

Un soutien **essentiel**



**Stratégies pour faire face
aux traumatismes dus
au racisme et guérir**



Si vous faites partie des près de 42 % d'Américains qui s'identifient comme une personne de couleur, il y a de fortes chances que vous ou une personne qui vous est chère ait été victime de racisme sous ses nombreuses formes. Voici quelques exemples :

- **Des préjugés systémiques intégrés** qui créent des inégalités relatives à l'accès à l'éducation, aux soins de santé, à la justice pénale, aux ressources financières, et à bien d'autres secteurs
- **Des personnes et entités influentes** qui favorisent les idées fausses, les stéréotypes négatifs et les lois empreintes de préjugés
- **Les personnes dans votre vie publique et privée** qui parfois, intentionnellement ou par inadvertance, disent ou font des choses qui vous font vous sentir dévalorisé(e) et déshumanisé(e)
- **Des événements terribles**, comme les crimes haineux, les fusillades policières et plus encore, dont vous êtes témoin en personne ou que vous voyez aux actualités

Cela fait beaucoup pour une personne. Il est difficile de faire face à ce traumatisme, et encore plus de le surmonter, sans aide.

Le racisme sous toutes ses formes, manifestes et subtiles, continue de menacer la santé et le bien-être des personnes autochtones, noires et de couleur (PANDC). En effet, l'exposition au racisme, qu'elle soit directe ou indirecte, peut entraîner des blessures mentales et émotionnelles, également appelées traumatismes dus au racisme ou stress traumatique du au racisme (RBTS).

S'il n'est pas traité, le RBTS peut entraîner, entre autres, l'anxiété, la dépression, le stress chronique, l'hypertension artérielle, l'abus de substances et des symptômes semblables au stress post-traumatique (SPT). À long terme, un stress et une anxiété accrus peuvent également compromettre les systèmes immunitaire et digestif d'une personne, augmenter son risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, et entraîner un épuisement mental et physique.



Si cela vous semble familier, voici ce que vous pouvez faire pour mieux vous protéger contre l'exposition aux discriminations au quotidien et ses effets délétères épuisants au niveau mental, émotionnel et physique. Pour vous soutenir, il existe également des ressources professionnelles. Vous trouverez ci-dessous quelques stratégies d'auto-assistance pour faire face aux traumatismes dus au racisme, et guérir.

N'hésitez pas à demander de l'aide. Parfois, lorsque les gens souffrent, ils s'isolent. Mais le soutien social de personnes de confiance peut être une ressource importante. Communiquez avec des proches, des amis ou des membres de votre famille, empathiques et compréhensifs qui vous écouteront et comprendront ce que vous vivez.

Rejoignez des pairs. La discussion de groupe peut vous aider à réaliser que vous n'êtes pas seul(e) dans vos expériences, réactions et émotions. Les réunions de groupes de soutien au sein de la communauté dirigés par des professionnels culturellement compétents peuvent être particulièrement utiles si vos systèmes de soutien personnels sont limités. Envisagez d'utiliser des applications si vous ne connaissez que très peu de personnes comme vous au sein de votre communauté.

Canalisez vos émotions. Que vous ressentiez de la tristesse, de l'impuissance, de la colère ou toute autre émotion intense, il peut être utile d'orienter vos sentiments vers quelque chose qui vous aide à créer un changement significatif, aussi petit soit-il. Par exemple, rejoignez une organisation militante, faites du bénévolat politique ou en tant que mentor pour les jeunes, ou autre chose qui vous intéresse.

Exprimez votre expérience. Une autre façon de canaliser les émotions est d'exprimer ce que vous ressentez et de partager votre point de vue d'une manière qui vous convient. Par exemple, tournez-vous vers des activités créatives comme les arts visuels, les arts de la scène ou l'écriture, ou une autre activité qui vous permet de vous exprimer de manière saine et proactive.

Faites une pause. Trouvez un endroit sûr ou un moyen de vous éloigner au moins momentanément du tourbillon des médias et de la conscience aiguë que le racisme est réel. Par exemple, mettez des écouteurs, fermez les yeux et écoutez votre musique préférée. Cuisinez un délicieux repas qui vous rappelle de bons moments. Ou bien allez vous promener ou sortez pour observer les oiseaux. Faites un sport que vous aimez ou essayez un nouveau cours d'exercice physique, comme le pilates ou le kickboxing. Quoi que ce soit, permettez-vous de vous offrir un moment de détente complète.

Pour aider à soulager le stress, envisagez également d'utiliser des techniques de relaxation, comme des exercices de respiration ou la pratique de la pleine conscience à travers le yoga, la tenue d'un journal ou la méditation.

Prenez soin de votre santé. Prendre soin de soi est un élément important pour faire face au racisme, traverser des périodes de stress intense et se préparer à affronter les défis à venir. Avoir une alimentation équilibrée, dormir suffisamment et faire de l'exercice régulièrement peut contribuer à renforcer votre corps et à réduire les sentiments d'anxiété ou de dépression.

Cultivez l'espoir. Même dans les moments les plus difficiles, trouvez des raisons d'être optimiste. Pensez aux expériences positives que vous avez vécues et souvenez-vous que de bonnes choses se produisent et vont se produire à nouveau. Reconnaissez même les plus petits signes de changement.

Évitez les produits nocifs. Consommer de l'alcool et des substances pour noyer ce que vous ressentez nuit à l'adaptation active et la retarde. Cherchez des ressources et des débouchés pour vous aider à gérer activement vos sentiments et votre stress d'une manière saine.



Demandez de l'aide

Recherchez un(e) psychologue qui a une bonne compréhension du racisme, qui est à l'aise pour travailler avec des personnes de la même origine ethnique ou d'une ethnie différente, et qui est bien informé(e) et formé(e) aux effets cliniques des traumatismes raciaux. Un praticien culturellement compétent comprendra le rôle que jouent les différences culturelles dans le diagnostic d'une maladie et pourra intégrer les besoins et les différences culturelles dans vos soins.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC