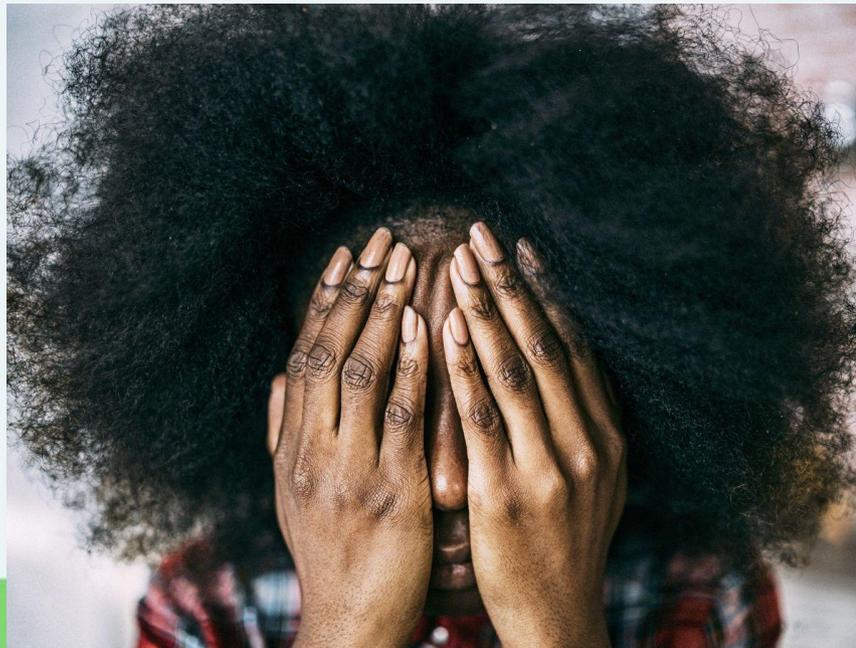


# IMPACT DU RACISME SUR LA SANTÉ MENTALE



**Yaotcha  
D'ALMEIDA**



## UNE DÉFINITION DU RACISME

« Le racisme est la valorisation, généralisée et définitive, de différences, réelles ou imaginaires, au profit de l'accusateur et au détriment de sa victime, afin de justifier une agression ou un privilège ».

(Albert Memmi, 1982)



# LE TEST DE LA POUPÉE

## ou la démonstration du racisme internalisé

" la poupée blanche est celle qui a la belle couleur parce que ses pieds, ses mains, ses oreilles, ses coudes, ses genoux et ses cheveux sont propres " enfant noir de 7 ans.

"Je ressemble à la poupée noire parce que je me suis brûlé la figure " enfant noir de 5 ans.

"Je suis blanc, mais j'ai l'air noir parce que j'ai bronzé pendant l'été" enfant noir de 7 ans.

(Clark & Clark, 1947, p. 178)



# RACISME INTERNALISÉ

En 1947 deux psychologues noirs américains mènent une expérience qui met en lumière le racisme internalisé (RI) :

«L'acceptation, par les populations raciales marginalisées, des croyances sociales négatives et des stéréotypes sur eux-mêmes»  
(Williams, 2000 in James, 2016).

Une étude, portant sur le lien entre RI et Épisode Dépressif Majeur (EDM), menée sur un échantillon national représentatif de 3570 adultes afro-américains montre que le RI peut concourir à une mauvaise santé mentale chez les afro-américains. (Jasme, 2016)



# RACISME INTERNALISÉ

L'étude a montré que le RI était indirectement lié à l'EDM vécu l'année précédente au travers de l'estime de soi, de sorte que le racisme intériorisé était associé à une faible estime de soi, qui à son tour était associée à un risque accru de répondre aux critères de l'EDM.

Les résultats suggèrent que le racisme intériorisé peut augmenter les risques de conséquences négatives pour la santé mentale en diminuant l'auto-évaluation positive globale.



# RACISME INTERNALISÉ : la menace du stéréotype

L'une des manifestations du racisme internalisé est étudiée en psychologie sociale dans la menace du stéréotype.

