

Signes

N°4 des Temps

Discrimination, charge et trauma racial : la santé mentale à l'épreuve du racisme quotidien

Publication de BePax
Paraît 5 fois par an

NOVEMBRE -
DÉCEMBRE 2020

Sommaire

EDITO

3

DOSSIER

Colonialité, du concept aux manifestations concrètes des rapports de pouvoir entre militantes féministes

Hassina Semah

5

Discrimination raciale dans le monde professionnel : Femmes noires et burn out

Emmanuelle Nsunda

11

Trauma Racial : comment le racisme impacte la santé mentale

Estelle Depris

15

Comité de rédaction

Benjamin Peltier,
Anne-Claire Orban,
Edgar Szoc,
Aïda Yancy,
Julia Mozer,
Nicolas Rousseau.

Rédaction-Administration

ASBL BePax
Chaussée Saint-Pierre, 208
1040 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2 896 95 00
E-mail : info@bepax.org
facebook.com/bepaxasbl
www.bepax.org

Compte bancaire :
BE 28-7995-5017-6120

Mise en page
www.acg-bxl.be

Edito

Discrimination, charge et trauma racial : la santé mentale à l'épreuve du racisme quotidien

En dénonçant les inégalités, l'anti-racisme – comme courant de pensée et mouvement social – remet en cause un des fondements de l'organisation sociale, ce qui le condamne à être relégué à la marge du débat public au prétexte de sa radicalité. Alors qu'il lutte contre des forces produisant la hiérarchisation, l'exclusion, et pour faire advenir des sociétés où chacun-e pourrait prendre sa place, on lui reproche des formes de rupture et de séparatisme. Pourtant, la simple prise de parole publique par des personnes impactées par le racisme les expose à un déchaînement de violence qui, non seulement les prive d'une voix dans un débat qui les concerne, mais efface également leur vécu, au prétexte de multiples manques (objectivité, maturité, modération).

Ce numéro du *Signe des temps* se veut une modeste contribution à renverser ce mécanisme en mettant justement en lumière les effets quotidiens du racisme sur les personnes racisées, sur leurs rapports aux autres et à leur propre corps. Démarrant avec le très riche article de Hassina Semah, qui décline le concept de "colonialité" dans ses dimensions historique, systémique, interindividuelle et subjective, nous recouvrerons la mémoire d'un passé encore bien présent. Par le biais d'un monde militant qui se projette comme porteur de progrès social, elle montre la persistance de traces laissées par la période coloniale sur les relations entre des militantes féministes en Belgique. Elle pointe plusieurs aspects de la construction de l'"Autre", opérant par un rappel constant à l'ordre de sa condition d'inférieur pour reproduire sa position de dominé.

En historicisant le racisme, Hassina Semah nous permet de mieux appréhender son poids structurant et combien il précède et dépasse les intentions individuelles. Elle conclut sur le constat que la colonialité tend à "dédoubler les oppressions auxquelles font face les féministes racisées, à les priver des ressources développées dans les espaces féministes *mainstream* et à les contraindre à s'organiser dans d'autres espaces minoritaires". L'autrice souligne ainsi les multiples voies qui produisent la relégation, jusque dans les lieux de solidarité et de sororité. >>

Edito



The Kids are alright (suicide)
– Niyi Okeowo

Le numéro se poursuit par les contributions, saisissantes et éclairantes, de Emmanuelle Nsunda et Estelle Depris. Leurs textes prolongent la description des mécanismes d'exclusion à partir du monde professionnel et au-delà en se basant sur des témoignages et des entretiens approfondis. Elles décrivent avec acuité les ressorts psychiques à travers lesquels opère l'emprise du racisme sur les corps racisés, pour démontrer leur impact néfaste sur leur santé mentale.

Ainsi, Emmanuelle Nsunda insiste sur l'effet cumulatif et démultiplicateur des discriminations et de la "charge raciale" comme charge mentale spécifique sur le vécu de femmes noires au travail. À travers les deux cas qu'elle analyse, elle pointe une condition collective : celle d'une surexposition à des risques psycho-sociaux pour les travailleuses issues de minorités. Elle invite les personnes encadrant des équipes à se montrer attentives aux signaux d'alarme avant d'atteindre le surmenage, et plaide plus généralement pour une responsabilisation et une prise en charge collective de ce fléau.

Estelle Depris, quant à elle, s'ancre dans le concept de "trauma racial" pour illustrer les effets concrets du racisme dans la manière dont il marque les vécus, les émotions et les comportements des personnes racisées. La charge raciale prend ici la forme d'une peur anticipant ou jouant la violence et conduisant à l'intériorisation d'une vulnérabilité sociale et physique spécifique en tant que personne racisée. Cet article nous permet de franchir un pas supplémentaire vers des mécanismes plus invisibles, car intimes, ouvrant une véritable boîte de pandore. L'autrice y conclut combien le racisme devrait être considéré sous l'angle systémique comme un problème de santé publique, à prendre en charge collectivement notamment en formant les praticien·ne·s de la santé.

L'anti-racisme s'attaque souvent aux mots car ils fabriquent notre réalité et cadrent nos actions. En les prononçant, les remettant en question ou en inventant de nouveaux, les chercheur·se·s et militant·e·s entendent détruire les barrières qui nous empêchent de nous voir et de nous entendre, et d'habiter un monde commun, forcément pluriversel. Dans ce numéro, la problématique de la santé mentale – déclinée autour des concepts de discrimination, charge et trauma racial – donne à voir combien la violence raciste déchire le corps collectif. Ainsi, ces personnes contribuent à la marche collective vers un horizon de paix et de justice sociale, en s'attaquant aux structures oppressives et aux foyers de violence qui les reproduisent dans notre société.



Dr. Ghalia Djelloul
Secrétaire générale de BePax

Dossier

Colonialité, du concept aux manifestations concrètes des rapports de pouvoir entre militantes féministes

Si le féminisme apparaît, pour beaucoup, comme l'un des mouvements les plus progressistes de nos sociétés, il n'en reste pas moins traversé par de nombreux rapports de domination. Dès la seconde vague du féminisme au début des années 70, les féministes lesbiennes faisaient déjà état, à leur endroit, de pratiques d'invisibilisation et de relégation. La décennie suivante, ce sont les féministes racisées et/ou *queer* qui dénonceront les rapports de domination intrinsèques au mouvement féministe universaliste qui se déclare mainstream et à portée universelle bien que majoritairement composé de femmes blanches¹, aisées, hétérosexuelles et cisgenres². Cet article propose de creuser ces rapports de pouvoir à l'aune d'une grille de lecture postcoloniale pour mettre en lumière les mécanismes subtils de domination hérités de nos passés coloniaux.

Le monde, ce terrain de jeu historique de l'occident

Bien qu'il soit de notoriété publique que l'histoire occidentale est marquée par la mise en esclavage et la colonisation d'autres peuples, on n'en mesure pas toujours la portée.

Ainsi, il s'avère qu'à l'exclusion du Libéria, de la Thaïlande, du Japon et de la Corée du nord et du sud, tous les autres pays de la planète ont été sous domination européenne, depuis des contextes de colonisation au sens strict du terme à des situations de mise sous tutelle économique et/ou culturelle. Ainsi, de très nombreux pays européens

1 – Le terme "blanc·he" renvoie, ici et tout au long de l'article, à la catégorie sociale dont font partie les personnes blanches à l'exclusion de toutes les autres qui seront, elles, catégorisées comme "racisées" puisqu'ayant subi un processus classique de racisation. Il convient de clarifier quelque peu ce dernier concept. Si pour les personnes blanches, la race fera également l'objet d'un traitement et d'une construction sociale particulière, on ne peut parler de racisation au sens où l'entendait Guillaumin (1), l'une des premières sociologues à avoir développé ce concept. En effet, elle affirme le traitement asymétrique de la race selon qu'on appartienne ou non au groupe dominant : "[...] les caractères physiques du majoritaire n'ont pas le statut de marque, en effet, ils ne sont pas destinés à être des limites ni des spécifications [...]. Ce qui prend rang de marque est réservé au minoritaire et ne prend son sens que dans son rapport à ce qui n'est pas marqué ; la race prend son sens de ce qui n'est pas racisé. La signification de la notion de race pour ceux qui sont racisés n'apparaît qu'à la lumière du système de signification propre aux dominants". (1972, pp.76-77). Selon l'auteure, on ne connaît que deux cas de racisation blanche au sens plus ou moins classique du terme – l'aristocratie blanche et l'aryanisme – mais avec, toutefois, la particularité d'être "un processus réactionnel à la racisation de l'autre et non un a priori perceptif" (idem). En d'autres termes, la racisation des personnes blanches est très rare et impulsée par les personnes blanches elles-mêmes en réponse à la racisation, plus structurelle et systématiquement subie, des autres. Pour marquer le caractère structurel de cette racisation non-blanche, je parlerai de personnes racisées tout court et de personnes blanches dans la lignée des acceptions communes respectives de ces deux termes.

