

En quoi le racisme peut-il avoir un impact sur la psychologie des personnes Noires ?

Kwame Opoku²

Mots-clés : racisme, psychologie, noir, discrimination

La question du racisme et de son impact est complexe car elle peut avoir des conséquences très diverses. Cela peut avoir un effet sur la façon dont nous nous représentons, sur notre relation amoureuse, familiale et amicale ainsi que sur le monde en général. Cet article met le point sur les conséquences psychologiques que le racisme peut provoquer chez une personne noire.

Définition du racisme

Le racisme est défini comme étant « un préjudice, une discrimination ou un acte hostile dirigé contre une personne d'une race différente, fondé sur la croyance que sa propre race est supérieure ». Sur le plan politique, la pratique du racisme est spécifiquement considérée comme le fait d'avoir le pouvoir d'agir structurellement et via les institutions sur les individus racisés. C'est pourquoi, en tant que groupe social, les Noirs de la diaspora n'ont pas la capacité d'être racistes. Nous ne disposons pas de privilèges ou du pouvoir d'opprimer.

Le racisme et ses influences sont des problèmes qui exigent notre attention car ils peuvent affecter notre santé, notre bien-être et notre qualité de vie en général. Il est d'autant plus important que le nombre de Noirs vivant dans l'Union européenne ne cesse d'augmenter d'année en année. Par conséquent, un plus grand nombre de Noirs seront susceptibles d'être victimes d'une forme ou d'une autre de racisme ainsi que de ses effets néfastes. Mieux comprendre comment et pourquoi le racisme influe sur la psychologie des Noirs peut nous donner l'occasion d'élaborer des stratégies afin de nous protéger d'abord et avant tout. Par la suite, les Noirs pourront penser à des actions sociales et politiques plus larges pour combattre la pratique du racisme et ses effets.

Pour aider à mettre cela en contexte, une étude a été réalisée afin d'examiner le racisme largement répandu dont les Noirs sont victimes dans toute l'Europe. Une enquête menée l'année dernière par l'Agence des droits fondamentaux de l'UE (Union Européenne) (FRA), intitulée *Being Black in the EU*, a révélé les résultats d'une enquête menée auprès d'environ 6 000 personnes d'ascendance africaine dans 12 États membres :

¹ Bamko-Cran est une association dirigée par des femmes afrodescendantes vivant en Belgique. Elles abordent des sujets liés au genre et au racisme. Plus d'informations sur www.bamko.org

² Volontaire Bamko

"La discrimination raciale et le harcèlement sont monnaie courante. Les expériences de violence raciste varient considérablement d'un pays à l'autre, mais peuvent atteindre 14%. Le profilage discriminatoire par la police est également une réalité courante."

"Un quart des personnes interrogées se sont senties victimes de discrimination au cours de leur recherche d'emploi. Trouver un emploi convenable est un autre défi : l'inadéquation entre le niveau d'instruction des individus et leur emploi actuel est frappante. L'accès au logement peut également être difficile, tant dans le secteur privé que dans le secteur public. »

"Une tendance particulièrement troublante est que les jeunes ont tendance à subir plus de discrimination et d'exclusion que les personnes plus âgées."

Il s'agit évidemment d'un petit échantillon par rapport aux millions de Noirs qui vivent dans l'UE, mais de nombreux Noirs peuvent s'identifier directement ou indirectement. Les résultats concernant la discrimination et l'exclusion tels qu'exprimés par les participants de l'enquête peuvent tout à fait concerner les Noirs en général.

Que se passe-t-il pour les noirs vivant en Belgique ?

Un article de Politico.EU révèle quelques-unes des conclusions d'un rapport du Groupe de travail d'experts des Nations Unies sur les personnes d'ascendance africaine : "Les Belges d'ascendance africaine sont plus instruits que la population moyenne du pays - environ un tiers de tous les Belges ont un niveau d'instruction universitaire, tandis que quelque 60% des Afro-Belges sont quatre fois plus exposés au chômage". Le groupe de travail a également déclaré que la discrimination raciale est "endémique" dans les institutions belges.