“La menace du stéréotype (Steele & Aronson, 1995) [...] correspond à la crainte qu'un individu, appartenant à un groupe négativement stéréotypé, peut ressentir lorsqu'il risque de confirmer, par sa performance ou son comportement, le stéréotype négatif associé à son groupe. Cette crainte, en retour, le mènerait involontairement à confirmer le stéréotype” (Ka, 2013).



# PERSONNES RACISÉES

Le terme “racisé.e”<sup>\*</sup> renvoie à une “personne qui appartient, de manière réelle ou supposée, à un des groupes ayant subi un processus de racisation. La racisation est un processus politique, social et mental d’altérisation. Ce terme met l’accent sur le fait que la race n’est ni objective, ni biologique mais qu’elle est une idée construite qui sert à représenter, catégoriser et exclure l’Autre.

<sup>\*</sup> [Ligue des droits et des libertés \(Canada\)](#)



# **Un stressueur spécifique :**

## **Le stress racial ou stress lié à la race**

Le stress lié à la race a été défini comme "*Les transactions liées à la race entre des individus ou des groupes et leur environnement qui découlent de la dynamique du racisme et qui sont perçues comme taxant ou dépassant les ressources individuelles et collectives existantes ou comme menaçant le bien-être*" (Harrell, 2000, p. 44).

**De plus, le stress lié à la race peut être à la fois  
aigu et chronique**



# Le stress racial

“Qu'ils soient réels ou perçus, le racisme et la discrimination entraînent le stress racial, qui peut avoir un impact considérable sur le développement de problèmes de santé mentale et de troubles cliniques comme la dépression ou le syndrome de stress post traumatique”

Carter,

2007.



# 3 Types de facteurs de stress racial

**1. Les tracas épisodiques** : Au niveau le plus extrême, les stressseurs épisodiques liés à la race peuvent être source de traumatismes.

**2. Les tracas chroniques** : racisme systémique (Institutions, école, accès au logement, sexualité, etc...)

**3. Les tracas quotidiens** : dont les microaggressions raciales.



# L'APA s'excuse d'avoir contribué au racisme systémique

- ❑ Le 10 octobre 2021 l'association américaine de psychologie publie un article où elle s'excuse pour ses contributions de longue date au racisme systémique dont elle reconnaît les effets psychologiques, sociaux, éducatifs et économiques destructeurs.
- ❑ L'APA prend en compte quatre niveaux de racisme : intériorisé, interpersonnel, institutionnel et structurel pour mener des recherches et s'engage dans démantèlement du racisme systémique aux États-Unis et à œuvrer pour faire progresser l'équité en santé en psychologie.



# Troubles psychique et stress racial

**L'accumulation** de ces types d'expériences sont des prédicteurs de problèmes généraux de santé mentale (Nadal, Wong, Sriken, Griffin et Fujii-Doe, 2015) et plus particulièrement la dépression, l'anxiété et les traumatismes (Sue, 2010).



# LES « MICROAGRESSIONS »

Les microagressions sont des outrages quotidiens  
brefs, banals, verbaux, non verbaux ou  
comportementaux, ou des outrages  
environnementaux, **intentionnels ou non**, qui  
communiquent des affronts hostiles,  
désobligeants, négatifs ou des insultes **envers les  
membres de groupes opprimés** ” (Sue, 2010).



# LES « MICROAGRESSIONS »

L'expérience des microagressions en continu peut contribuer à l'apparition de cognitions négatives pouvant alors potentialiser le processus de traumatisation.

Ces cognitions négatives peuvent ainsi conduire à une faible estime de soi, à une détresse psychologique et même à des idées suicidaires (Willian et al., 2018).



# 3 types de microagressions

**Au quotidien le racisme se manifeste notamment  
au travers des microagressions**

- 1) Les micro assauts : “Sale nègre”
- 2) Les micro insultes : “ Grain de riz”
- 3) Les micro invalidations : “Je ne vois pas les couleurs” .... “Tu te fais des idées”



# Exemples de microagressions

Toucher les cheveux sans autorisation :

<https://fb.watch/mqWdVIBUJ5/>

“ Tu as le rythme dans la peau” “Tu as le nez fin pour une noir”

“ On mange gras chez vous ”

“C'est chouette qu'elle vous ai comme prof, elle va apprendre à  
danser”

“Vous êtes vraiment diplômée ?”