2 – Par cisgenre, on entend toute personne dont l'identité de genre correspond au genre assigné à la naissance.

ont, durant des périodes plus ou moins prolongées, contrôlé plusieurs pays de par le monde et constitué de véritables empires coloniaux. C'est, entre autres, le cas de la Belgique avec une colonisation particulièrement sanglante de l'actuelle République Démocratique du Congo durant près de 75 ans mais aussi un protectorat de plusieurs décennies des actuels Rwanda et Burundi, une concession à Tianjin, en Chine, durant près de 30 ans et enfin, une co-tutelle administrative, durant 33 ans, de l'actuelle ville de Tanger et ses environs, au Maroc, avec huit autres pays européens.

Notons que si les motivations géopolitiques et économiques des projets coloniaux européens ne font aucun doute, ceux-ci étaient néanmoins partiellement guidés par une mission dite "civilisatrice" qui consistait à apporter les progrès technologique et moral aux autres peuples, jugés comme moins civilisés voire carrément barbares. Ce système de pensée s'est forgé une légitimité grâce à des travaux (pseudo)scientifiques ouvertement racistes (2) qui ont été réappropriés voire mis en scène (3) par les États pour convaincre les populations blanches des métropoles occidentales de leur supériorité raciale naturelle et, donc, du caractère légitime de l'entreprise coloniale nationale.

Le racisme, un système de domination en constante mue

Le racisme est à considérer comme un "système social" (4) à part entière, c'est-à-dire un tout cohérent formé à partir de structures sociales issues des interrelations, présentes ou passées, entre les individus, les groupes et les institutions. Ce système – en l'occurrence raciste – organisera en quelque sorte le monde social en construisant, de manière formelle ou informelle, les rôles et statuts de chacun·e et tentera, coûte que coûte, de maintenir le statu quo (ou homéostasie). Quand le système est fortement ébranlé et a fortiori menacé, il évolue pour pouvoir survivre tout en préservant ses caractéristiques principales.

Dans le cas du racisme, on peut, au moins, citer deux évolutions notables : d'une part, la "colorblindness" (5) qui est la tendance contemporaine des individus ou groupes sociaux à agir comme si ils et elles ne "voyaient" pas la race tout en continuant, pourtant, à reproduire les inégalités raciales et d'autre part, le "racisme sans race" (6) qui consiste non plus à biologiser mais à culturaliser les différences afin de hiérarchiser les cultures dans un contexte où la mixité culturelle est présentée comme fondamentalement impossible.

Dans un cas comme dans l'autre, les mécanismes propres au racisme restent schématiquement inchangés : un autre groupe social (exogroupe) est perçu – à tort ou à raison – comme une menace pour le groupe dominant (endogroupe) ; des discours particulièrement négatifs vont être produits par l'endogroupe sur ces "autres" stigmatisé·e·s comme "naturellement" différent·e·s ce qui va justifier, aux yeux de l'endogroupe, un traitement discriminatoire des membres de l'exogroupe.

On ne naît pas racisé·e ou blanc·he, on le devient

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, "être" blanc·he ou racisé·e est tout sauf naturel. En effet, de la même manière que le concept de race est une construction purement sociale, les catégories raciales dérivées le sont tout autant bien qu'elles bénéficieront d'un traitement asymétrique de la race. Ainsi, le groupe social des blanc·he·s se construit sur le mode de l'indétermination raciale par l'effacement de ses propriétés "chromatiques" tout en attribuant un rôle prépondérant et stigmatisant aux couleurs qu'il assigne aux autres. Il est à noter que seuls les groupes qui jouissent d'un certain pouvoir social – par exemple, les blanc·he·s, les hommes (cisgenres), les riches, les hétéros,... – sont en capacité de classer et d'assigner les autres (7). Dans le cas qui nous occupe, ce pouvoir est la "blanchité" ou, en d'autres termes, "l'hégémonie sociale, culturelle et politique blanche à laquelle sont confrontées les minorités ethno-raciales" (8, p.15). Par ailleurs, si l'on s'intéresse à la dimension subjective des enjeux raciaux, on constate que chaque personne sera confrontée à plusieurs mécanismes qui l'amèneront, par la force des choses, à développer une conscience plus ou moins forte de sa condition raciale qu'elle soit blanche ou racisée.

La conscience blanche

Selon un modèle développé en psychologie sociale (9), la conscience blanche se construit à travers cinq étapes potentielles :

- un premier état de "non-conscience" de la blanchité et des privilèges associés, les différences dites raciales ne suscitent ni peur, ni jugement (c'est typiquement, le cas des très jeunes enfants).
- une seconde phase d'"acceptation" d'une forme de supériorité blanche à laquelle les personnes vont soit adhérer de manière inconsciente et passive (par exemple, les cercles blancs privilégiés qui auront tendance à penser que leur position est due à leur mérite et que les minorités auraient pu occuper les mêmes positions avantageuses si elles l'avaient voulu), soit de manière

« Contrairement à ce que l'on pourrait croire, « être » blanc·he ou racisé·e est tout sauf naturel ».



consciente et active (par exemple, les suprémacistes blanc·he·s, lesquel·le·s resteront, d'ailleurs, à ce stade de développement).

- une troisième phase, dite de "résistance", survient après une réflexion critique poussée et consistera à prendre conscience du caractère systémique du racisme et donc de l'existence d'un ordre racial, socialement et historiquement construit, qui surdétermine les perspectives d'avenir de chacun·e selon sa position relative dans les rapports sociaux de race. Il est à noter que cette phase s'accompagne très souvent d'un sentiment de culpabilité et/ou de honte face aux agissements passés et présents du groupe d'appartenance et une volonté de s'amender auprès des personnes racisées.
- La quatrième phase est celle de la "redéfinition" de l'identité blanche. Cette dernière va être réinvestie en l'expurgeant de son bagage raciste par la capacité à intégrer lucidement la réalité du racisme systématique et la nécessité d'œuvrer pour sa dissolution tout en préservant une perception de soi positive en dépassant les sentiments de culpabilité et/ou de honte.

- La cinquième et dernière phase, l'"intégration", est celle où les personnes blanches s'acceptent et acceptent les autres pleinement et sont capables de transposer ce rapport à soi et à l'autre positif dans d'autres aspects de leur identité et de leur vie.

La conscience racisée

Du côté des personnes racisées, la découverte des enjeux raciaux l'est souvent de manière brutale et sans échappatoire possible dans la mesure où elle se passe dans des sociétés majoritairement blanches dominées par un racisme structurel.

Ainsi, avant même qu'elles n'accèdent à une quelconque conscience de soi, les personnes racisées baignent dans un espace racialisé ou, en d'autres termes, un espace au sein duquel des discours raciaux plus ou moins négatifs sont portés, tant par les classes dirigeantes que par les expert·e·s ou encore la population en raison de la menace – réelle ou fantasmée – que le groupe racisé constitue aux yeux du groupe dominant. Cette dépréciation diffuse imprègne inconsciemment les enfants dès leur plus jeune âge comme ont pu le prouver des expériences canoniques

en psychologie sociale sur les enjeux raciaux (10). La réplique récente de celles-ci en Belgique (11) a mis en évidence – à travers les figures emblématiques de Saint-Nicolas et de Père fouettard – la persistance de stéréotypes négatifs de brutalité, méchanceté, subalternité et clownerie accolés aux personnes noires dans les représentations d'enfants blanc·he·s ET noir·es.

Avant de détailler plus avant les mécanismes qui président à l'émergence d'une conscience racisée, il convient de préciser qu'ils découlent, pour la plupart, de pratiques d'assignation du groupe dominant à l'endroit du groupe dominé ce qui ne permet donc pas de s'y soustraire. Ainsi, la racisation des personnes racisées passera par :

- "l'altérisation ou l'imputation d'une extranéité" : concrètement, les personnes racisées se verront constamment arrimées à leurs différences phénotypiques et/ou culturelles par des interpellations familières ("tu viens d'où ? ", "chez vous, c'est comment ? ") et/ou disqualifiantes ("tes cheveux sont *marrants* ", "c'est *bizarre*, ce que tu manges "). Ce faisant, le groupe dominant trace et retrace une ligne de démarcation très claire entre le *nous* et le *eux*, entre les blanc·he·s et les racisé·e·s, entre la norme et le déviant. Ce contact très familier et/ou disqualifiant constitue une transgression des normes sociales par la violation du pacte implicite du respect de l'espace personnel ou bulle de chacun·e et participe du traitement différentiel appliqué exclusivement aux minorités et impensable entre membres du groupe dominant (tutoiement immédiat entre adultes, questions intimes et déplacées, palpation imposée des cheveux ou de la peau,...)

