

# C'est pas juste !

par mieuxapp

Jeu de réflexion introspective pour déclencher une intense réflexion personnelle

## Présentation

Pendant des ateliers sur la diversité culturelle, les participants demandent fréquemment une définition de ce qu'est la discrimination.

Plutôt que de leur donner une réponse directe, on peut, avec cette activité, leur faire vivre une expérience intérieure de la discrimination.

## But

Rechercher les sentiments vécus par une personne victime de discrimination.

## Participants

Indifférent. L'activité se fait individuellement

## Temps

10 minutes pour l'activité, 20 minutes (ou plus) pour l'évaluation.

## Matériel

Un tableau de papier pour l'évaluation.

## Déroulé

Poser le cadre :

- Ne pas dire aux participants le but réel de cette activité (expérimenter la discrimination), mais la présenter comme une simple activité de réflexion personnelle.
- Exprimer avec vos propres mots les idées suivantes : « *Je souhaite vous faire revenir sur une expérience émotionnellement forte de votre passé. Rappelez-vous un moment où l'on vous a traité d'une manière injuste. Si vous vous souvenez de plusieurs moments de cette nature, sélectionnez celui qui a laissé la marque la plus intense au fond de vous. Si vous pensez que vous n'avez jamais été traité d'une manière injuste, vous vous cachez la vérité. Remontez plus loin dans votre vie et votre enfance, et rappelez-vous un moment où vous avez vraiment ressenti une profonde injustice. Ne soyez ni mature ni compréhensif, évitez les analyses intellectuelles. Retrouvez l'endroit et le moment. Revivez cette expérience, revivez exactement ce que vous avez ressenti. Faites comme si cela vous arrivait maintenant, aujourd'hui.* »

Proposer une série de questions

- Continuer (toujours avec vos propres mots), en notant sur le tableau de papier les sentiments exprimés en réponse à vos questions : *“Je vais vous proposer une série de questions. Répondez à ces questions en étant attentif à vos sentiments.”*
- **Quel est votre sentiment général ?** Triste, anxieux, agité, perdu, angoissé ? Autre ?
- **Comment vous sentez-vous physiquement ?** Tendus, stressés, les dents serrées, la respiration courte, en sueur, en larmes, un nœud à l'estomac, épuisé, à en perdre le sommeil, à en perdre l'appétit, lourd ? Autre ?
- **Comment vous sentez-vous, en ce qui concerne votre personnalité ?** Blessé, abandonné, haineux, dégoûté de la vie, envie de mourir, vide, en échec, nul, malade, coupable ? Autre ?
- **Quel est votre sentiment vis-à-vis des autres ?** Abandonné, seul, exploité, exclu, paranoïaque, trahi ? Autre ?
- *Considérez tous ces sentiments pendant un instant.*

Maintenant, répondez à cette question : Comment vous sentiriez-vous si ce type de situation vous arrivait tous les jours de votre vie ?

Voilà, mes amis, une définition expérimentale de la discrimination.

Prenez une grande respiration. Détendez-vous. Revenez dans le présent. Relaxez-vous, tout va bien.

Recherche d'une définition :

Après avoir vécu ce concept dans leurs tripes, on peut proposer aux participants, en équipes, de rechercher une définition de la discrimination. Cela pourra être : « traitement ou considération fondée sur la classe ou une catégorie, plutôt que sur le mérite individuel » ou toute autre.