre contribution!*

- [@renzel.dashington](#)
- [@thierrylindor](#)
- [@fabricevil](#)
- [@jessicaprdnc](#)

## **Livres**

- Contre le colonialisme dopé aux stéroïdes. Le combat des Inuit du Québec pour leurs terres ancestrales de Zebedee Nungak
- 11 brefs essais contre le racisme, pour une lutte systémique sous la direction d'Amel Zaazaa et Christian Nadeau
- Kuei, je te salue. Conversation sur le racisme de Deni Ellis Béchard et Natasha Kanapé Fontaine
- Le racisme est un problème de Blancs de Reni Eddo-Lodge
- La haine qu'on donne de Angie Thomas
- How to be an antiracist de Ibram X. Kendi
- White Fragility. Why it's so hard for white people to talk about racism de Robin Diangelo
- White like me de Tim Wise
- Sister Outsider de Audre Lorde
- Librairie Racines: livres publiés par des auteurs et autrices noir.es

## **Textes**

- [Femmes noires et violence sexuelle: visibilité et stigmatisation](#) par Kharoll-Anne Souffrant

*Ce document est en construction continue. Il sera mis à jour et amélioré progressivement.*

*Pour suggérer des ajouts, veuillez le faire en commentaire en utilisant l'icône + ou directement dans le texte. Vos suggestions seront ajoutées après révision. Merci de votre contribution!*

## **Films et séries**

- 13th d'Ava Duvernay (Netflix)
- American Son de Kenny Leon (Netflix)
- Dear White People de Justin Simien (Netflix)
- If Beale Street Could Talk de Barry Jenkins
- See You Yesterday de Stefon Bristol (Netflix)
- Selma d'Ava Duvernay
- The Hate U Give de George Tillman Jr.
- When They See Us d'Ava Duvernay (Netflix)
- Jim Crow of the North de Daniel Pierce Bergin

## **Youtube**

- [“How Studying Privilege Systems Can Strengthen Compassion”](#) by Peggy McIntosh at TEDx Timberlane School
- [“The Urgency of Intersectionality”](#) by Kimberlé Crenshaw at TED

## **Site web**

- [Centre de recherche interdisciplinaire sur la diversité et la démocratie CRIDAQ](#)
- [Centre canadien pour la diversité et l'inclusion](#)

## **Facebook**

- [Cabaret de la Diversité](#)

*Ce document est en construction continue. Il sera mis à jour et amélioré progressivement.*

*Pour suggérer des ajouts, veuillez le faire en commentaire en utilisant l'icône + ou directement dans le texte. Vos suggestions seront ajoutées après révision. Merci de votre contribution!*

## **Fragilité blanche**

Du livre "White Fragility" de Robin DiAngelo

	RÉACTIONS RÉTROACTIVES SELON L'ESPRIT DE FRAGILITÉ BLANCHE	RÉACTIONS RÉTROACTIVES SELON L'ESPRIT ANTIRACISTE
Émotions, sentiments	Isolation, attaque, réduit.e au silence, honte, culpabilité, accusation, insultes, jugement, colère, effroi, indignation	Gratitude, excitation, inconfort, culpabilité, motivation, humilité, compassion, intérêt
Comportements	Pleurer, s'éloigner physiquement, se retirer émotionnellement, dispute, nier, se concentrer sur ses intentions, chercher l'absolution, évitement	Réflexion, excuses, écoute, en processus, recherche de plus de compréhension, lutte, engagement, foi
Discours	<ul style="list-style-type: none"><li>• Je connais des gens de couleur</li><li>• J'ai marché dans les manifestations des années 60</li><li>• Je sais déjà tout cela</li><li>• Vous me jugez</li><li>• Vous ne me connaissez pas</li><li>• Vous généralisez</li><li>• Ceci n'est que votre opinion</li><li>• Je ne suis pas d'accord</li><li>• La véritable oppression est... [le sexe, la classe, etc.]</li><li>• Vous êtes élitiste</li><li>• Je viens simplement de dire une petite chose innocente</li><li>• Certaines personnes trouvent une offense là où il n'y en a pas</li><li>• Vous ne faites pas cela de la bonne façon</li><li>• Vous jouez la carte de la race</li><li>• Vous n'êtes pas bienveillant.es avec moi</li><li>• Vous êtes raciste contre moi</li><li>• Vous me faites sentir coupable</li><li>• Vous avez blessé mes sentiments</li><li>• Vous m'avez mal compris</li><li>• Je ne me sens pas en sécurité</li><li>• Le problème est votre ton</li><li>• Je ne peux rien dire de bien</li><li>• Ce n'était pas mon intention</li><li>• J'ai aussi souffert</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• J'apprécie ces commentaires</li><li>• Ceci est très utile</li><li>• Il est de ma responsabilité de résister à la défensive et à la complaisance</li><li>• C'est difficile, mais aussi stimulant et important</li><li>• Oups!</li><li>• Je veux changer mon mode de comportement</li><li>• C'est personnel mais pas strictement personnel</li><li>• Je me concentrerai sur le message et non sur le.la messenger.ère</li><li>• J'ai besoin de renforcer ma capacité à supporter l'inconfort et à témoigner de la douleur du racisme</li><li>• J'ai du travail à faire</li></ul>