« [Les personnes racisées] sont presque systématiquement amenées à réprimer des émotions humaines normales et saines – telles que la colère ou la tristesse – pour échapper au poids des stéréotypes ambiants et de la désapprobation sociale qui les accompagne »

- “La conscientisation ou l'apprentissage du stigmaté” : c'est véritablement au contact des institutions – et en particulier, de l'école et de l'université – que les personnes racisées vont découvrir, non sans choc, qu'il existe un ordre racial et qu'elle ne sont pas situées du bon côté des rapports sociaux de race. Ainsi, à travers des attitudes vexatoires et discriminatoires de la part de leurs pairs et/ou de leurs enseignant·e·s, elles découvrent peu à peu qu'elles sont porteuses d'un stigmaté : leur “race”.
- “L'adaptation ou les stratégies d'ajustement au racisme” : La prise de conscience d'une condition racisée s'affinera au fil de leurs expériences du racisme jusqu'à conduire au développement d'une sorte de “cartographie” raciale leur permettant de décoder plus ou moins instantanément les enjeux raciaux d'une situation donnée afin d'ajuster leur comportement (12). Schématiquement, on relève deux grands types d'adaptation face au racisme : d'une part, les stratégies de retournement du stigmaté qui consistent à incorporer la différence assignée comme un élément positif de son identité et d'autre part, les stratégies de retrait visant à lisser, autant que faire se peut, le stigmaté et/ou à se désengager de toute situation ou espace au sein desquels les rapports de force racistes seraient trop destructeurs.

Il est à noter que, quelle que soit la stratégie d'ajustement adoptée, les personnes racisées sont contraintes de moduler leurs affects de manière pathologique. En effet, elles sont presque systématiquement amenées à réprimer des émotions humaines normales et saines – telles que la

colère ou la tristesse – pour échapper au poids des stéréotypes ambiants et de la désapprobation sociale qui les accompagne. Classiquement, on pensera au stéréotype de la “*Angry black woman*” qui force nombre de femmes noires à aseptiser toute réaction de colère y compris légitime ou encore aux accusations de victimisation adressées aux personnes racisées qui tendent à inhiber les manifestations publiques d'une tristesse racisée, ce qui contraste drastiquement avec le privilège des “*white tears*” (13) dont bénéficient les personnes blanches dans le débat sur la race. Il va sans dire qu'une répression structurelle et massive des émotions humaines naturelles impacte sensiblement la santé mentale des personnes concernées (14, 15).

Du racisme à la colonialité, les vestiges d'un passé colonial

Maintenant que nous en savons un peu plus sur le racisme et les mécanismes par lesquels on devient racisé·e·s ou blanc·he·s, il convient de se pencher sur les traces qu'ont laissées des décennies de domination coloniale dans les rapports sociaux d'aujourd'hui.

C'est en Amérique latine que sera forgé l'un des concepts les plus pertinents en la matière, à savoir la “colonialité du pouvoir” (16) lequel établit la continuité des hiérarchies de savoir et de pouvoir coloniales au sein des sociétés actuelles. Concrètement, nous avons hérité d'une matrice de pensée coloniale qui trouve racine dans les systèmes de pensée coloniaux, soit un racisme structurel (“toute·s les indigènes nous sont inférieur·e·s par nature”); un sexisme exotisant et fétichisant (“les femmes indigènes ont

une sexualité naturellement incontrôlable et donc appropriable sans limite, ni consentement”); une exploitation économique des colonisé·e·s (“le travail des indigènes est appropriable gratuitement ou à moindre coût”) ainsi qu'une domination épistémique (“seules la science et les valeurs occidentales sont légitimes et universelles, les productions indigènes relevant de la tradition ou du folklore”).

Si l'on regarde les rapports sociaux qui prévalent à l'heure actuelle dans les sociétés occidentales et plus globalement dans le monde, force est de constater que cette matrice coloniale est bien présente. En effet, la démonstration du racisme endémique n'est plus à faire et a été établie par de nombreuses instances internationales (17) et belges (18). Quant au sexisme néocolonial, nombre de féministes racisées dénoncent l'imaginaire occidental sexiste qui les déshumanise et les enferme dans une hypersexualité animale (citons, entre autres, les figures de la “beurette salope” (19) et de la “panthère noire” (20) ou encore la fétichisation des femmes asiatiques avec le phénomène de la “*yellow fever*” (21)). Par ailleurs, s'il est un domaine où l'impact de la colonisation ne fait aucun doute, c'est bien la sphère économique. En effet, le système capitaliste, passé et actuel (22), est fondamentalement tributaire de l'exploitation des forces racisées qui continuent d'être appropriées à faible coût, ici ou ailleurs.

Enfin, le monde académique – première instance productrice de savoirs socialement considérés comme légitimes et universels – reste largement dominé par des rapports d'hégémonie (23), d'une part, parce que l'occident reste l'épicentre de l'énonciation et de la production des savoirs et d'autre part, parce que les normes épistémiques qui prévalent partout dans le monde restent foncièrement dictées par les canons occidentaux. De plus, l'université, en tant qu'institution, n'échappe pas non plus aux logiques de colonialité, toute happée qu'elle est par les injonctions de modernité traduites, depuis la fin du siècle dernier, par une conception managériale de la gouvernance, de plus en plus inspirée des valeurs marchandes et autres idéologies entrepreneuriales au détriment d'une production libre et pluriverselle des connaissances (24).

La colonialité en pratique. Focus sur les espaces féministes

Si le concept de colonialité s'appréhende assez intuitivement au niveau théorique puisqu'il consiste, schématiquement, en la continuité des rapports de force coloniaux, ses manifestations, dans notre contexte contemporain, ne sont pas toujours identifiables. À l'occasion d'une recherche que j'ai conduite dans les milieux féministes belges³ (25), j'ai voulu savoir si des rapports de colonialité étaient à l'œuvre dans ces espaces progressistes et, le cas échéant, en saisir la nature et l'éventuel déploiement dans les interactions quotidiennes entre militantes féministes. À l'analyse des résultats, il est apparu que la colonialité était omniprésente dans ces espaces, avec, comme trame de fond, un rapport tutélaire exercé par la grande majorité⁴ des féministes blanches à l'endroit des féministes racisées, une disqualification plus ou moins diffuse de ces dernières et des pratiques de type civilisatrices à l'égard des femmes racisées au sens large, perçues comme particulièrement soumises et avec de faibles capacités d'émancipation propres.

Afin de condenser de manière accessible les résultats de la recherche, j'ai épinglé les dix mécanismes de colonialité les plus saillants qui se dégageaient du discours des féministes que j'ai interrogées, à savoir :

1. L'assignation aux matières communautaires ("la diversité") indépendamment du réel champ d'expertise des féministes racisées, assortie d'une injonction à la pédagogie ;
2. Un déni des compétences intellectuelles par l'affectation systématique à des tâches subalternes et/ou sous-qualifiées et ce, même si les féministes racisées détiennent de multiples diplômes universitaires ;
3. Des pratiques de délégitimation de tout savoir – scientifique, empirique, pratique et/ou ordinaire – émanant des féministes racisées avec la remise en question permanente de la validité de leurs sources ;
4. Des pratiques de confiscation de la parole racisée dans les espaces féministes par le biais d'une distribution asymétrique de la parole en fonction de la race ;
5. L'injonction au silence face aux discriminations racistes vécues, dans et hors des milieux féministes. Concrètement, cela se traduit par des procès en communautarisme, des accusations de victimisation, la minimisation voire la négation du vécu des féministes racisées ;
6. Des phénomènes d'essentialisation des femmes racisées et une vision caricaturale et exotisante de la féminité maghrébine, entre hypersexualisation orientalisante, soumission aveugle aux hommes de leur groupe dépeints comme uniformément violents et enfin, l'assignation à une maternité absolue et presque animale qui justifie des attentes du groupe dominant en matière de care (par exemple, il est très souvent attendu que les femmes et/ou féministes racisées apportent de la nourriture ou rangent les salles après les réunions) ;
7. La stigmatisation de certains traits phénotypiques construits comme trop "exotiques" (cheveux, couleur de peau, traits du visage, courbes du corps,...) et une valorisation des traits assimilables au phénotype occidental ("*white passing*") ce qui témoigne, s'il fallait encore le prouver, de l'héritage en droite ligne d'un imaginaire colonial.
8. L'imputation d'une religiosité atavique aux féministes maghrébines et ce, même si ces dernières se sont déclarées athées et agissent comme telles. Elles continuent de faire l'objet d'une suspicion notamment quand il est question de faire preuve d'esprit critique et se voient refuser des opportunités au nom d'un potentiel manque de discernement lié au fait religieux ;
9. La racialisation de leur confession présumée qui se traduit par la (con)fusion des catégories raciale (origine) et religieuse (islam) pour générer la catégorie hybride de "l'origine musulmane" ;
10. Et enfin, l'injonction massive à se conformer de manière stricte aux modèles occidentaux de lutte féministe sous peine d'une sanction sociale. Concrètement, toute action non conforme se verra disqualifiée – de même que les féministes racisées qui l'auront mise en place – par le recours à des discours racistes et racistes empruntés à la rhétorique du choc des civilisations.

