

# Les maxi-dégâts des « microagressions » racistes

**Savez-vous que le racisme et les discriminations peuvent entraîner des conséquences néfastes sur la santé des personnes qui en sont victimes ? C'est ce que développe la psychologue clinicienne et psychothérapeute Yaotcha d'Almeida. Elle a publié un essai intitulé *Impact des microagressions et de la discrimination raciale sur la santé mentale des personnes racisées, en prenant l'exemple des femmes noires en France*. axelle l'a rencontrée pour parler avec elle de ce sujet, trop peu traité.**

PROPOS RECUEILLIS PAR KPÉNAHI TRAORÉ

***Pourquoi vous intéressez-vous à l'impact des microagressions et de la discrimination raciale, notamment chez les femmes noires en France ?***

« Dans mon parcours – j'ai une formation en sociologie et en anthropologie –, c'est une question qui m'habitait et que j'ai eu envie de creuser lorsque j'ai fait un mémoire de recherche en psychologie pour mon master 1. D'autant plus que je n'avais jamais lu d'articles à ce sujet en psychologie clinique [une branche de la psychologie qui considère un-e patient-e dans sa globalité et dans sa singularité, ndlr]. Cela me tenait donc particulièrement à cœur. Ce sujet était aussi l'occasion de créer des discussions autour de moi, surtout entre femmes, même s'il m'arrivait aussi d'en discuter avec des camarades masculins. Je voulais apporter à cette question un éclairage scientifique. »

***Vous êtes une femme noire, cela a-t-il joué un rôle dans le choix de ce sujet ?***

« Exactement, je suis avant tout une femme noire vivant en France. Je me rendais compte de l'impact de toutes les remarques qui m'étaient destinées, même si à l'époque, avant cette recherche,

je ne les désignais pas encore comme étant des "microagressions". C'étaient soit des propos ou comportements qui n'étaient pas directement racistes mais que je percevais comme tels, soit des agressions qui l'étaient sans ambiguïté. Je pense aussi à tous ces empêchements : tout ce qu'on m'empêchait de faire ou que, moi-même, je m'empêchais de faire. Ou encore quand, à l'école, on me disait : "Tu ne pourras pas faire telle chose parce que ça va être compliqué pour toi".

Ce qui m'a le plus motivée à travailler sur ce sujet, c'est le film *Ouvrir la voix*, d'Amandine Gay [voir axelle n° 203, ndlr]. Pour la première fois, je voyais mon expérience de femme noire portée à l'écran. Je me rappelle la réponse d'une des personnes interviewées qui disait qu'elle avait voulu aborder la question de la couleur de peau dans le cadre d'une psychothérapie et qu'il y avait eu un gros malaise, qu'elle avait senti que c'était impossible. Cela m'a rappelé une expérience personnelle : on m'a dit que le racisme, c'était "dans la tête". Recevoir ce genre de commentaire dans le cadre protégé d'une thérapie, c'est une violence supplémentaire. On est en état de vulnérabilité, on va voir un-e spécialiste parce qu'il y a une souffrance et lorsqu'on aborde cette question, c'est l'invalidation. J'avais donc très à cœur d'aborder cette question du point de vue de la psychologie clinique. »

***Vous parlez de « microagressions » : que désigne ce terme ?***

« Ce qu'il faut déjà savoir, c'est que le mot "micro" ne signifie pas que ce sont de toutes petites agressions qui n'ont pas d'impact, pas du tout. Les "microagressions", ce sont toutes ces paroles, tous ces comportements désobligeants, rabaissants, humiliants, intentionnels ou non, qui sont destinés à une personne racisée.

Quand une personne vous dit par exemple : "Toi, tu as un nez fin pour une Noire", cela ressemble à un compliment... alors que ça ne l'est pas du tout. Ça peut même être la valorisation d'une qualité que vous avez, pour ensuite la déprécier par un commentaire comme "mais, en tant que Noire..." Et au-delà des personnes noires, ça peut être : "Toi, tu n'es pas très bon en mathématiques pour un Chinois"... Une microagression peut aussi être très violente, comme "Sale Noire", "Rentre chez toi", tous ces types de phrases.



D.R.