Il s'agit maintenant de savoir quel est l'impact de ces expériences systémiques racistes au quotidien que l'on appelle aussi macro-agressions (agression à grande échelle ou manifeste à l'égard d'une race, d'une culture, d'un sexe, d'un genre, etc.) ?

Le racisme est en grande partie une agression psychologique contre l'estime de soi, écrasant en passant notre validité en tant qu'êtres humains. Sans parler de la violence physique que certains subissent. Les deux formes d'agressions peuvent entraîner des blessures émotionnelles et psychologiques plus ou moins graves qui sont bouleversantes, pénibles et dans certains cas, traumatisantes. La façon dont nous pensons et nous nous percevons est remise en question, de même que notre sentiment d'appartenance.

Psychologiquement, l'impact sur les Noirs peut être très lourd du fait que des émotions comme la colère, la tristesse, la rancœur, l'impuissance et le désespoir soient stimulées. L'un des effets significatifs du racisme est le stress chronique subi en raison des micro et macro agressions qui se manifestent sous forme de manque de respect, d'insultes et d'autres formes d'attaques subtiles ou explicites. Bien que ces termes aient récemment gagné en popularité, le terme de micro-agression en particulier remonte à 1970, année où le professeur Chester M. Pierce, de l'Université Harvard l'a utilisé pour la première fois pour décrire les insultes verbales et quotidiennes faites par des non Noirs à l'encontre d' Afro-Américains. Cela est comparable aux macro-agressions qui sont les actes plus évidents voire flagrants et qui sont nuisibles au niveau individuel.

Les avancés en la matière ont aidé à comprendre que le stress cause toutes sortes de problèmes de santé physique et mentale. Les effets du stress et des traumatismes non résolus sont souvent nombreux et affectent la pensée, les émotions, le corps et le comportement. Cela peut se manifester par des symptômes comme les sautes d'humeur, la peur, la culpabilité, le repli sur soi, le retrait des relations et le sentiment d'impuissance. Ces sentiments peuvent se manifester par des difficultés de fonctionnement à la maison ou au travail. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples sur la façon dont cela peut nous affecter:

- o Notre façon de penser - Nous avons des difficultés à prendre des décisions simples ou à nous concentrer.
- o Nos émotions - Sentiments accrus d'anxiété et d'inquiétude ou sentiment d'être au bord des larmes.
- o Notre corps - Sensation de fatigue la plupart du temps; cas plus fréquents de rhumes et autres infections ; maux d'estomac ; troubles du sommeil et hypertension artérielle.
- o Notre comportement - Nous devenons irritables, coléreux ou même passifs ; nous mangeons afin de réduire notre anxiété ou nous avons une perte de l'appétit ; absence répétée au travail; consommation élevée d'alcool ou de café pour nous sentir mieux.
- o Relations - Incapacité à établir des relations intimes ou satisfaisantes, un plein d'émotions et déconnexion avec les autres.

Dans notre vie quotidienne, le stress du racisme et de la discrimination peuvent entraîner des problèmes de santé mentaux comme l'anxiété et la dépression, qui s'ils se prolongent peuvent entraîner une maladie mentale. En général, les immigrés sont plus à risque de développer une maladie mentale, mais les recherches montrent que " le risque est doublé chez les migrants noirs qui se rendent dans les pays blancs, et le risque est de nouveau accru chez leurs enfants. Il ne s'agit pas seulement de migration ou d'être noir - il s'agit d'être noir dans un pays blanc. Le taux de maladies mentales graves dans les Caraïbes et en Afrique n'est pas élevé..."

Il est compréhensible que l'accent concernant le racisme soit souvent explicitement mis sur les gros titres qui attirent l'attention et qui tente de se saisir des expressions de la discrimination et du racisme. Toutefois, les personnes noires doivent également se confronter au stress créé par l'impossibilité de maximiser leur capacité, que ce soit sur la plan social ou professionnel.

Le potentiel des Noirs peut être contenu de plusieurs façons. Il peut s'agir de discriminations sur le lieu de travail, d'une expérience négative durant le recrutement mais cela peut aussi concerner la rémunération et les promotions même si les Noirs possèdent des qualifications comparables ou supérieures. Ensuite, il peut y avoir d'autres frustrations telles que le traitement au sein du système éducatif ou l'accès au financement pour les entreprises commerciales. Dans l'ensemble, le comportement de la société en général peut donner aux Noirs l'impression d'être des citoyens de seconde classe parce qu'ils ne sont pas traités équitablement alors qu'ils respectent toutes les normes de la société. Pour dessus tout, le fait d'avoir été privé de la possibilité de maximiser leur potentiel, donne souvent lieu à des stéréotypes négatifs comme le fait d'être étiquetés de criminels et paresseux.