Ainsi, dans les milieux féministes belges étudiés, on constate que la race sociale continue toujours d'opérer comme une ligne de partage entre les "vraies" féministes et les "autres" : seule la filiation reconnue à un féminisme "de souche" confère un label d'authenticité et de légitimité, ce qui tend à dédoubler les oppressions auxquelles font face les féministes racisées, à les priver des ressources développées dans les espaces féministes mainstream et à les contraindre à s'organiser dans d'autres espaces minoritaires.

3 – Conduite durant une année dans le cadre d'un master interuniversitaire de spécialisation en études de genre, cette étude s'est caractérisée par son approche multidisciplinaire et son dispositif méthodologique hybride au carrefour des études de genre, de la sociologie et de la psychologie sociale. J'ai, ainsi, conduit des entretiens compréhensifs auprès de 14 femmes belgo-belges ou belges d'origine maghrébine francophones et se déclarant féministes avec un lien étroit avec des espaces féministes (depuis de simples collectifs à de plus grosses structures plus institutionnalisées, situées à Bruxelles ou en Wallonie). J'ai par ailleurs, soumis, à mes répondantes deux outils projectifs inspirés des méthodes de psychologie sociale visant la libération de représentations autocensurées par peur du jugement social. Enfin, afin de tendre autant que faire se peut vers la notion d'"objectivité forte" développée dans les études de genre, j'ai organisé un temps de co-analyse des résultats, avec des féministes racisées et blanches, par le biais d'une technique empruntée à la "*grounded theory method*".

4 – Très peu de féministes blanches ont considéré valides les enjeux de race dans la démarche féministe et celles qui l'ont fait, ont livré un regard très dur sur le féminisme blanc et mainstream qu'elles ont qualifié de "raciste"

BIBLIOGRAPHIE

1. Guillaumin, C. (1972). L'idéologie raciste. Genèse et langage actuel. Institut d'études et de recherches interethniques et interculturelles, Nice.
2. Gobinau, J-A. (1816-1882 [1967]). *Essai sur l'inégalité des races humaines*, Ed. Belfond, Paris.
3. Blanchard, P., Bancel, N., Boëtsch, G. & Lemaire, S. (2011). *Zoos humains et exhibitions coloniales : 150 ans d'inventions de l'Autre*, La Découverte, Paris.
4. Lugan, J-C. (2009). *La systémique sociale*. Presses Universitaires de France, Paris.
5. Bonnila Silva, E. (2013 [2010]). *Racism without Racists* (4th Edition), Rowman & Littlefield Publishers, New-york.
6. Balibar, E. (2013). Un racisme sans races : Entrevue avec Étienne Balibar. Le racisme à découvert. *Relations*, n° 763, 13–17.
7. Delphy, C. (2008). *Classer, dominer. Qui sont les "autres"?*, La Fabrique Editions, Paris.
8. Cervulle M. (2012), "La conscience dominante. Rapports sociaux de race et subjectivation", in *Cahiers du Genre*, n° 53, 37-54.
9. Hardiman, R. (1982). White identity development : A process oriented model for describing the racial consciousness of White Americans. *Dissertation Abstracts International Section A : Humanities and Social Sciences*, N°43(1-A), 104.
10. Clark, K-B. & Clark, M-P. (1947). "Racial identification and preference among negro children." In E. L. Hartley (Ed.) *Readings in Social Psychology*, Holt, Rinehart, and Winston, New-york.
11. Tsheusi-Robert, M. (2019). Ma couleur de peau n'est pas un déguisement, (dé)valorisation raciale en Belgique (adaptation de la recherche 'White doll, black doll'), Bamko-Cran, Bruxelles.
12. Poret, C.(2011). Les processus d'ethnicisation et de raci(al)isation dans la France contemporaine : Africains, Ultramarins et "Noirs". *Revue européenne des migrations internationales*, N° 27(1), 107-127.
13. Liebow, N., & Glazer, T. (2019). White tears : emotion regulation and white fragility. *Inquiry : Critical Thinking Across the Disciplines*, 1-21.
14. Ashley, W. (2014). The Angry-Black Woman : The Impact of Pejorative Stereotypes on Psychotherapy with Black Women, *Social Work in Public Health*, n°29(1), 27-34,
15. Mekawi, Y., Watson-Singleto N., Kuzyk, E., Dixon H.D., Carter, S., Bradley-Davino, B., Fani, N., Michopoulos, V. et Powers, A. (2020). Racial discrimination and post-traumatic stress : examining emotion dysregulation as a mediator in an African American community sample, *European Journal of Psychotraumatology*, n°11/1, DOI : 10.1080/20008198.2020.1824398
16. Quijano, A. (2007). "Race" et colonialité du pouvoir. *Mouvements*, n°51(3), 111-118.
17. Citons, entre autres, la résolution adoptée le 19/06/2020 par le Conseil des droits de l'Homme de l'ONU dont l'objet est la condamnation ferme du racisme systémique et des violences policières.
18. UNIA (2017), *Discrimination envers les personnes d'origine subsaharienne : un passé colonial qui laisse des traces*, Bruxelles.
19. Fassin, E. & Trachman, M. (2013) Voiler les beurettes pour les dévoiler : Les doubles jeux d'un fantasme pornographique blanc, *Modern & Contemporary France*, n°21(2), 199-217
20. Mrs Roots (2017) "Ma panthère noire : sexualité stéréotypée des femmes noires en Occident", blog afroféministe.
21. Zheng, R. (2016). Why Yellow Fever Isn't Flattering : A Case Against Racial Fetishes. *Journal of the American Philosophical Association*, n°2(3), 400-419
22. Wilson, C. (1996). *Racism from Slavery to Advanced Capitalism*. Thousand Oaks, SAGE publications, Los Angeles.
23. Bhargava, R. (2013). "Pour en finir avec l'injustice épistémique du colonialisme", *Socio*, n°1, 41-75.
24. Mignolo, W. (2009). "La fin de l'université telle que nous la connaissons", *Cahiers des Amériques latines*, n°62, 97-109.
25. Semah, H. (2018). Féminisme belge et colonialité. Le cas des féministes d'origine maghrébine [mémoire de spécialisation en études de genre, Université Catholique de Louvain]



Hassina Semah

Militante féministe et antiraciste, Hassina est sociologue et psychologue clinicienne intersectionnelle. Elle est l'autrice de l'étude "**Féminisme belge et colonialité. Le cas des féministes d'origine maghrébine**", à paraître prochainement via l'ASBL Bamko-Cran. Par ailleurs, elle est membre des collectifs féministes "ReSisters" et "Collectif 8 ma.a.r.s" et contributrice pour les Grenades, le média féministe de la RTBF.

<http://psychologue.brussels>



Discrimination raciale dans le monde professionnel :

Femmes noires et *burn out*

Cette dernière décennie, plusieurs études menées à l'échelle européenne ont démontré l'impact néfaste des discriminations raciales sur la santé mentale en milieu professionnel¹. Toutefois, ces rapports à portée générale peinent à approfondir des problématiques précises, comme la relation entre *burn out*² des personnes racisées³ et les agressions subies quotidiennement, et à les objectiver. Notre environnement capitaliste, ses injonctions à la surproductivité, les formes pyramidales de nos organisations ainsi que la flexibilité croissante de l'emploi, font du monde du travail un terreau indubitablement fertile pour la détérioration de la santé mentale de personnes déjà rendues vulnérables par des rapports de domination sexiste, raciste, classiste, validiste, etc.