Dans le même registre, on peut également parler de "microinvalidation". C'est lorsque votre interlocuteur ou interlocutrice ne reconnaît pas votre vécu quand vous lui parlez du racisme que vous avez subi. Ses commentaires seront du type: "Non, tu as mal compris, tu exagères..." Cela revient à nier mon expérience du racisme en tant que victime. C'est aussi, comme on a tendance à l'entendre en France, "Je ne vois pas les couleurs", ce qui amène à nier ou à ignorer le problème. Quand je désigne par exemple une femme en disant "la femme blanche, là-bas", tout de suite, on va me demander pourquoi je la désigne par sa couleur de peau. Les Américains appellent cela être "colour blind", être "aveugle à la couleur", pour éviter d'affronter et de résoudre le problème – le racisme. »

#### ***Quel impact ces microagressions ont-elles sur les personnes qui en sont victimes, notamment les femmes noires qui constituent votre échantillon de recherche ?***

« Une agression provoque du stress. Dans le cadre des microagressions, on parlera de "stress racial". Le fait est que pour les personnes racisées en France, c'est récurrent, même si cela n'arrive pas à tout le monde. Les microagressions que vit une personne, soit de façon régulière, soit sur une base quotidienne, vont avoir un impact sur sa santé mentale. Elles peuvent faire baisser l'estime

#### **EN QUELQUES MOTS**

- + Le racisme a plusieurs visages. Il peut prendre notamment la forme de « microagressions ».
- + Ce sont des paroles et des comportements rabaissants et humiliants visant une personne racisée, de façon intentionnelle ou non.
- + La psychologue clinicienne et psychothérapeute Yaotcha d'Almeida, spécialiste de ce sujet, nous explique comment décoder les microagressions, quels sont leurs impacts et comment les femmes racisées peuvent s'en protéger – ou s'en réparer.

de soi, parce qu'on est régulièrement dévalorisée, surtout quand ces microagressions surviennent dès l'enfance et qu'on grandit avec. Même si, à la maison, on a des parents qui nous valorisent et nous protègent, il y a l'extérieur. Cela peut aussi provoquer de l'anxiété. On va développer des peurs par rapport à des choses à venir. On rumine des émotions négatives qui peuvent amener à la dépression et nous conduire vers ce qu'on appelle le "traumatisme racial". C'est un concept développé aux États-Unis, dont on ne parle pas réellement ici, sauf dans un cercle très restreint. Ce qui est beaucoup plus connu du grand public, c'est le "syndrome post-traumatique". »

#### ***Hormis la santé mentale, l'impact peut-il se ressentir autrement ?***

« On peut le ressentir à un double niveau : dans l'esprit, mais aussi dans le corps, physiquement. Ce sont des ulcères, des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension, des maladies somatiques, le fait d'avoir un ressenti physique. Mes recherches reposent sur des études américaines, qui montrent clairement le lien entre le vécu du racisme de façon systémique et des maladies physiologiques. »

#### ***En France, reconnaît-on que les discriminations et les microagressions peuvent avoir un impact sur la santé des personnes qui en sont victimes ?***

« Dans le milieu du soin, c'est reconnu par certains psychologues, dans le cadre de thérapies en cabinet ou dans la psychiatrie publique [système de soins psychiatriques de proximité en France, ndlr]. Mais dans le cadre du contenu de l'enseignement, on parle de microagressions, mais pas des microagressions à caractère racial. La psychologie est vaste, avec différents champs. En psychologie sociale [qui étudie les processus mentaux liés aux interactions sociales, ndlr], on sait que les microagressions et tout ce qui relève de la stigmatisation, de la discrimination, ont un impact négatif sur les personnes qui les vivent. En revanche, en psychologie clinique, je n'ai rien trouvé de tel, on ne nous l'enseigne pas. Ce n'est pas quelque chose qui m'a été transmis, j'ai dû aller chercher le sujet et le proposer. »

#### ***Vous vous êtes basée sur des études réalisées aux États-Unis. Pourquoi selon vous, en France, a-t-on du mal à travailler sur ce sujet ?***

« C'est une bonne question à poser aux universitaires qui font de la recherche ! Je pense que c'est lié au fait que c'est un sujet tabou. C'est délicat quand on dit qu'on souhaite travailler sur les questions raciales, parce que les "races" ne sont pas censées exister en France. Mais dans la vie de tous les jours, socialement, des gens vivent des situations se rapportant à leur "race". Une autre hypothèse que j'avance, c'est que les personnes se censurent et ne parlent pas de leurs expériences du racisme, par peur, justement, de subir une invalidation. De mon point de vue, cet aspect est à prendre en compte. »