Comme nous l'avons déjà mentionné, le racisme et la discrimination peuvent être considérés comme une attaque personnelle entraînant différents types de blessures physiques, mentales et émotionnelles. En outre, elle entraîne des traumatismes psychologiques dus à un stress permanent ou à un événement ponctuel tel que l'exposition à la violence. Cela peut avoir un profond effet psychologique sur les Noirs et remettre en question leur estime de soi, car pour beaucoup, c'est un manque de respect ou de valeur. Ce sont des traitements déshumanisants. Le fait d'être traité avec moins de courtoisie ou de

recevoir un service de qualité inférieure fondé sur la race peut engendrer un sentiment d'infériorité. Cela conduit à de l'auto dévalorisation, un sentiment de honte ou à l'association d'éléments négatifs avec le fait d'être noir. Notre estime de soi et notre image peuvent être étroitement liées à la façon dont les gens nous perçoivent et nous traitent. Si vous vivez dans une société où le message constant que l'on reçoit vous concernant est que vous êtes un moins que rien, il est très difficile de ne pas commencer à l'accepter, à y croire ou à réagir à cela.

La question qui se pose alors est de savoir comment les personnes noires donnent un sens aux expériences quotidiennes du racisme?

Que font les Noirs de toutes ces émotions et ces sentiments qu'ils ne peuvent exprimer car ils ont l'impression qu'on ne les écouterait pas ou qu'on ne les croira pas? Nombreux sont ceux qui ne s'attendent pas à ce qu'une mesure soit prise. Ils ne s'attendent pas à ce que la justice soit rendue en raison d'un manque de confiance dans diverses institutions sociales comme les gouvernements locaux, la police, la justice et les organes gouvernementaux.

Conclusion

Soumis à un flux constant de racisme, qu'il soit occasionnel ou flagrant, il est important que les Noirs trouvent des façons saines d'exprimer leurs émotions et les sentiments que ces expériences génèrent. Un bon point de départ consiste à établir des liens et à discuter avec ses proches, sa famille et ses amis. Certaines personnes voudront peut-être devenir socialement et politiquement actives afin d'apporter un changement. Sur un plan plus personnel, une autre voie peut amener la personne à sortir de sa zone de confort afin de travailler sur sa guérison et le traumatisme qu'elle a subi. Cela est essentiel pour que la douleur et la souffrance qu'ils ont vécus ne détériorent pas leur qualité de vie et leurs relations avec les autres. De plus, il est important que cela ne soit pas transmis à la génération suivante sous la forme d'attitudes et de comportements malsains envers soi-même, les autres et le monde. Il s'agit de s'assurer que les personnes noires blessées par le racisme ne s'en prennent pas injustement à elles-mêmes ou à leurs proches. Pour que cela ne se produise pas, les personnes touchées doivent faire un travail de guérison de leurs blessures émotionnelles pour pouvoir éduquer les autres et changer ces comportements.

Références

- <https://www.politico.eu/article/dansant-blackface-belgium-in-uproar-over-africa-party/>
- <https://fra.europa.eu/en/publication/2019/being-black-eu-summary>

Quelques mots sur l'auteur :



Kwame Opoku, est un thérapeute/psychothérapeute accrédité par la *British Association of Counselling and Psychotherapy* . Il travaille dans un cabinet privé et possède un intérêt particulier pour les traumatismes du développement et les traumatismes relationnels. Il a travaillé activement avec des organisations et des initiatives de communautés africaines pour sensibiliser les celle-ci et les communautés africaines des Caraïbes aux maladies mentales.

Pour citer cet article : Opoku K. (20.12. 2019) « En quoi le racisme peut-il avoir un impact sur la psychologie des personnes Noires ? », Analyse n°15, Edt. Kwandika de Bamko-Cran asbl, Bruxelles.