En arrière-fond de la difficile prise en charge de cette question se loge un mythe : celui d'une organisation du travail méritocratique, où la mobilité sociale repose uniquement sur le mérite et le travail individuel⁴. Cette croyance induit l'idée qu'une chance égale est donnée à chaque individu.

1 – EUROPEAN UNION AGENCY FOR FUNDAMENTAL RIGHTS, Second European Union Minorities and Discrimination Survey, Being Black in the Eu, Luxembourg, Publications office of the European Union, 2018.

2 – Définition, voir utiliser le mot en français dans le texte ? comme surmenage ?

3 – Définition rapide pour les personnes n'ayant jamais entendu cette expression : personnes impactées par le racisme ?

4 – <https://www.psychologie-sociale.com/index.php/fr/dossiers-de-lecture/41-sociologie-du-travail>

Or, plusieurs courants théoriques des sciences sociales – comme les études de genres ou les *cultural studies* – s'attachent à comprendre la reproduction des inégalités à tous les niveaux de l'organisation sociale (écoles, travail, noyau familial, médias, etc.), y compris la sphère professionnelle. La négation des discriminations raciales dans ce milieu déjà traversé par des rapports de domination, peut donc le transformer en un champ de lutte particulièrement éprouvant pour les personnes impactées par le racisme avec des conséquences désastreuses sur leur bien-être.

Aussi, il nous paraît hautement important d'éveiller les consciences quant aux risques psycho-sociaux auxquels sont exposées les travailleuses issues de minorités, particulièrement auprès de personnes en charge de l'emploi et de la gestion des ressources humaines dans leur organisation. Car, en rendant visible combien le racisme impacte potentiellement tous les aspects de la vie, nous plaçons pour une responsabilisation et une prise en charge collective de la lutte contre ce système.

« Le premier relève de la charge raciale, c'est-à-dire l'énergie mentale déployée par des personnes racisées en vue d'anticiper les agressions racistes quotidiennes et lutter contre les stéréotypes qui modèlent les comportements de leurs collègues à leur égard »

Le racisme, terreau fertile au burn out

Selon le conseil supérieur de la santé, le *burn out* est un "épuiement causé par un manque (prolongé) d'équilibre entre l'investissement de la personne et ce qu'elle reçoit en retour"⁵. Dans ce contexte, nul doute que les personnes issues des minorités sont considérablement exposées. Les femmes noires, de par le cumul de discriminations dont elles pourraient faire l'objet, forment donc un groupe à observer avec attention. C'est pourquoi, partant de témoignages des vécus de femmes noires en milieu professionnel, aujourd'hui en Belgique, nous avons tenté d'identifier les expériences spécifiques susceptibles d'être à l'origine de somatisations. L'objet de cet article n'est pas de prouver à tout prix la vulnérabilité accrue des femmes noires comparée à d'autres groupes, mais bien de mettre en évidence des expériences parfois indiscernables pour les employeur-euse-s.

À cette fin, nous avons interrogé deux femmes noires, âgées entre 27 et 30 ans⁶, toutes deux victimes d'un épuiement dans les premières années de leur carrière. Quand on les interroge sur les premiers signes et symptômes du *burn out* identifiés, ce sont d'ailleurs des réponses courantes qui sont avancées : trouble du sommeil, attaque de panique, maux de tête, tremblements, évanouissements... À cela s'ajoutent des circonstances personnelles comme la gestion d'une famille monoparentale, une pression à la réussite sociale, une charge de travail trop abondante et des préoccupations d'ordre économique.

Néanmoins, en suivant le fil de leur récit, nous avons pointé trois facteurs, sinon accélérateurs et amplificateurs de leur état de fatigue :

Le premier relève de **la charge raciale**, c'est-à-dire l'énergie mentale déployée par des personnes racisées en vue d'anticiper les agressions racistes quotidiennes et lutter contre les stéréotypes qui modèlent les comportements de leurs collègues à leur égard. Ainsi, nos interlocutrices développent au quotidien des stratégies pour les éviter au maximum ou en minimiser l'impact. Par exemple, afin de ne pas s'attirer de remarques déplacées ou optimiser leur chance d'obtenir un emploi, elles peuvent aller jusqu'à blanchir leur traits à l'aide de cosmétiques, dissimuler leurs cheveux crépus ou encore modifier leur accent. Elles savent que ces éléments, faisant partie intégrante de leur identité et leur culture, peuvent être jugés comme peu professionnels et réduire leurs chances d'accéder à certaines positions.

La préparation mentale et physique nécessaire à ces aménagements est énergivore et souvent indétectable aux yeux de personnes non concernées. Une de nos témoins explique qu'en tant que mère célibataire, elle mettait un point d'honneur à ne pas correspondre à l'archétype de la femme noire misérable et esseulée afin d'échapper le plus possible au pathos qu'inspire cette représentation. Occupant un poste en deçà de ses qualifications et compétences, elle s'imposait pourtant un niveau d'exigence élevé, ne s'autorisant aucun signe de faiblesse : "Je n'avais pas le droit d'être médiocre, ne pas rentrer dans ce cliché de personnes célibataires avec enfant même s'il y en a plein".

En second lieu, **la charge émotionnelle** survient quand des personnes racisées sont désignées pour prendre en charge des missions pouvant (ré)activer des traumatismes liés à des expériences discriminantes. Cela peut être la prise en charge de formation sur le racisme systémique, la responsabilité de débaucher des profils racisés ou issus d'une minorité, la réalisation de recherches sortant du point de vue occidentalocentré, ou encore la délicate tâche de sensibiliser leurs équipes à l'inclusivité, etc.

Ces assignations peuvent devenir épineuses quand aucun espace n'est aménagé pour que les travailleuses puissent déposer d'éventuels épisodes désagréables auprès de collègues compréhensifs. De plus, si aucun mécanisme de protection n'est garanti par les directions, cela consiste à les exposer à des situations délicates sans filet de sécurité. Enfin, la personne désignée risque d'éprouver encore plus de difficultés à contester cette tâche si celle-ci est présentée comme l'opportunité d'endosser plus de responsabilités et donc d'obtenir une meilleure reconnaissance au sein de l'équipe.

La charge émotionnelle peut également se manifester de manière indirecte quand une personne racisée est confrontée à une agression et qu'aucun soutien ne lui est apporté de la part de ses collègues et/ou sa hiérarchie pour dénoncer ce comportement. Voici un témoignage illustrant le cumul du poids de la charge raciale et émotionnelle : alors employée dans une ONG européenne, notre témoin était souvent invitée à participer à des réunions en Europe de l'Est. En amont de ces voyages, elle prenait le temps de se renseigner sur les formes les plus fréquentes des manifestations de racisme du pays en question, ce qui était une démarche solitaire et déjà première source de stress. Une fois sur place, lors de réunions, elle a dû essuyer des comportements ouvertement racistes de la part de collègues ahuris de voir une femme noire occuper une position à responsabilité. L'un d'entre eux allait jusqu'à prendre des photos et des vidéos d'elle alors qu'elle était en pleine présentation. Ces réactions, qui peuvent paraître surprenantes, doivent nous aider à garder en tête que la présence de femmes noires dans des postes à responsabilité peut toujours être perçue comme une transgression d'un certain ordre social et donc engendrer des attitudes violentes de rejet.

Cet exemple renvoie directement à **l'isolement et la solitude** qui accompagnent les femmes noires, troisième et dernier facteur identifié. Soulignons ici que les personnes interrogées ont réalisé des études supérieures et ont des profils de cadre, ce qui augmente les chances d'être les seules femmes noires dans leur cercle professionnel et potentiellement les premières à occuper ce type de poste dans leur association ou entreprise. Ceci est déjà un indicateur des multiples obstacles que l'employée a dû franchir pour rejoindre cet espace mais aussi la démonstration que les charges raciales et émotionnelles n'apparaissent pas lors de l'entrée en fonction mais sont en réalité présentes dès les premiers jours de scolarisation. D'ailleurs, notre attention a été attirée par le fait que les témoins travaillaient depuis peu dans leur entreprise respective lorsqu'elles ont présenté un *burn out*. Cela nous encourage à prendre en considération la fatigue accumulée durant les années d'études et de recherche d'emploi.

L'isolement est d'autant plus marqué que les femmes noires ont rarement droit à l'assertivité. Laura Nsafou, bloggeuse et écrivaine afroféministe, explique que la communication avec les directions et/ou collègues est particulièrement délicate car les femmes noires sont contraintes de "déployer des efforts de négociation" pour se faire entendre et naviguer entre les sensibilités blanches dès qu'elles souhaitent exprimer leurs colères, détresse et souffrance sans être renvoyées au cliché de la femme noire en colère ou agressive⁷. Notons d'ailleurs que nos témoins ont d'emblée renoncé à l'idée d'entrer en dialogue avec leur direction.

