

# Stratégies pour faire face et guérir d'un traumatisme lié à la race

Si vous vous identifiez comme une personne de couleur, il est probable que vous ou quelqu'un qui vous est cher ayez été victime de racisme sous ses nombreuses formes. Notamment :

- **Préjugés systémiques intégrés** qui créent des inégalités et des injustices dans l'accès à l'éducation, aux soins de santé, à la justice pénale et aux ressources financières, entre autres secteurs
- **Personnes et entités influentes** qui favorisent des idées fausses, des stéréotypes négatifs et une législation entachée de préjugés
- **Personnes dans votre vie publique et privée** qui parfois, intentionnellement ou par inadvertance, disent ou font des choses qui vous font vous sentir dévalorisé et déshumanisé
- **Des événements terribles**, comme les crimes haineux, les fusillades policières et bien plus encore, dont vous êtes témoin en personne ou que vous voyez dans les médias

C'est beaucoup à encaisser, et il est difficile pour quiconque d'y faire face, et encore plus de les surmonter, sans aide.

Le racisme, sous toutes ses formes manifestes et subtiles, continue de compromettre la santé et le bien-être des personnes qui ne se considèrent pas comme des Blancs. En fait, l'exposition au racisme, qu'elle soit directe ou indirecte, peut entraîner des blessures mentales et émotionnelles, également appelées traumatisme raciaux ou stress traumatique lié à la race (race-based traumatic stress, RBTS).

Surtout lorsque rien n'est fait, le RBTS peut entraîner de l'anxiété, de la dépression, du stress chronique, de l'hypertension artérielle, de la toxicomanie et des symptômes similaires au trouble de stress post-traumatique (TSPT). À long terme, le stress et l'anxiété accrus peuvent également compromettre les systèmes immunitaire et digestif, augmenter le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, et entraîner un épuisement mental et physique.

## Stratégies d'auto-assistance

Si cela vous semble familier, vous pouvez prendre des mesures pour vous protéger contre les effets mentaux, émotionnels et physiques épuisants de la discrimination. Il existe également des ressources professionnelles disponibles pour vous soutenir. Vous trouverez ci-dessous quelques stratégies d'auto-assistance pour faire face et guérir des traumatismes liés à la race.

**Sollicitez le soutien d'autres personnes.** Les personnes qui souffrent ont tendance à s'isoler. Mais le soutien social de personnes en qui vous avez confiance peut être une ressource importante. Entrez en contact avec des membres de votre famille et des amis empathiques et compréhensifs qui vous écouteront et comprendront ce que vous traversez.

**Rejoignez un groupe de pairs.** Une discussion de groupe peut vous aider à réaliser que vous n'êtes pas seul face à vos expériences, réactions et émotions. Les réunions de groupes de soutien communautaire dirigées par des professionnels culturellement compétents et formés peuvent être particulièrement utiles si vos systèmes de soutien personnel sont limités. Pensez à vous connecter via des applications numériques et par téléphone si vous êtes l'une des rares personnes comme vous dans votre communauté.

**Canalisez vos émotions.** Que vous vous sentiez triste, impuissant, en colère ou que vous ressentiez toute autre émotion intense, il peut être utile d'orienter vos sentiments vers quelque chose qui vous aide à créer un changement significatif, même minime. Par exemple, rejoignez une organisation militante, incitez les gens à voter, faites du bénévolat en tant que mentor pour les jeunes ou impliquez-vous dans toute autre activité qui vous intéresse.

**Communiquez votre expérience.** Une autre façon de canaliser vos émotions est d'exprimer ce que vous ressentez de la manière qui vous convient. Par exemple, exploitez des débouchés créatifs comme les arts visuels, les arts de la scène ou l'écriture, ou toute autre activité qui vous permet de vous exprimer de manière proactive et saine et d'exprimer votre point de vue.

**Prenez une pause.** Trouvez un endroit sûr ou une échappatoire temporaire loin du tourbillon des gros titres et de la réalité poignante du racisme. Mettez peut-être des écouteurs et fermez les yeux pendant que vous écoutez votre musique préférée. Cuisinez un délicieux repas qui vous rappelle de bons moments. Partez en promenade ou observez les oiseaux. Pratiquez un sport que vous aimez ou essayez un nouveau cours d'exercices comme les pilates ou le kickboxing. Quoi qu'il en soit, accordez-vous la permission de prendre une pause.

Pensez également à utiliser des techniques de relaxation, comme des exercices de respiration et à pratiquer la pleine conscience, comme le yoga, à tenir un journal, ou la méditation, pour aider à soulager votre stress.

**Faites attention à votre santé.** Prendre soin de soi est un élément important pour faire face au racisme, traverser des périodes de stress accablant et se préparer aux défis à venir. Une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant et une activité physique régulière peuvent contribuer à renforcer l'organisme et à réduire les sentiments d'anxiété ou la dépression.

**Gardez espoir.** Même dans les moments les plus difficiles, trouvez des raisons d'être optimiste. Pensez aux expériences positives que vous avez vécues et rappelez-vous que les bonnes choses se produisent et se continueront de se produire. Reconnaissez même les petits signes de changement.

**Évitez les exutoires dangereux.** Le recours à l'alcool et aux substances pour anesthésier ce que vous ressentez vous détourne et retarde l'adaptation active. Recherchez des ressources et des exutoires pour vous aider à gérer activement vos sentiments et votre stress de manière saine.



### Demandez de l'aide

Recherchez un psychologue qui comprend concrètement le racisme, qui est à l'aise pour travailler avec des personnes de toutes races, et qui possède une expertise et une formation dans les effets cliniques des traumatismes raciaux. Un prestataire 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

Visitez [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



**Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au centre de soins ambulatoires ou au service d'urgence le plus proche.** Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.