*Ce document est en construction continue. Il sera mis à jour et amélioré progressivement.*

*Pour suggérer des ajouts, veuillez le faire en commentaire en utilisant l'icône + ou directement dans le texte. Vos suggestions seront ajoutées après révision. Merci de votre contribution!*

Supposi- tions	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le racisme est simplement un préjugé personnel</li><li>• Je n'ai pas de pensées racistes</li><li>• Je serai le.la juge de savoir s'il y a eu ou non racisme</li><li>• Mon apprentissage est terminé; je sais tout ce que j'ai besoin de savoir</li><li>• Le racisme ne peut être qu'intentionnel</li><li>• Ma souffrance me soulage et me déculpabilise du racisme ou du privilège racial</li><li>• Si je suis une bonne personne, je ne peux pas être raciste</li><li>• J'ai le droit de rester à l'aise dans une discussion</li><li>• La façon dont je suis perçu.e par les autres est le problème le plus important</li><li>• Je connais la meilleure façon de lutter contre le racisme</li><li>• Si je me sens confronté.e, c'est que vous n'avez pas raison</li><li>• Il n'est pas poli de signaler une situation raciste</li><li>• Le racisme est un biais conscient</li><li>• Les racistes sont de mauvaises personnes, vous dites donc que je suis une mauvaise personne</li><li>• Si vous me connaissiez / me compreniez, vous sauriez que je ne suis pas raciste</li><li>• J'ai des ami.es des couleurs, donc je ne peux pas être raciste</li><li>• La société va bien telle qu'elle est</li><li>• Le racisme est un problème simple. Les gens ont juste besoin de...</li><li>• Ma vision du monde est objective</li><li>• Si je ne peux pas le voir, ce n'est pas légitime</li><li>• Si vous en savez plus que moi sur ce sujet, vous êtes élitiste</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se définir comme bonne ou mauvaise personne n'est pas pertinent</li><li>• Le racisme est un système à plusieurs niveaux ancré dans notre culture</li><li>• Nous sommes tous socialisé.es dans le système du racisme</li><li>• Le racisme ne peut être évité</li><li>• Les Blancs.ches ont des angles morts sur le racisme et j'ai des angles morts sur le racisme</li><li>• Le racisme est complexe et je n'ai pas besoin de comprendre toutes les nuances des émotions vécues pour valider ces émotions</li><li>• Les Blancs.ches sont inconsciemment investi.es dans le racisme</li><li>• Le biais est implicite et inconscient; Je ne m'attends pas à être conscient.e de mon biais sans efforts continus de ma part</li><li>• Donner aux Blancs.ches des commentaires sur le racisme est risqué pour les personnes de couleur, je considère donc ces commentaires comme un signe de confiance</li><li>• La manière dont je reçois les commentaires n'est pas aussi pertinente que la rétroaction elle-même</li><li>• Un.e antiracisme authentique est rarement confortable. L'inconfort est la clé de ma croissance et donc souhaitable</li><li>• Le confort blanc maintient le statu quo racial, donc l'inconfort est nécessaire et important</li><li>• Je ne dois pas confondre confort et sécurité</li><li>• L'antidote à la culpabilité est l'action</li><li>• Compte tenu de ma socialisation, il est beaucoup plus probable que je sois celui ou celle qui ne comprend pas le problème</li></ul>
-------------------	--	--

*Ce document est en construction continue. Il sera mis à jour et amélioré progressivement.*

*Pour suggérer des ajouts, veuillez le faire en commentaire en utilisant l'icône + ou directement dans le texte. Vos suggestions seront ajoutées après révision. Merci de votre contribution!*

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Rien ne me dispense des forces du racisme</li><li>• Mon analyse doit être intersectionnelle</li><li>• Le racisme blesse et tue les personnes de couleur 24h/24h et 7j/7j. L'interrompre est plus important que mes sentiments, mon ego ou mon image de moi</li></ul>
Actions	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maintenir la solidarité blanche</li><li>• Ignorer l'autoréflexion</li><li>• Banaliser la réalité du racisme</li><li>• Faire taire la discussion</li><li>• Faire des Blancs.ches les victimes</li><li>• Détourner la conversation</li><li>• Protéger une vision du monde limitée</li><li>• Retirer de la discussion la carte de la race</li><li>• Protéger le privilège des Blancs.ches</li><li>• Se concentrer sur le messenger, pas sur le message</li><li>• Rallier plus de ressources pour les Blancs.ches</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minimiser mon attitude défensive</li><li>• Démontrer ma vulnérabilité</li><li>• Démontrer ma curiosité et mon humilité</li><li>• Permettre la croissance et le développement</li><li>• Élargir ma vision du monde</li><li>• Assurer l'action</li><li>• Démontrer que je pratique ce que je dis valoriser</li><li>• Construire des relations authentiques et de confiance</li><li>• Interrompre le confort de protection des privilèges</li><li>• Interrompre la supériorité internalisée</li></ul>

*Traduction libre du conseil exécutif de l'AEUPAC*