

Dépasser nos préjugés

C'est quoi un préjugé?

Il s'agit d'un jugement, d'une opinion ou d'une idée qu'on se fait sur quelqu'un ou quelque chose **sans y avoir bien réfléchi ou s'être correctement informé.e.**

Tout le monde entretient un certain nombre de préjugés. C'est un réflexe humain!

Cependant, les préjugés font en sorte qu'on attribue injustement certaines caractéristiques à un individu ou à un groupe d'individus, ce qui peut influencer notre façon d'agir et causer du tort.



Le poids et l'apparence : source de nombreux préjugés

Les préjugés en lien avec le poids et l'apparence sont très présents dans notre société et même souvent banalisés. Pourtant, ils peuvent causer autant de tort que les préjugés en lien avec la couleur de peau, l'origine ethnique ou nationale, la situation financière ou le genre.

Avant de porter un jugement basé sur l'apparence de quelqu'un, tu peux :

- * te rappeler que le poids et l'apparence d'une personne ne te donnent pas d'information sur ses habitudes de vie ni sur sa santé;
- * te rappeler que chaque personne mérite d'être traitée avec respect, peu importe son apparence ou la forme de son corps;
- * tenter de mieux connaître la personne : quels sont ses passe-temps, ses préférences, ses aptitudes;
- * identifier des éléments que tu as en commun avec cette personne.

C'est normal d'avoir des préjugés, MAIS c'est notre responsabilité de les déconstruire pour un environnement plus inclusif et bienveillant!

Réfléchir pour mieux agir

Quels sont les préjugés que tu avais sans vraiment le réaliser?

Si tu as pris conscience que certains de tes comportements ou attitudes provenaient de préjugés, comment pourrais-tu agir ou réagir autrement la prochaine fois?

Quelle(s) stratégie(s) de notre arbre des solutions souhaiterais-tu mettre en place?