« Face à ces expériences, les femmes noires n'ont pas attendu d'être sauvées pour se pencher sur des stratégies de lutte et de résistance ».

Stratégies de survie individuelle et collective

Face à ces expériences, les femmes noires n'ont pas attendu d'être sauvées pour se pencher sur des stratégies de lutte et de résistance. Parmi plusieurs initiatives mises en œuvre par des militantes (afroféministes), psychologues, chercheuses, ... citons les ateliers d'*empowerment* qui fleurissent un peu partout. Un des exemples phares en France et Belgique sont les workshops dispensés par Marie Dasyva, fondatrice de l'agence Nkali Works. Cette coach apporte des outils aux femmes racisées pour qu'elles puissent survivre au monde de l'emploi. Elle-même passée par un *burn out*, elle tire les enseignements de cette expérience et en fait bénéficier ses pairs. En 2016, elle co-organise avec Laura Nsafou les journées Femmes noires & travail, série de groupes de discussions, d'animations et d'ateliers avec psychologue, juriste à l'appui pour accompagner et conseiller les participantes dans leurs propres questionnements.

5 – <https://www.stressburnout.belgique.be>

6 – Elles ont préféré rester anonymes.

7 – <http://mrsroots.fr/2019/12/23/burn-out-et-femmes-noires-une-lutte-pour-etre-entendue/>

8 – LOMBÉ L., La magie du burn out, Éditions Image publique, Bastogne, 2017.

« (...) une énergie folle est déployée par les personnes elles-mêmes victimes des oppressions qui les abattent. Pendant ce temps, la conscientisation des employeur·euse·s ne semble pas à l'ordre du jour »

des employeur·euse·s ne semble pas à l'ordre du jour. Aussi, par-delà le surmenage, quel retour vers le travail est possible lorsque les personnes en charge ne sont pas systématiquement sensibilisées à cette problématique ?

Nos témoins sont des universitaires, hautement qualifiées et ont eu la chance de bénéficier de ressources nécessaires (familiales, financières et médicales) pour rebondir. Leurs trajectoires ne permettent pas de rendre compte de la situation de personnes issues de milieux défavorisés, avec des métiers à la pénibilité physique et la précarité avérées et ne donnant pas accès aux mêmes ressources.

Malgré cela, aucun dialogue avec les directions n'a été entrepris. Un des contrats de travail s'est soldé par un licenciement, l'autre par une démission. Dans les deux cas, elles ont eu recours aux stratégies individuelles et collectives précitées pour préparer leur retour au travail. Et en aucun cas, la responsabilité des employeur·euse·s n'a été sollicitée dans l'interprétation des causes ayant mené à ces *burn out*.

En Belgique, d'autres personnalités font preuve d'une générosité similaire. C'est le cas de Lisette Lombé qui après son *burn out*, a compilé ses petites victoires en un recueil de lettres destinées à guider les personnes en souffrance en leur distillant pistes et espérance⁸. Lisette Lombé joint ici la thérapie et l'artistique.

À cela s'ajoutent les initiatives personnelles, pour apprendre à gérer le stress, poser ses limites et les respecter. Nos deux témoins y ont fait appel : du recours à des logiciels de planification à l'engagement dans des thérapies, elles ont pris les devants dans l'espoir d'apprendre à prévenir et maîtriser l'anxiété quotidienne.

Enfin, on trouve des actions collectives matérialisées notamment par la création de listes de cabinets médicaux, thérapeutes, psychologues et psychiatres jugés *safe* car conscient·e·s des questions intersectionnelles, et capables de les prendre en compte dans leurs diagnostics et traitements.

Le grand besoin et l'absolue nécessité de ces initiatives est démontrée par la réception chaleureuse qu'elles suscitent de la part des premières concernées. Néanmoins, force est de constater qu'une énergie folle est déployée par les personnes elles-mêmes victimes des oppressions qui les abattent. Pendant ce temps, la conscientisation

CONCLUSION

Le but de cet article n'est en rien d'éclipser la complexité des raisons qui peuvent mener à un *burn out* ou d'en simplifier les articulations à outrance. Nous insistons sur le fait que les facteurs identifiés plus haut ne peuvent être considérés comme les uniques raisons de cette maladie. Cependant, il nous paraît important de leur donner de la visibilité et d'inciter les travailleur·euse·s à ne pas négliger ces aspects. Un *burn out* est synonyme de blessures profondes et de traumatismes difficiles à dépasser. Pour autant, nous souhaitons également insuffler un espoir : imaginer un retour en poste est ardu mais pas impossible. Cela nécessite irrévocablement la mobilisation des employeur·euse·s dans la mise en place d'aménagements spéciaux en vue de réduire les charges raciales et émotionnelles des femmes noires et par extension, des personnes racisées de leur équipe. Cela passe par des formations de tou·te·s les partenaires sur les constructions sociales et les privilèges et **la pratique quotidienne de mécanismes de leur déconstruction**. Aussi, passer au scanner son organisation sans forcément attendre qu'une employée racisée soit passée par un *burn out* est loin d'être un luxe. Si le cas venait malheureusement à se présenter, cela devrait être considéré comme un signal d'alarme sérieux afin d'enclencher sans délai une réflexion globale sur la question au sein de l'association/entreprise. Ainsi pourra peut-être être évitée la perte d'une ressource, à un moment jugée essentielle à l'entreprise.



©Daan Broos

Emmanuelle Nsunda

Chercheuse indépendante, fondatrice du projet Afrofeminism in progress et productrice d'événements culturels.

Trauma Racial :

comment le racisme impacte la santé mentale

Un traumatisme psychique est une réaction émotionnelle négative persistante, qui se déclenche pour diverses raisons : le décès d'un proche, un abus sexuel, un accident, du harcèlement moral, une catastrophe naturelle etc... Le fait de vivre un évènement traumatisant peut compromettre le sentiment de sécurité et le sentiment d'identité. Le trauma agit principalement sur la mémoire – le souvenir d'un évènement traumatisant et les pensées qui l'accompagnent peuvent mener à un trouble de stress post-traumatique¹.

Les personnes exposées au racisme et aux abus discriminatoires dans les médias expérimentent une forme de "traumatisme racial", qui peut affecter de nombreux aspects de la vie (capacité à avoir des relations, à se concentrer à l'école ou au travail). Alors qu'aux Etats-Unis, plusieurs chercheur.euse.s travaillent sur cette question et suggèrent des pistes de définition intéressantes, rares sont les études qui abordent ce sujet en Europe. Dans le cadre d'un travail de sensibilisation à l'antiracisme sur les réseaux sociaux via la page Instagram Sans Blanc de Rien², j'ai réalisé une publication dans le but d'informer et d'interroger mon audience sur le thème méconnu du Trauma Racial. À la suite de cela, j'ai reçu des témoignages éloquentes prouvant que ce mal de société est bel et bien présent en Belgique et en France. Cette analyse est réalisée dans le but de mettre en lumière le trauma racial et les personnes qui en sont atteintes. À cet effet, le texte comportera des extraits³ de ces expériences de vies obscurcies par l'impact psychologique du racisme.

Le traumatisme racial (*Race based Trauma*), est défini comme une réaction traumatique à une accumulation d'expériences négatives liées au racisme⁴. Les principales recherches sur le sujet ont été menées par Robert T. Carter, docteur en médecine légale et professeur de psychologie de l'université de

Columbia USA. Elles indiquent que les expériences de discriminations raciales sont susceptibles de provoquer des symptômes similaires à ceux du Stress post-traumatique. L'exposition directe (agressions verbales, physiques) ou indirectes à ces expériences négatives a le pouvoir de déclencher un trauma. Aussi, le simple fait d'être témoin d'une discrimination à l'encontre d'un membre d'un groupe racisé peut déclencher ce phénomène. De plus, la particularité du traumatisme racial réside dans son impact intergénéra-

tionnel. Selon Maryam Jernigan-Noesi, une psychologue de l'Institut du Boston College, le fait de savoir que ses parents ou ses ancêtres ont vécu des mauvais traitements liés au racisme peut également nourrir le trauma⁵, ce qui interpelle indubitablement quant à l'impact psychologique du traumatisme historique lié à la colonisation et à l'esclavage.

