

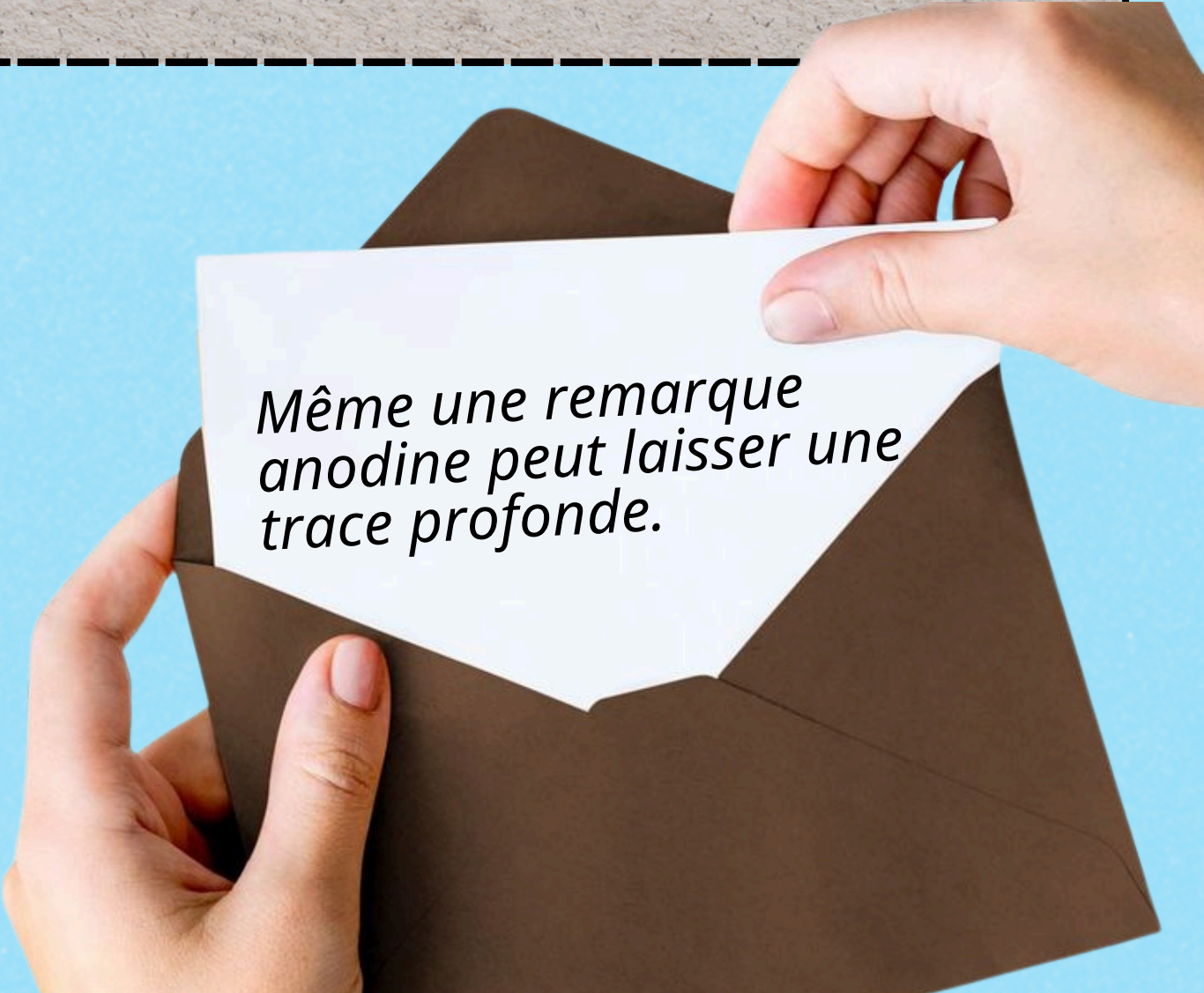


EXPÉRIENCES DE DISCRIMINATION ET D'EXCLUSION SOCIALE

#1

POURQUOI NOUS AFFECTENT-ELLES ?

1. Elles touchent notre identité
2. Elles réactivent des souvenirs douloureux
3. Elles nous donnent le sentiment d'être invisibles ou ignorés
4. Elles peuvent paralyser notre réaction

A hand is holding a brown envelope, and another hand is pulling out a white card. The card has text on it.

*Même une remarque
anodine peut laisser une
trace profonde.*

#2

UN EXEMPLE :

*« Quelqu'un a fait une blague
sur mon accent.
Tout le monde riait, pour eux,
ce n'était rien...,
mais cela m'a fait me sentir à
l'écart. »*



#3

DISCRIMINATION : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un traitement injuste fondé sur une caractéristique personnelle :
l'origine, l'accent, le sexe, le physique,
l'orientation sexuelle, le handicap.
Il s'agit d'une action directe qui crée
un désavantage social.



#4

L'EXCLUSION SOCIALE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est quand on ne te prend pas en compte, qu'on ne t'écoute pas ou qu'on ne t'accepte pas.

C'est quand les opportunités « ne te sont pas accessibles ».

C'est plus discret et plus dissimulé.



#5

FACTEURS DE RISQUE



1. Expériences similaires dans le passé
2. Isolement et manque de soutien
3. Environnements qui normalisent l'agression
4. Moments d'insécurité identitaire



#6

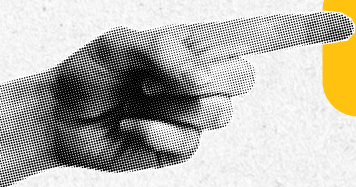
FACTEURS DE PROTECTION

1. Relations où tu te sens bien accueilli
2. Confiance en ta propre identité
3. Environnements inclusifs (écoles, universités, lieux de travail)
4. Expériences positives en matière de diversité

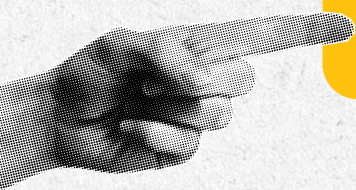


#7

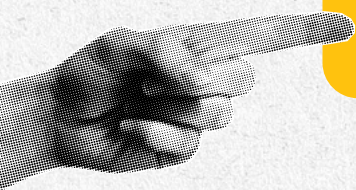
CE QUI PEUT AIDER DANS LES MOMENTS DIFFICILES



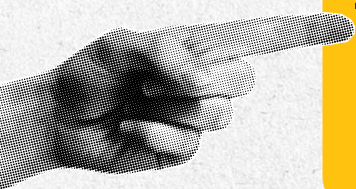
Fais une pause et écoute ce que tu ressens



Parle à quelqu'un en qui tu as confiance



Reconnecte-toi à ce qui te donne de la force



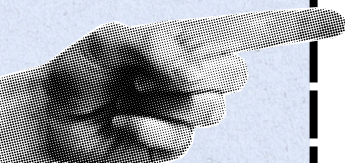
Trouve un espace sûr pour partager tes émotions



#8

LE PROJET HERE4U

As-tu entre 14 et 24 ans ?



Si tu ressens de la solitude, de la confusion ou de la tristesse, Here4U est un service gratuit et anonyme qui te met en relation avec des psychologues, et ce, même dans ta propre langue.

**CONTACTE-NOUS PAR LE BIAIS DE
U-REPORT ON THE MOVE**



@ureportotm_bot

+39 320 248 0863



U-Report On The Move

