



## Définition

# Micro-agression

Une micro-agression se définit comme une action ou une parole, d'apparence souvent banale dans l'opinion de la personne de qui elle provient, mais pouvant être perçue comme blessante ou offensante par la personne qui la reçoit. La personne qui reçoit ce traitement s'agit généralement d'une personne faisant partie d'un groupe en **quête d'équité**. Plusieurs gestes, remarques ou questions peuvent être considérés comme des micro-agressions, même s'ils partent d'une bonne intention, d'une curiosité ou d'une méconnaissance.

## Trois manifestations à retenir

### Microattaques

Forme ouverte d'agression, souvent liée à un comportement discriminatoire. Actes consciens et intentionnels.

Utiliser des mots offensants envers une personne en raison de son orientation sexuelle ou éviter délibérément d'utiliser le pronom choisi (il, elle, iel).

### Microinsultes

Souvent inconsciente, la microinsulte est une atteinte verbale ou non verbale à l'identité d'une personne.

Émettre des commentaires sur la langue maternelle parlée d'une personne ou lui demander d'où elle vient avant de lui demander son prénom.

### Microinvalidations

Acte ou comportement subtil qui exclut ou nie la légitimité des expériences, des identités ou des sentiments des personnes issues de groupes minoritaires.

Ignorer ou éviter de s'asseoir à côté d'une personne d'une minorité visible, autochtone ou handicapée dans la salle à dîner.

### Vous croyez faire l'objet d'une micro-agression?

Si vous vous sentez suffisamment à l'aise pour réagir immédiatement, vous pouvez amorcer la conversation par une question d'éclaircissement pour comprendre l'intention de votre interlocuteur ou interlocutrice. Pour du soutien additionnel, veuillez écrire à [edi.cisslau@ssss.gouv.qc.ca](mailto:edi.cisslau@ssss.gouv.qc.ca).

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides**

**Québec** 