

# MICROAGRESSIONS ENVERS LES IMMIGRANTS



## COMMENT CEUX/CELLES QUI EXPÉRIMENTENT DES MICROAGRESSIONS PEUVENT EFFICACEMENT RÉPONDRE

### 2. Éduquez et exprimez vos sentiments :

- Promouvoir l'empathie et la compréhension
  - Concentrez-vous sur ce que les mots vous ont fait ressentir plutôt que sur l'intention de l'auteur
- Par exemple ,
- « Lorsque j'entends votre commentaire, je pense/ressens... »
  - « Je sais que vous ne vous en êtes pas rendu compte, mais quand tu as dit ..., c'était blessant/offensant parce que... »

### 3. Défier les stéréotypes :

- Partagez votre expérience ou des faits ex,
- « En fait, d'après mon expérience... »
- « Je pense que c'est un stéréotype. J'ai appris que... »
- « Je pense que c'est un stéréotype. J'ai appris que ... »
- « Une autre façon de voir les choses est ... »

### 4. Cherchez du soutien :

- Cherchez du soutien auprès de votre famille, de vos amis, ou d'un conseiller
- Signaler l'incident aux autorités, si nécessaire

### 1. Demandez:

- Clarifier les intentions de la personne ex,
  - « Je veux m'assurer que j'ai bien compris ce que vous disiez. Vouliez-vous dire... ? »
  - « Pourriez-vous préciser ce que vous entendez par là ? »
  - « Comment en êtes-vous arrivé à penser cela ? »



### RESSOURCES ADDITIONNELLES