### Comment les femmes racisées peuvent-elles se protéger de l'impact des microagressions ?

« Il faut pouvoir en parler à ses proches, à des personnes de confiance à qui on peut s'ouvrir. Se tourner vers sa "communauté", même si en France on n'aime pas ce mot, se rassembler pour se guérir ensemble. Restant dans le cadre de ma recherche, aux États-Unis, il est recommandé d'intégrer des cercles de femmes, des groupes où on va pouvoir en parler pour bénéficier du soutien des autres et surtout se rendre compte qu'on n'est pas seule. Et, au besoin, se faire accompagner en psychothérapie par des spécialistes qui connaissent le sujet et savent ce que c'est d'être une personne racisée en France, en Europe. Des personnes qui ont conscience du racisme et de sa dimension systémique. »

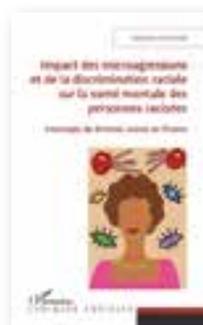
### Même si vous avez étudié le cas d'une population féminine dans votre recherche, vous évoquez dans votre ouvrage le "syndrome d'invisibilité" chez les hommes noirs. D'abord, quelle définition donnez-vous à cette expression ?

« Le syndrome d'invisibilité, c'est le fait de ressentir qu'on n'est pas pris en compte pour qui l'on est en fonction de nos compétences, de nos qualités, de nos caractéristiques. De voir que tout ça est gommé derrière des clichés et des stéréotypes. C'est comme si moi, en tant que femme noire, je n'étais pas vue comme une psychologue clinicienne. Cela peut aussi être une stratégie de protection pour ne pas être vu, ne pas faire d'étincelles et éviter d'être confronté à ces agressions à caractère raciste. Donc, d'une certaine façon se censurer afin de se protéger. Ce qui est aussi

très néfaste pour la santé psychique. Qu'on se censure de temps en temps dans un contexte social, c'est normal, mais que cela devienne la règle au quotidien, c'est très douloureux mentalement. Une autre manifestation du syndrome d'invisibilité lorsqu'on est victime d'une agression à caractère raciste, c'est de faire comme si on ne la percevait pas, d'adopter la posture du "rester cool en toute occasion", être dans le déni. »

### Les hommes sont-ils plus touchés que les femmes par le syndrome d'invisibilité ?

« Je n'ai pas de réponse précise parce que cela nécessiterait une étude sociologique sur un échantillon plus large. Le syndrome d'invisibilité a été découvert sur une population masculine, mais ce n'est pas pour autant qu'il n'est pas présent chez les femmes. Reste à savoir à quelle échelle. » ●



Yaotcha d'Almeida  
L'Harmattan 2022, 96 p., 12 eur.

## POUR ALLER PLUS LOIN : LES SUGGESTIONS DE YAOTCHA D'ALMEIDA

### DES SITES (en anglais uniquement)

- + **Le centre pour soigner le traumatisme racial** : [www.centerforhealingracialtrauma.com](http://www.centerforhealingracialtrauma.com)
- + Le site de la docteure **Candice Nicole**, spécialiste du sexisme et du racisme : [www.drcandicenicole.com](http://www.drcandicenicole.com)

### DES PODCASTS

- + **Kiffe ta race**, la série de Rokhaya Diallo et Grace Ly. Deux fois par mois, elles décortiquent les questions raciales sur le mode de la conversation et du vécu. Bientôt 100 épisodes, à retrouver sur les plateformes de podcasts.
- + **Therapy for Black Girls Podcast** (en anglais), une série (300 épisodes !) et un site de ressources : <https://therapyforblackgirls.com>

### DES BOUQUINS

- + **Survivre au taf**. *Stratégies d'autodéfense pour personnes minorisées*, par Marie Dasyuva (Éditions Daronnes 2022). L'autrice est la fondatrice de l'agence Nkaliworks, spécialisée sur le racisme dans le monde du travail ; elle anime également son propre podcast, *Better Call Marie* (en français).
- + **Soothe Your Nerves**. *The Black Woman's Guide to Understanding and Overcoming Anxiety, Panic, and Fear* (en anglais), par la docteure Angela Neal-Barnett (Touchstone 2003).