

Conseils pour parler du racisme aux enfants en fonction de leur âge

Ceci est extrait de l'article "How to Talk to Children About Racism" (Comment parler du racisme aux enfants) du site *Children's Health* par Dr. Hillary Kimbley: *(disponible en anglais seulement)*

<https://www.childrens.com/health-wellness/how-to-talk-to-children-about-racism>

Les enfants entendront parler et seront affectés par le racisme même si les parents n'en parlent pas. En engageant la conversation, les adultes auront la possibilité de soutenir les jeunes, de filtrer la désinformation et de développer l'empathie et la compassion.

D'après le Dr. Hillary Kimbley, psychologue pédiatrique de *Children's Health* "Il n'est jamais trop tôt pour entamer la conversation avec votre enfant sur la race et le racisme ». La recherche indique que même dans la petite enfance, les enfants commenceront à montrer une préférence pour certaines couleurs de peau et certains visages, et que les enfants dès 2 ou 3 ans peuvent commencer à utiliser la race pour expliquer le comportement.

Le Dr Kimbley offre les conseils suivants pour enseigner aux enfants la race et le racisme de manière adaptée à leur âge :

Bambins et enfants d'âge préscolaire

À cet âge, les enfants apprennent par le jeu, la narration d'histoires et les expériences. Introduisez des concepts de diversité à travers le jeu, des livres d'images ou en les exposant à différentes cultures.

Alors que les enfants commencent à poser des questions sur l'apparence des gens, expliquez que différentes personnes ont des couleurs et des caractéristiques différentes - et ces différences nous rendent tous uniques. Cherchez des moyens de célébrer la diversité, tout en enseignant comment nous sommes tous connectés en tant qu'êtres humains.

Enfants d'âge scolaire

À mesure que les enfants grandissent, ils commencent à exprimer des préjugés raciaux ou des préférences pour leurs pairs en fonction de caractéristiques physiques comme la race. C'est un âge important pour commencer et poursuivre des conversations sur la race et le racisme.

Les parents peuvent chercher des occasions de poser des questions à leurs enfants, par exemple s'ils ont entendu parler d'événements dans les nouvelles, ou s'ils ou l'un de leurs amis a déjà été traité injustement. Suggérez des ressources à explorer ensemble, comme des livres, des films ou des expériences. Donnez l'exemple en voulant en savoir plus sur les autres et en les traitant avec respect.

Les préadolescents et les adolescents

Les années du cycle intermédiaire et secondaire peuvent être difficiles sur le plan social et, souvent, les situations raciales peuvent devenir plus apparentes. C'est un âge où les parents peuvent être clairs et reconnaître que le racisme et les préjugés existent, que ce n'est pas acceptable, et ce qu'ils peuvent faire pour changer.

Parlez à vos enfants de la façon de réagir dans une situation inconfortable et faites-leurs savoir que vous êtes là pour parler quand ils en ont besoin. Suggérez des moyens d'action adaptés à l'âge, comme rejoindre une organisation diversifiée ou un groupe multiculturel. Vous pouvez partager vos propres expériences et continuer à grandir avec vos enfants en apprenant davantage sur la race et le racisme.

Conseils pour parler du racisme aux enfants

La façon dont vous abordez la race et le racisme avec vos enfants dépend de leurs âges et de leurs niveaux de compréhension, ainsi que des antécédents et des expériences de votre propre famille. Cependant, ces conseils généraux peuvent vous aider à avoir une conversation continue.

- **Commencez la conversation tôt et ayez-la fréquemment.** La race est ancrée dans notre société. Cela affecte notre vie quotidienne et la façon dont nous interagissons les uns avec les autres. Présentez tôt l'idée des différences et cherchez des occasions de maintenir la conversation ouverte avec vos enfants. Plus vous parlez de race, plus ces discussions deviennent normales et plus vous vous sentirez à l'aise de les avoir.
- **Recherchez ensemble des ressources pédagogiques.** Il existe des livres pour tous les âges qui présentent le concept de race et de racisme. Faites une liste de livres à lire ou de films à regarder, et interagissez avec ces ressources ensemble, afin qu'elles puissent encourager votre conversation à se poursuivre.
- **Utilisez l'expérience passée en tant qu'enseignant.** Recherchez des expériences qui exposent vos enfants à diverses cultures et races, qu'il s'agisse de voyager, de visiter un musée, d'assister à un événement multiculturel, d'essayer différents aliments, d'apprendre une nouvelle langue ou d'une nouvelle activité sportive ou scolaire. Participez à des célébrations telles que le Mois de l'histoire des Noirs, la Journée nationale des peuples autochtones, etc. et cherchez à comprendre des perspectives uniques.
- **Élargissez votre cercle.** Faites un effort pour diversifier les groupes de jeu et encourager des amitiés authentiques avec des familles d'autres races. Cela peut signifier sortir de votre communauté ou de votre zone de confort et rechercher des activités qui attirent un groupe diversifié de personnes.
- **Impliquez-vous.** Parlez à vos enfants de ce que nous sommes capables de faire en tant que citoyens pour promouvoir le changement et l'égalité des droits. Cela peut signifier chercher à vous éduquer davantage, rejoindre un groupe qui promeut la justice raciale ou participer à des méthodes d'activisme adaptées à l'âge et sûres.
- **Donnez l'exemple d'un comportement positif.** L'un des moyens les plus importants pour les parents d'enseigner la race à leurs enfants est d'être un bon modèle. Dès leur plus jeune âge, les enfants regardent et imitent leurs parents. Démontrez des interactions respectueuses, soyez conscients de ce que vous dites et reconnaissez si vous faites une erreur. Il est important d'être honnête dans votre propre parcours pour devenir plus conscient, ou comment vous faites face à vos propres expériences.
- **Reconnaissez et répondez aux sentiments de vos enfants.** Le racisme et les actes de violence peuvent affecter les enfants de différentes manières. Si votre enfant est bouleversé, assurez-vous d'écouter et de valider ses inquiétudes, sans être dédaigneux. « Reconnaissez ce qui se passe et que c'est effrayant, et dites à votre enfant qu'il n'y a rien de mal à être bouleversé par un événement effrayant », dit le Dr Kimbley.