

## Réflexion individuelle : ma posture et mes privilèges

Réfléchir à sa posture et ses privilèges n'est jamais une chose facile. Et, c'est normal. Nous ne savons pas par où commencer, quelles questions se poser ou quelles actions poser lorsque nous n'aimons pas les réponses. D'ailleurs, réfléchir à nos privilèges et, par conséquent, aux impacts de ceux-ci peuvent avoir dans nos vies peut nous rendre inconfortables. Encore une fois, c'est normal que cet exercice soit inconfortable et que ce soit difficile.

Toutefois, ça ne signifie pas qu'il faut arrêter. Au contraire! Il prendre connaissance de notre posture et de nos privilèges, apprendre à vivre avec cet inconfort de la même manière que l'on vit avec nos privilèges et s'en servir pour changer la société autour de nous afin que tous et toutes puissent en bénéficier.

Il n'y a pas qu'une seule façon de se questionner sur ses privilèges et il ne s'agit pas d'une liste de question à se poser une seule fois et à oublier par la suite. Nous sommes loin de la liste d'épicerie! Prendre en considération sa posture et ses privilèges nécessite une remise en question constante évolutive : il s'agit plutôt d'une manière d'être que d'une action.

### Et moi dans tout ça ?

Afin d'initier votre réflexion, voici quelques pistes qui peuvent vous orienter. Prenez note qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, c'est selon votre compréhension de la question, vos expériences et votre histoire.

### Double-cliquez sur la case pour cocher les phrases qui correspondent à votre situation !

- La langue de la majorité est votre langue maternelle.
- Au moins l'un de vos parents a un diplôme universitaire.
- Vous pouvez trouver dans les grands magasins des pansements adhésifs dont la couleur correspond à votre couleur de peau.
- Vous utilisez, ou avez utilisé, principalement les transports collectifs.
- Vous avez fréquenté des écoles où les personnes semblaient être comme vous.

- Votre famille emploie des aides, notamment pour le ménage ou le jardinage.
- Vous pouvez évoluer en société sans craindre une agression sexuelle.
- Vous avez déjà fait l'objet de moqueries ou de harcèlement pour quelque chose que vous ne pouviez pas changer ou qui échappait à votre contrôle.
- Vous devez concilier vos études et votre travail.
- Quelqu'un s'est déjà exprimé à votre place alors que vous ne lui aviez rien demandé.
- On vous a déjà demandé d'où vous venez.
- On vous a déjà refusé un emploi ou une promotion en raison de votre âge.
- Votre famille a dû quitter son pays d'origine ou se rendre dans un autre pays contre son gré.
- Vous pensez pouvoir appeler la police sans hésitation en cas de problème.
- Votre famille possède un ordinateur.
- Vous avez déjà eu l'impression que votre CV a été rejeté en raison de l'origine de votre nom.
- Vous n'avez pas eu l'occasion de jouer un rôle significatif dans un projet ou une activité grâce à un talent que vous avez acquis en raison de qui vous êtes.
- Vous pouvez manifester en public votre affection pour votre partenaire sentimental sans peur du ridicule ou de la violence.
- On vous a déjà demandé quelle est votre origine.
- Quelqu'un a déjà été surpris par votre bonne maîtrise du français.
- Vous avez un handicap physiquement visible.
- Vous souffrez d'une maladie ou d'un handicap invisible.
- On vous a déjà dissuadé(e) de pratiquer une activité en raison de votre race, de votre classe sociale, de votre origine ethnique, de votre genre, de votre handicap ou de votre orientation sexuelle.
- Vous avez déjà essayé de modifier votre apparence, votre façon d'être ou votre comportement pour mieux vous intégrer.

- Quelqu'un a déjà utilisé des stéréotypes pour vous décrire.
- Vous vous sentez à l'aise avec la manière dont vos identités sont dépeintes dans les médias.
- L'une de vos demandes a déjà été acceptée grâce à vos liens amicaux ou familiaux.
- On vous a déjà coupé la parole parce que vous ne pouviez pas verbaliser vos pensées suffisamment vite.
- Vous avez déjà été mal à l'aise en raison d'une plaisanterie concernant votre race, votre religion, votre origine ethnique, votre genre, votre handicap ou votre orientation sexuelle, mais que vous n'avez pas jugé sûr de protester.
- Il est difficile pour vous de trouver un emploi en concordance avec vos études et vos diplômes.

### Pour aller plus loin...

- √ [Ligue des droits et libertés](#)
- √ [Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse](#)
- √ [Ensemble pour le respect de la diversité](#)
- √ [CRIC - Carrefour des ressources en interculturel](#)
- √ [INÉÉI-PSH - Institut national pour l'équité, l'égalité et l'inclusion](#)

Inspiré des travaux de Mélanie Ederer, consultante en participation citoyenne.



Avec la participation financière de:

