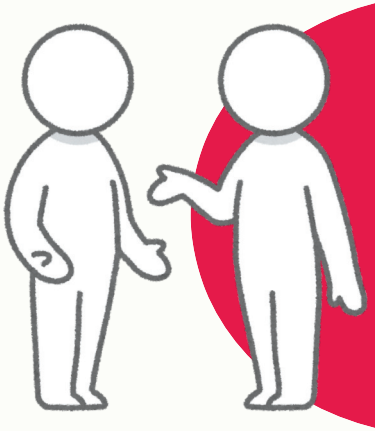
MICROAGRESSIONS

L'impact avant l'intention



Les microagressions sont des paroles, des comportements ou des attitudes ordinaires, souvent non intentionnels, qui expriment ou renforcent :

- des stéréotypes ;
- des rapports de pouvoir ;
- des formes d'exclusion.

Elles peuvent sembler anodines, mais leur impact cumulatif est réel.

Si vous êtes témoin d'une microagression

Votre rôle est de soutenir la personne visée, selon son rythme et ses besoins.

- Observer et écouter
- Prioriser le ressenti et la sécurité de la personne ciblée
- Offrir un soutien discret
- Valider l'expérience
- Réagir selon le choix de la personne (ne pas imposer une intervention)
- Offrir du soutien après l'incident

Les 5D – outil pour les allié·e·s

(À utiliser seulement si la personne ciblée est d'accord.)

DIRIGER (DIRECT)

DISTRAIRE

DÉLÉGUER

DOCUMENTER

DIFFÉRER

Si vous avez commis une microagression

- Reconnaître que l'impact importe plus que votre intention
- Écouter sans vous justifier
- Présenter des excusess
- Continuer d'apprendre et d'ajuster vos pratiques.

Si vous subissez une microagression

- Reconnaître l'impact sur vous

Si vous le souhaitez, vous pouvez :

- Communiquer avec l'auteur·e pour décrire les faits, partager votre ressenti et poser une limite respectueuse (CNV)
- Chercher du soutien (allié·e, intervenant·e, collègue)
- Déléguer ou différer si vous ne souhaitez pas réagir sur le moment

Sources:

- Hollaback! & Right To Be. Bystander Intervention Training (modèle des 5D).
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (CDPDJ). Comprendre la discrimination.
- Centre de recherche en immigration, ethnicité et citoyenneté (CRIEC – UQAM).

Pour en savoir plus sur nos formations interculturelles : **vanessa.valderrama@afs.org**

Aide-mémoire préparé par l'équipe d'AFS Interculture Canada (2026)