

PARLONS BIAIS INCONSCIENTS, PRÉJUGÉS ET STÉRÉOTYPES

Les biais sont des raccourcis mentaux que notre cerveau utilise pour traiter rapidement une grande quantité d'informations. Bien qu'ils facilitent la prise de décision, ils peuvent aussi causer des jugements erronés et des comportements discriminatoires. Devenir plus conscient de ses biais, préjugés est essentiel pour améliorer nos perceptions, nos communications et nos décisions envers les personnes de la diversité sexuelle et de genre afin de créer un environnement inclusif et respectueux.

TROIS TYPES DE BIAIS FRÉQUENTS

Biais de confirmation

Ce biais nous pousse à rechercher et à se souvenir des informations qui confirment nos croyances, tout en ignorant celles qui les contredisent.

Biais de genre

Ce biais consiste à attribuer des caractéristiques spécifiques à une personne basée sur son appartenance à un groupe, ce qui peut les réduire à des clichés et ignorer leur singularité.

Biais d'affinité

Ce biais se manifeste par une préférence naturelle pour les personnes qui nous ressemblent, excluant involontairement les personnes différentes.

EXEMPLES DE BIAIS INCONSCIENTS

- Croire que l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'une personne détermine ses compétences ou ses comportements.
- Exclure involontairement des personnes LGBTQ+ des cercles sociaux.
- Présumer que tous les hommes homosexuels sont efféminés ou que toutes les femmes transgenres partagent les mêmes traits.
- Faire des blagues ou des remarques sur les identités de genre ou les orientations sexuelles.

AGIR FACE À VOS BIAIS, PRÉJUGÉS OU STÉRÉOTYPES

La peur ou l'incompréhension vis-à-vis l'inconnu et la nouveauté nous amène à éprouver des inconforts et ne pas toujours savoir comment agir lors d'une situation. Réduire nos biais demande de la pratique, voici quelques moyens pour y parvenir.

- **Développez votre empathie** : prenez conscience de vos jugements automatiques, offrez une écoute sincère et imaginez-vous à la place de l'autre;
- **Agissez sur vos croyances** : Renseignez-vous en participant à des formations et en consultant les outils disponibles.
- **Apprenez à connaître l'autre** : Posez des questions de façon respectueuse et intéressez-vous à l'autre sans faire de suppositions.
- **Recherchez les ressemblances** : Trouvez des points communs au-delà des différences.
- **Reconnaissez la diversité** : Ne réduisez pas les personnes LGBTQ+ à leur orientation sexuelle ou identité de genre. Chacune possède des traits de personnalité et des passions qui constituent également leur identité.
- **Accepter de faire des erreurs** : Reconnaissez vos erreurs, excusez-vous et faites du mieux que vous pouvez.

Cultivons notre ouverture pour comprendre les différences, les accueillir et adapter nos façons de penser et d'agir afin d'être soi-même, ensemble.

**ÊTRE
SOI-MÊME,
ENSEMBLE**

Le CISSS des Laurentides
adopte une charte sur
la diversité sexuelle et de genre