Liste non exhaustive des causes et formes multiples du trauma racial :

En 2013, l'équipe de Robert T. Carter réalise une enquête⁶ pionnière sur le trauma racial, à l'aide d'un questionnaire comportant des exemples réels d'expériences de discriminations. Les personnes racisé.e.s sollicité.e.s devaient indiquer si elles avaient été

- 1 – CAMH. (s. d.). Les traumatismes psychiques. <https://www.camh.ca/>. Consulté 27 octobre 2020, à l'adresse <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/les-traumatismes-psychiques>
- 2 – Depris Estelle Sans Blanc de Rien, (2019 à aujourd'hui) : Page Instagram et Facebook belge de sensibilisation à la blancheur et à l'antiracisme.
- 3 – Témoignages 'Story' récupéré via la page Instagram Sans Blanc de Rien du 09 juillet 2020. IL est important de préciser que ces personnes, anonymisées, n'ont pas été diagnostiquées atteinte du Race Based Trauma.
- 4 – Carter, R. T., Mazzula, S., Victoria, R., Vazquez, R., Hall, S., Smith, S., Sant-Barket, S., Forsyth, J., Bazelaïs, K., & Williams, B. (2013). Initial development of the Race-Based Traumatic Stress Symptom Scale : Assessing the emotional impact of racism. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/a0025911>
- 5 – Jillian Wilson, J. W. (2020, 7 janvier). HuffPost. Huffington Post. https://www.huffpost.com/entry/what-racial-trauma-does-body-brain_1_5efa43b1c5b6acab28459220
- 6 – Intitulée "Développement initial de l'échelle des symptômes du stress traumatique fondé sur la race : évaluation de l'impact émotionnel du racisme".



victimes d'une expérience similaire, ainsi que leur niveau de stress en réaction à ces exemples. La synthèse des réponses obtenues a permis de localiser les causes et de mesurer l'impact du trauma lié au racisme⁷.

En juillet 2020, je me suis inspirée de cette méthodologie pour sonder l'impact psychologique du racisme au sein de l'audience – principalement belge et française – de « Sans Blanc de Rien »⁸ sur Instagram. J'ai lancé un appel aux témoignages auprès des personnes racisées en posant ces questions : *« Avez-vous un trauma lié à une expérience raciste ? Si oui, pouvez-vous me décrire cette expérience et l'impact psychologique résultant de celle-ci ? »*. J'ai ensuite relié la liste des principales causes du trauma racial répertoriées dans l'article scientifique du Medical News Today *What to know about Racial Trauma*⁹, avec celles des témoignages recueillis sur Instagram¹⁰. Cette typologie donne à voir la variété des formes que peut prendre ce trauma, ainsi que ses déclencheurs :

On trouve tout d'abord, l'exposition à des stéréotypes raciaux lorsque des manuels scolaires affirment que certains groupes raciaux sont meilleurs ou mauvais dans certaines tâches, ou par un processus d'invisibilisation de l'histoire de l'esclavage ou de la colonisation. C'est le cas de Chris, qui me confie : *« Lorsque que j'avais dix-huit ans à la fin de mes études secondaires, je me suis rendu compte que je ne connaissais pas l'histoire de mon pays d'origine, la République Démocratique du Congo. J'avais conscience de la colonisation sans vraiment comprendre ce que cela impliquait réellement.*

Un jour dans ma chambre j'ai mis sur YouTube un documentaire qui expliquait l'histoire de cette période. Le choc fut intense, j'ai pleuré pendant plusieurs jours. Je ne comprenais pas pourquoi des exactions produites par mon autre pays d'origine, la Belgique, avaient été maintenues sous silence durant toute ma scolarité. Je ne pourrai jamais oublier ce moment-là de ma vie et ma solitude face à ce que j'ai appris". Il est intéressant de noter combien ce trauma semble avoir créé un malaise identitaire entre les deux appartenances de ce répondant.

On trouve ensuite la crainte pour sa sécurité personnelle qui se traduit en peur et hypervigilance des personnes racisées face aux contrôles de police, ou en peur d'une agression par un tiers dans la rue. C'est notamment le cas de Leila, qui explique : *« Je fais des crises d'angoisse constamment. En particulier, quand je sors avec ma mère qui est une femme voilée. J'ai peur qu'on nous agresse sans raison car cela s'est produit dans le passé ». Ici, la « peur sexuée »¹¹ intériorisée par les femmes lorsqu'elles se rendent dans les espaces publics est redoublée pour les femmes racisées.*

Or, il suffit d'être témoin dans la vie réelle, ou par le biais des médias, de mauvais traitements infligés à des membres de son groupe ou à un être cher, pour développer cette peur. Ainsi, Cécile témoigne : *« Je n'ai pas encore vécu de racisme proprement dit, mais je le vis par procuration. C'est une charge mentale et j'en souffre encore plus depuis que j'ai des enfants. Rien que d'imaginer qu'une personne raciste ou un policier pourrait leur faire du mal un jour, j'en pleure la nuit ; c'est pour vous dire, je me sens en deuil. Je me suis rasé les cheveux en voyant la vidéo du crime d'Ahmaud Arbery puis celle de George Floyd m'a brisée. Je ne sors plus. J'ai peur pour mon conjoint et mes enfants à qui je limite les sorties ».*

Dans le cas de Laura T.W, on apprend comment une agression physique directement vécue s'imprègne dans la mémoire corporelle : *« Ce jour-là en sortant du cinéma avec ma mère nous avons remarqué que notre voi-*

« (...) il suffit d'être témoin dans la vie réelle, ou par le biais des médias, de mauvais traitements infligés à des membres de son groupe ou à un être cher, pour développer cette peur. »

ture Scénic avait été vandalisée avec de la peinture noire. Ma mère est gabonaise-camerounaise. En face de la rue où nous étions garées elle avait remarqué une maison dont un couple peignait ses volets avec une peinture similaire. En allant gentiment les interroger l'homme lui a répondu en disant *« casse-toi sale n »*. Ma mère a répondu et de là, ils l'ont tabassée. La rue était remplie, mais il a fallu attendre trente minutes pour que des personnes interviennent et transfèrent ma mère à l'hôpital. Depuis ce jour, je fais régulièrement des crises d'angoisse, j'ai un rapport compliqué avec les personnes blanches, je me méfie et je suis vigilante si je ne vois pas de personnes noires ».

Si la scène rapportée par Laura T.W. peut sembler peu ordinaire, l'exposition directe à des abus ou à des discriminations racistes au quotidien, à travers

- 7 – Carter, R. T., Mazzula, S., Victoria, R., Vazquez, R., Hall, S., Smith, S., Sant-Barket, S., Forsyth, J., Bazelaïs, K., & Williams, B. (2013). Initial development of the Race-Based Traumatic Stress Symptom Scale : Assessing the emotional impact of racism. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/a0025911>
- 8 – Depris Estelle, Sans Blanc de Rien, (2019 à aujourd'hui) : Page Instagram et Facebook belge de sensibilisation à la blancheur et à l'antiracisme.
- 9 – What to know about racial trauma. (2020, 23 juillet). *Medical News Today*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/racial-trauma#diagnosis>
- 10 – Témoignages 'Story' récupéré via la page Instagram Sans Blanc de Rien du 09 juillet 2020. IL est important de préciser que ces personnes, anonymisées, n'ont pas été diagnostiquées atteinte du Race Based Trauma.
- 11 – Marylène Lieber, Genre, violences et espaces publics. La vulnérabilité des femmes en question, Sciences Po, Paris, 2008.

« Les études sur le trauma racial nous donnent des pistes de réflexions sur ce qui se présente comme un véritable problème de santé publique ».

des stéréotypes entendus au travail ou des insultes rencontrées dans l'espace public, peut également se muer en source de traumatisme racial. Mehdi nous explique que : "Durant deux ans "j'ai écouté" des collègues faire des réflexions racistes. J'ai fini par quitter la France parce que la charge mentale était insupportable. Bien que la situation se soit améliorée là où je me trouve aujourd'hui, ça me donne encore des insomnies et des sueurs froides la nuit". Cet exemple souligne encore une fois combien le traumatisme habite les personnes racisées longtemps après les situations directes d'exposition.

Un autre type de cas rencontré est déclenché par le manque de prise au sérieux des expériences de racisme, qui vient en quelque sorte raviver d'autres traumas et entraîner de la détresse psychique, à l'instar de Zélia qui témoigne : "Je suis Afro-descendante. C'était peu de temps après la mort de George Floyd, j'étais dans un bar bruxellois avec des ami.e.s et on parlait du mouvement social que cet événement malheureux avait déclenché. Un ami m'a fait une réflexion : "Vous ne trouvez pas que vous exagérez ? Jusqu'à retirer des statues ?". Pendant que j'essayais d'argumenter, de défendre le mouvement j'ai commencé à hyperventiler et à pleurer de façon incontrôlée tout mon corps tremblait. Aujourd'hui dès que je pense à cet événement je ne peux m'empêcher de pleurer, et je ne fréquente plus ce groupe de personnes".