« Tu es très bonne en maths comme tous les asiatiques. »

« Oh, je ne vous considère pas comme un Noir. »



# TÉMOIGNAGE AUDIO



# Les conséquences du racisme sur la santé physique et sur la santé mentale

## Sur le physique :

Maladies Cardiovasculaires

Ulcères

Hypertension

Maladies inflammatoires

## Sur le psychique :

Troubles anxieux

Trauma racial

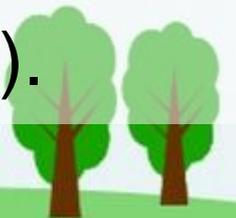
Dépression



# Étude en psychoneuroendocrinologie de 2019

Subir le racisme peut conduire à des événements biochimiques complexes qui activent les gènes de l'inflammation et engendrer une maladie ; la réaction inflammatoire étant l'un des principaux moteurs de la maladie.

L'exposition à la discrimination raciale peut contribuer à activer des programmes moléculaires liés à la menace qui stimulent l'inflammation et contribuent à un risque accru de maladies chroniques (Thames et al., 2019).



# LE TRAUMATISME RACIAL

“Le traumatisme racial (Race based Trauma), est défini comme une réaction traumatique à une accumulation d'expériences négatives liées au racisme.”

Robert T. Carter spécialiste de la question (2007)



# LE TRAUMATISME RACIAL

“Le traumatisme racial fait référence aux éléments de danger liés à une expérience réelle ou perçue de discrimination raciale. Il s'agit notamment de menaces de préjudice ou de blessure, d'événements humiliants et honteux, ou d'avoir été témoin de dommages faits à l'encontre d'autres POCl en raison d'un racisme réel ou perçu ”.

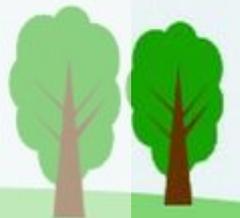
Robert T. Carter



# LE TRAUMATISME RACIAL

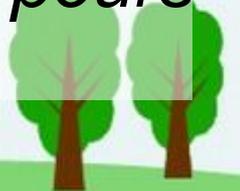
" Les facteurs de stress racistes restent vraiment avec vous, et ils peuvent devenir un traumatisme racial ".

Candice Hargons, PhD, psychologue-conseil à l'Université du Kentucky et fondatrice du **Center for Healing Racial Trauma.**



# TRAUMATISME RACIAL VICARIANT

*“Ça peut paraître un peu exagéré mais une semaine après que je sois rentrée, au bout de mon block, un jeune garçon rentrait du lycée et on a tiré sur lui de manière fatale, je me rappelle plus de l’excuse donnée par le policier, « ah non j’ai cru que c’était un voleur » mais dans mon block, donc j’aurais pu être là à sa place. Ca m’a traumatisée longtemps. C’est toutes ces micro-agressions qui créent cette peur mais au final ce ne sont pas des peurs injustifiées”.*





**Que faire en tant que  
soignant ?**



“ Être noir dans une société blanche représente une expérience singulière, qui peut être difficile à appréhender pour les personnes blanches. Un blanc qui n’a pas vécu mon expérience de femme noire de 43 ans aujourd’hui peut avoir énormément de mal pour savoir ce que c’est d’être noir. C’est donc toujours cacher ses mots pour faire comprendre aux non noirs par quelle expérience nous passons. On va dire privilège blanc, intersectionnalité, une charge raciale, pour essayer de les amener à partager notre expérience, ça n’empêche que c’est pas nécessairement le cas.”



## RECOMMANDATIONS

- Interroger ses propres représentations : Prendre conscience de ses propres préjugés et biais de pensée à l'égard des personnes racisées.
- Prendre conscience de ce que signifie être une personne racisée en terme de vécu .
- s'informer sur le racisme systémique. Ceci permet d'alléger la charge raciale des patient.e.s.



# RECOMMANDATIONS

- ❑ Se renseigner sur le concept de privilège blanc ; “white privilege”.
- ❑ Avoir conscience que souvent les personnes racisées ne partagent pas leurs expériences du racisme aux personnes blanches par peur d'être invalidées, ridiculisées et renvoyées à un vécu persécutif.



