



Se comprendre afin de mieux comprendre l'autre



ÊTRE OUVERT
D'ESPRIT, PRÊT À
APPRENDRE ET
ÉCOUTER

Accueillir l'inconfort
et la vulnérabilité

COMPRENDRE LES
NOTIONS DE BIAIS
INCONSCIENTS ET DE
PRIVILEGE



Développer sa conscience de
soi et adopter des tactiques correctives

VOTRE ENGAGEMENT: PLAN D'ACTION INDIVIDUEL



Conscientisation &
compréhension

Responsabilisation
personnelle

Soutien, défense et
valorisation des autres

Être acteur du
changement



CRÉER DES SAFE SPACES
ET DES ESPACES
D'ENCOURAGEMENT

Cultiver la confiance
et la sécurité psychologique.
Agir avec authenticité



UTILISER SA VOIX

Appuyer et amplifier les
voix minorisées

S'exprimer lorsqu'on est témoin de
micro-agressions et/ou de
discriminations

ÇA COMMENCE PAR VOUS!

CONTRER ACTIVEMENT LES BIAIS INCONSCIENTS AU TRAVAIL

Plan d'Action Individuel



MES BIAIS: ENVERS QUI/QUOI?

Quand je prends des décisions, quels individus ou groupes ai-je tendance à favoriser? Y a-t-il certains individus ou groupes avec lesquels je suis moins à l'aise ou à propos desquels j'ai des préjugés négatifs ?

SITUATIONS ET CONTEXTES PROPICES

A quels moments mon biais tend-il à se manifester?
Astuce: Tenir un journal vous peut vous aider à repérer des schémas de pensée et identifier les émotions ressenties dans ces contextes spécifiques.

QUELLES SONT LES CAUSES?

Quels sont les facteurs qui influencent mon jugement?
Astuce: Utiliser la méthode des *5 Pourquoi (5 Whys)* peut vous aider à déceler les causes profondes au-delà des rationalisations superficielles.

MON ENGAGEMENT

Identifiez clairement votre objectif et définissez les étapes et actions concrètes à entreprendre afin d'atteindre cet objectif (Méthode S.M.A.R.T.)

Objectif: _____

Actions concrètes: _____

MES PARTENAIRES

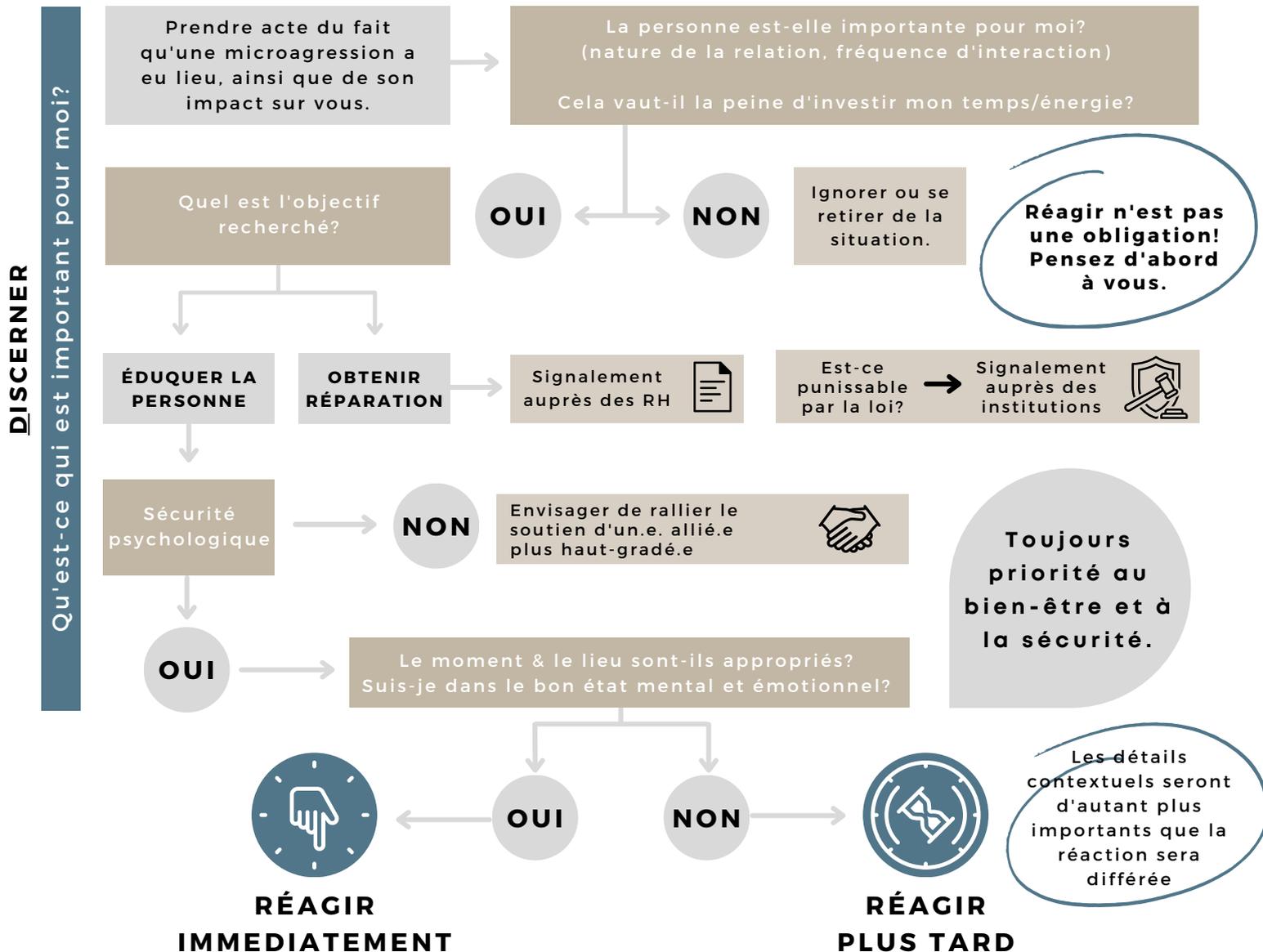
Astuce: Former un binôme ou groupe de motivation / résultats

CRITERES DE REUSSITE

Comment saurai-je que j'ai atteint mon objectif ?

Quand et Comment Réagir aux Microagressions Racistes

Basé sur le modèle 4D développé par Ella F. Washington, Alison Hall Birch et Laura Morgan Roberts, "When and How to Respond to Microaggressions", Harvard Business Review (03 juillet 2020).



DISCERNER • DÉSAMORCER • DÉFIER • DÉCIDER

DÉSAMORCER Prévenir que la conversation pourrait être inconfortable. Dissocier intention et impact ("tu n'as probablement pas réalisé"). Promouvoir un climat d'empathie.

NB: l'absence d'intention négative n'invalide en rien l'impact de la microagression; vos émotions comptent.

DÉFIER Demander de clarifier les propos/actions. Reformuler/paraphraser. Décrire précisément ce qui a été dit/fait. Verbaliser, visibiliser l'invisible. Challenger les stéréotype(s) et souligner son inconfort. Décrire l'impact sur soi ("J'ai ressenti").

DÉCIDER Et ensuite? Déterminer comment on souhaite avancer, ainsi que la façon dont on va laisser l'incident nous affecter.

IMPORTANCE DU SELF-CARE, DE L'AUTO-COMPASSION ET DU SOUTIEN DES PROCHES



EMAIL US
contact@blackbyus.org

We offer individual career coaching as well as a range of keynotes and interactive workshops around the topics of inclusion and anti-racism, in English or French. Contact us for a chat!