**Feature article**

Header

**Faites le choix du respect**

Copy

La plupart des gens veulent se sentir respectés, valorisés et appréciés chez eux, dans leur communauté et dans leur travail. Mais quel degré d’effort mettons-nous en œuvre pour donner ce sentiment aux autres ? Au-delà des sentiments, notre manière de traiter l’autre peut avoir des répercussions importantes sur leur santé, leur bien-être.

Chacun peut décider de faire une différence positive. Voici comment y parvenir.

**Apprenez à vous connaître**

L’une des meilleures façons d’aider les autres à se sentir inclus est d’avoir conscience de soi. Quand on commence à comprendre notre nature et les raisons pour lesquelles nous agissons d’une façon plutôt qu’une autre, cela peut nous aider à déterminer comment nous contribuons, ou non, à créer un environnement dans lequel les autres se sentent en sécurité et appréciés.

Notre cerveau crée des catégories pour mieux comprendre le monde. Mais les valeurs que nous associons à ces différentes catégories sont apprises, et peuvent être désapprises en prenant conscience de soi et en ne relâchant pas nos efforts. Dans cette optique, il est utile de comprendre nos propres préjugés. Par exemple, posez-vous les questions suivantes :

* Préférez-vous les personnes qui vous ressemblent?
* Privilégiez-vous les informations qui vont dans le sens de votre propre opinion, de vos croyances?
* Agissez-vous sur la base de suppositions qui reposent uniquement sur les apparences et les premières impressions ?
* Gravitez-vous vers les choses et les idées que vous connaissez, que vous aimez et qui vous intéressent déjà ?

Ce sont autant d’indicateurs de préjugés potentiels. Réfléchissez à la manière dont ils peuvent se manifester dans vos interactions quotidiennes avec les autres et à ce que vous pouvez faire pour rectifier votre comportement.

**Comprendre l’impact**

Lorsqu’une personne fait l’objet de discrimination ou se sent exclue, cela peut entraîner la dépression, l’anxiété, le stress chronique, le syndrome de stress post-traumatique (SSPT), l’hypertension artérielle, l’abus de substances, ainsi que d’autres problèmes de santé mentale et physique.

Bien qu’une seule personne ne puisse (en règle générale) pas changer le monde, nous pouvons néanmoins faire une différence positive dans le quotidien des autres, en les aidant à se sentir vus et appréciés. Il peut s’agir de saluer un passant dans la rue, de s’asseoir à côté d’un collègue que l’on ne connaît pas lors d’une réunion ou de se présenter à un nouveau voisin, tout simplement. Les exemples de ce type ne manquent pas.

**Réfléchissez à ce que vous dites**

Que ce soit intentionnel ou non, il nous arrive d’utiliser des mots qui rabaissent, qui dénigrent l’autre, en suggérant que cette personne n’a pas sa place ici, ou en réfutant ses expériences vécues. Ces « microagressions » peuvent se manifester sous forme verbale, non verbale ou prendre la forme d’affronts, de rebuffades ou d’insultes. Mieux vaut donc réfléchir avant de parler, et réfléchir à ce que vous allez dire en envisageant les choses du point de vue de votre interlocuteur.

Même avec les meilleures intentions du monde, nous pouvons commettre un impair ou heurter malencontreusement les sentiments de notre interlocuteur. Si tel est le cas, présentez vos excuses. Tout le monde peut commettre une erreur, il faut surtout en tirer les leçons et s’engager à faire mieux la prochaine fois.

**Considérez la personne**

Chacun est unique. Partager des caractéristiques communes, comme l’origine, la race, le sexe, l’orientation sexuelle, etc. ne signifie pas partager une même identité. En effet, même si une personne a les mêmes origines que vous, a grandi dans la même ville, a fréquenté la même école, est du même sexe, travaille dans le même domaine, a les mêmes valeurs, vous ressemble, parle comme vous et se comporte comme vous, elle n’en est pas moins différente de vous.

**Soyez un allié, un défenseur**

Créez un environnement accueillant, faites-en votre responsabilité et celle des autres. Si vous prenez connaissance de quelque chose qui pourrait menacer le sentiment de sécurité ou d’acceptation d’une autre personne, intervenez en faisant preuve de politesse, mais aussi avec fermeté. De même, si vous prenez connaissance d’une microagression, corrigez gentiment la personne concernée et essayez de lui faire comprendre pourquoi son comportement n’est pas acceptable.

**Soyez attentif aux différences de traitement**

On dit souvent qu’il faut traiter les autres comme nous aimerions être traités. Rien de plus logique, en effet: la plupart des gens veulent être traités avec bienveillance et se sentir inclus. Pourtant, il existe des différences considérables dans la manière dont nous voulons être traités, à titre individuel, et ce avec quoi nous sommes à l’aise. Citons un exemple simple, les différentes façons de se saluer, notamment dans la même famille : un mot (bonjour !), une courbette, un hochement de tête, une poignée de main, une accolade, une bise, autre chose ?

Avant de dire, de faire ou de supposer quoi que ce soit, rappelez-vous de garder l’esprit ouvert aux différentes possibilités, points de vue et préférences de l’autre, et de respecter ses limites personnelles. Autrement dit, mieux vaut traiter les autres comme ils préfèrent être traités. Et si vous ne savez pas comment ils souhaitent être traités, posez-leur la question.

**On peut ne pas être d’accord**

La compréhension et le respect mutuels ne signifie pas forcément être d’accord avec tout ce que l’autre personne dit ou fait, ou inversement. Soutenir la diversité, c’est apprécier la façon dont les autres voient le monde et y vivent, et leur laisser l’espace nécessaire pour exprimer ces différences. Efforcez-vous d’écouter avec respect et de favoriser une conversation ouverte. Selon la situation et les circonstances, il vous faudra peut-être prendre en compte des critiques constructives. Nous pouvons faire mieux, et grandir, mais seulement si nous sommes disposés à le faire.

**Élargissez vos horizons**

Quelque chose peut vous sembler totalement saugrenu, jusqu’à ce que vous l’essayiez par vous-même. Saisissez-vous des opportunités d’élargir vos horizons et de vivre de nouvelles expériences. Ouvrez le dialogue, lisez des livres, regardez des films, visitez des musées, goûtez de nouveaux plats et voyagez pour sortir de votre zone de confort, tisser de nouveaux liens et voir le monde à travers le regard des autres.

Il est probable que découvrir d’autres cultures, saveurs et régions du monde vous permettra de mieux apprécier les similitudes et les différences, y compris les vôtres.

**Sources :**

Discrimination: A social determinant of health inequities. *Health* *Affairs*. [healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/](https://www.healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/). Consulté le 21 mars 2023.

UNICEF. Racism and discrimination against children rife in countries worldwide. [unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-chrenren-rife-countries-worldwide.](https://www.unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide) Consulté le 21 mars 2023.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. [apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress.](https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress) Consulté le 21 mars 2023.

Center for Creative Leadership. The power of respect. [ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/](https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/). Consulté le 21 mars 2023.

KelloggInsight. How to make inclusivity more than just an office buzzword. [insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword](https://insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword). Consulté le 21 mars 2023.

Harvard Business Review. 3 small ways to be a more inclusive colleague. [hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague](https://hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague). Consulté le 21 mars 2023.

Youth Employment UK. Ways to think about understanding others and treating them. [youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/](https://www.youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/). Consulté le 21 mars 2023.