# RECOMMANDATIONS

- ❑ Accueillir la parole des soigné.e.s sans invalider ni minimiser les émotions liées au stress racial.
- ❑ En cas de troubles anxieux ou dépressif : toujours explorer la piste des microagressions.



# CHARGE RACIALE



La **charge raciale** désigne la pression psychologique subie par les personnes exposées à de multiples formes de stigmatisation raciale, qui entraîne une adaptation constante de leurs comportements.



# CHARGE RACIALE



Maboula Soumahoro « charge raciale » : le fardeau récurrent que constitue la « tâche épuisante d'expliquer, de traduire, de rendre intelligibles les situations violentes, discriminantes ou racistes, tout en ne dérangeant pas le groupe dominant et en ne l'embarrassant pas de sa subalternité ».



# LA PSYCHOTHÉRAPIE



Puisque le racisme peut-être à l'origine de maladies psychiques, le recours à la thérapie est une option.

Pour cela il est important d'être accompagné d'un.e psychologue chaleureux.se, empathique, et qui reconnaît l'impact du racisme sur la santé mentale.



# POUR ALLER PLUS LOIN

L'impact des microagressions et de la discrimination raciale sur la santé mentale des personnes racisées :  
L'exemple de femmes noires en France.



L'Harmattan, 2021.

yaotcha@gmail.com



**Merci de votre attention**

**yaotcha@gmail.com**

# BIBLIOGRAPHIE

**Carter, R. T.** (2007). Racism and Psychological and Emotional Injury. *The Counseling Psychologist*, 35(1), 13-105. <https://doi.org/10.1177/0011000006292033>

**Carter, R. T., Mazzula, S., Victoria, R., Vazquez, R., Hall, S., Smith, S., Sant-Barket, S., Forsyth, J., Bazelais, 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.

# BIBLIOGRAPHIE

**Clark, R., Anderson, N. B., Clark, V. R., & Williams, D. R. (1999).** Racism as a stressor for African Americans: A biopsychosocial model. *American Psychologist*, 54(10), 805-816. doi:10.1037/0003-066X.54.10.805

**Harrell, S. P. (2000).** A multidimensional conceptualization of racism-related stress :  
Implications for the well-being of people of color. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 70(1), 42– 57. doi:10.1037/h0087722.



# BIBLIOGRAPHIE

**James, D.** (2016). Internalized Racism and Past-Year Major Depressive Disorder Among African-Americans : the Role of Ethnic Identity and Self-Esteem. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 4(4), 659-670. <https://doi.org/10.1007/s40615-016-0269-1>

**Memmi, A.** (1982). *Le racisme*. France : Gallimard.

**KA, R.** (2013) *Menace(s) du stéréotype et perception de soi : Comment modérer l'impact des réputations négatives sur les membres des groupes stéréotypés ? Le cas des femmes et des Noirs de France*, thèse de doctorat.

# BIBLIOGRAPHIE

**Thames, A. D., Irwin, M. R., Breen, E. C., & Cole, S. W. (2019).** Experienced discrimination and racial differences in leukocyte gene expression. *Psychoneuroendocrinology*, 106, 277-283. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.04.016>

*Practice Innovations*, 3( 4), 242-260. <https://doi.org/10.1037/pri0000076>

**Williams, M. T., Metzger, I. W., Leins, C., & DeLapp, C. (2018).** Assessing racial trauma within a DSM–5 framework : The UConn Racial/Ethnic Stress & Trauma Survey. *Practice Innovations*, 3( 4), 242-260. <https://doi.org/10.1037/pri0000076>

# SITOGRAPHIE

[https://www.apa.org/news/press/releases/2021/10/apology-systemic-racism?utm\\_source=linkedin&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=apa-press-release-racism&utm\\_content=apology-systemic-racism](https://www.apa.org/news/press/releases/2021/10/apology-systemic-racism?utm_source=linkedin&utm_medium=social&utm_campaign=apa-press-release-racism&utm_content=apology-systemic-racism)

<https://liguedesdroits.ca/lexique/personne-racisee-ou-racialisee/>