Enfin, on trouve tous les exemples qui relèvent de micro-agressions et qui, selon Robert T. Carter, seraient les plus dangereuses car elles provoqueraient une somatisation :

"Les humiliations quotidiennes ou les micro-agressions, peuvent produire des dommages ou des blessures lorsqu'elles ont un impact mémorable d'effet durable ou par une exposition cumulative voir chronique aux différents types ou classes de racisme.

*Les formes les plus graves [de racisme] ne sont pas forcément les agressions physiques. Dans la section sur les réactions physiologiques au racisme, les formes flagrantes de discrimination ne sont pas souvent liées à l'augmentation du risque de maladies cardiaques, mais ce sont plutôt les actes plus subtils qui sont liés à des réactions physiques potentiellement nuisibles."*¹²

Symptômes et traitements du trauma racial :

À partir des témoignages reçus, il m'a également été permis de reconnaître un certain nombre de symptômes Stress Post-traumatique identifiés par Robert T. Carter¹³. D'une part, la détresse liée au traumatisme impacte le sommeil par des flashbacks, des cauchemars ou encore des insomnies. D'autre part, les personnes font preuve d'hypervigilance et établissent des stratégies d'évitement des situations négatives. Ce comportement, qui résulte du besoin d'éviter tout contact avec ce qui peut rappeler le traumatisme, se traduit le plus souvent par une sensibilité et une réactivité accrues. Ces deux exemples sont les signes d'une anxiété intense. On trouve également des symptômes de dépression car l'estime de soi est impactée avec des fortes pensées négatives chroniques ou épisodiques. Dans les formes les plus graves, on rencontre également une forme de dissociation psychique : une personne peut avoir une expérience hors du corps entraînant de lourdes pertes de mémoire. Enfin, la santé mentale se répercute au niveau physiologique, et le stress chronique participe à un affaiblissement physique global.

Selon les différentes études citées dans cette analyse, certaines personnes présentant un Race Based Trauma peuvent avoir du mal à trouver des clinicien-ne-s racisé-e-s ou des praticien-ne-s capables de traiter leurs mal-être. En effet très peu de praticien-ne-s de la santé sont formé-e-s à diagnostiquer ce type de trauma chez leurs patient-e-s¹⁴. Aux États – Unis, lorsqu'une personne souffrant d'un trauma racial est prise en charge, le traitement est similaire à celui du Stress Post Traumatique. La psychothérapie et les médicaments sont requis pour soulager la dépression ou aider une personne à dormir. Toutefois, les traumatismes psychiques typiques sont généralement liés à des événements ponctuels, contrairement au cas du trauma racial. Cela implique qu'il est difficile d'envisager une guérison si cette personne subit encore d'autres discriminations.

En conclusion, l'exposition au racisme est une expérience que les personnes racisées peuvent endurer au quotidien, que cela soit sur leur lieu de travail, dans leurs relations interpersonnelles ou simplement en regardant les informations à la télévision. Les études sur le trauma racial nous donnent des pistes de réflexion sur ce qui se présente comme un véritable problème de santé publique. Elles donnent à voir la dimension systémique du racisme, et la nécessité de le considérer par-delà les actions individuelles, pour avoir des prises d'action collectives. En effet, seule une prise en considération, par le monde politique, du racisme comme une structure englobante qui a des impacts sur la santé, permettrait aux institutions médicales de sensibiliser les praticien.ne.s de la santé dans le but de les former à soigner les effets néfastes de l'impact psychologique et physique du racisme¹⁶.

BIBLIOGRAPHIE

1. CAMH. (s. d.). Les traumatismes psychiques. <https://www.camh.ca/>. Consulté 27 octobre 2020, à l'adresse <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/les-traumatismes-psy-ques>
2. Carter, R. T., Mazzula, S., Victoria, R., Vazquez, R., Hall, S., Smith, S., Sant-Barket, S., Forsyth, J., Bazalais, K., & Williams, B. (2013). Initial development of the Race-Based Traumatic Stress Symptom Scale : Assessing the emotional impact of racism. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/a0025911>
3. Jernigan, M. M., & Daniel, J. H. (2011). Racial Trauma in the Lives of Black Children and Adolescents : Challenges and Clinical Implications. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 4(2), 123-141. <https://doi.org/10.1080/19361521.2011.574678>
4. Jillian Wilson, J. W. (2020, 7 janvier). HuffPost. Huffington Post. https://www.huffpost.com/entry/what-racial-trauma-does-body-brain_L_5efa43b1c5b6acab28459220
5. Lieber Marylène, (2008) Genre, violences et espaces publics. La vulnérabilité des femmes en question, Sciences Po, Paris.
6. Témoignages 'Story' récupérés via la page Instagram Sans Blanc de Rien du 09 juillet 2020
7. Williams, Monnica & Ching, Terence & Printz Pereira, Destiny & Wetterneck, Chad. (2018). Assessing PTSD in ethnic and racial minorities : Trauma and racial trauma.. 38.
8. What to know about racial trauma. (2020, 23 juillet). Medical News Today <https://www.medicalnewstoday.com/articles/racial-trauma#diagnosis>



Estelle Depris

Militante antiraciste et co-créatrice de Sans Blanc de Rien (projet de sensibilisation médiatique sur les privilèges blancs et l'antiracisme).

- 12 – Jernigan, M. M., & Daniel, J. H. (2011). Quote Robert. T. Carter in Racial Trauma in the Lives of Black Children and Adolescents : Challenges and Clinical Implications. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 4(2), 123-141.
- 13 – Carter, R. T., Initial development of the Race-Based Traumatic Stress Symptom Scale : Assessing the emotional impact of racism. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 1-9. What to know about racial trauma. (2020, 23 juillet). Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/racial-trauma#diagnosis>
- 14 – Carter, R. T., Mazzula, S., Victoria, R., Vazquez, R., Hall, S., Smith, S., Sant-Barket, S., Forsyth, J., Bazalais, K., & Williams, B. (2013). Initial development of the Race-Based Traumatic Stress Symptom Scale : Assessing the emotional impact of racism. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/a0025911>
- 15 – What to know about racial trauma. (2020, 23 juillet). Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/racial-trauma#diagnosis>
- 16 – Williams, Monnica & Ching, Terence & Printz Pereira, Destiny & Wetterneck, Chad. (2018). Assessing PTSD in ethnic and racial minorities : Trauma and racial trauma.. 38.

Contribuez à une société plus juste et plus égalitaire

L'ASBL BePax est heureuse de vous proposer gratuitement la revue Signes des Temps, dont le coût d'impression et d'envoi revient à 1,50 € par exemplaire.

Si vous souhaitez soutenir notre travail de publication, n'hésitez pas à **faire un don sur le compte BE28 7995 5017 6120**. Quel qu'en soit le montant, votre soutien est précieux ! (Déduction fiscale à partir de 40 € sur base annuelle).

BePax est également apte à recevoir des legs. Pour plus d'informations, contactez votre notaire ou contactez-nous au +32 (0)2 896 95 00 ou via info@bepax.org.

**NOUVELLE
ÉTUDE
BEPAX**

GRAND REMPLACEMENT OU GRAND FANTASME ?

Ce manuel s'adresse à toute personne curieuse d'apprendre et de mieux cerner ce qu'on entend par "théorie du grand remplacement". Et toute personne désireuse d'acquérir des connaissances pour répondre aux tenants de discours rempalcistes. Son aspect didactique en fait un manuel utilisable auprès de différents publics (notamment le public jeune, à partir des secondaires) mais aussi tout public séduit par l'idée d'un remplacement démographique.

Etude à
commander en
ligne sur notre
site web :
bepax.org



Consultez nos autres dossiers thématiques :

Signes

des Temps

Racisme - Antiracisme

**Nouveaux habits -
Nouveaux concepts**

JUI.-JUI.-AOÛT 2020

Signes

des Temps

Extrême droite

**Le rascisme comme
projet politique**

MA-AV-MAI. 2020

Signes

des Temps

Communautarisme

**l'accusation à
géométrie variable**

JAN - FEV. 2020

Surfez sur www.bepax.org
et suivez-nous sur



BePax
Dialogue & Diversité

ASBL BePax
Chaussée Saint-Pierre, 208
1040 Bruxelles

Tél. +32 (0)2 896 95 00
E-mail : info@bepax.org
facebook.com/bepaxasbl
www.bepax.org