

Le traumatisme racial : une réalité **qu'il convient de reconnaître et de soigner**

Les traumatismes générés par les regards, les attitudes et les positions ouvertement ou intrinsèquement racistes, qu'ils puisent leur origine dans l'histoire ou soient simplement ancrés dans le quotidien, sont souvent d'une ampleur insoupçonnée. C'est pour évoquer cette réalité aux multiples racines et aux conséquences désastreuses que le CRVI (Centre Régional Verviétois d'Intégration) a consacré un webinaire à la question. Invitée du jour, Estelle Depris, qui a réalisé une recherche sur le trauma racial et qui se qualifie elle-même de média-activiste, a tissé les axes de la thématique à travers un exposé intitulé « *Le traumatisme racial – Comment le racisme impacte la santé mentale des personnes racisées ?* »

Co-fondatrice de « Sans Blanc de Rien » qui diffuse des podcasts sur « *la blanchité et le racisme en Belgique* », récompensés par la RTBF lors du Brussels Podcast Festival 2020, Estelle Depris part de la mise en exergue du fait qu'il est difficile, selon elle, d'aborder la question du racisme avec les personnes blanches. Et de rappeler que les étapes psychologiques successives face au racisme sont au nombre de cinq. Il y a d'abord la phase dite du démon qui est celle où la personne nie la réalité et fait semblant de rien. Il y a ensuite la phase de culpabilité où la personne réalise qu'elle participe à une société qui nourrit le racisme. S'ensuivent enfin les trois dernières phases qui sont la honte, la reconnaissance de la situation et, enfin, la réparation. Et son leitmotiv face au trauma racial, Estelle Depris le résume en une phrase : « *Ce n'est pas parce qu'on n'en parle pas que le phénomène n'existe pas ; il est temps d'ouvrir les yeux.* »

Des statistiques accablantes

Pourquoi est-il important d'évoquer le trauma racial ? Estelle Depris base son argumentaire sur cette question dans une série de chiffres. Les premiers proviennent du MRAX (Mouvement contre le Racisme, l'Antisémitisme et la Xénophobie) dont une enquête a enregistré en Belgique, entre 2016 et 2017, une hausse de 11,67% des plaintes pour racisme, parmi lesquelles 80% ont été classées sans suite. Les seconds croisent, d'une part, des statistiques qui établissent que 60% des Belgo-

Congolais, Belgo-Burundais et Belgo-Rwandais sont diplômés de l'enseignement supérieur (pour une moyenne belge d'environ 40%) et, d'autre part, une enquête de 2017 de la Fondation Roi Baudouin qui établit que cette population présente un taux de chômage trois à quatre fois supérieur à la moyenne nationale, ce qui amène à la conclusion que 56% des afro-descendants sont en situation de déclassement.

Enfin, les troisièmes paramètres chiffrés sont issus d'une étude de l'Université de Gand qui aboutit au constat que les candidats à l'emploi dont le nom présente une consonance étrangère ont 30% de chances en moins d'être conviés à un entretien d'embauche par rapport aux candidats à profil similaire dont le nom a une consonance belge. Toutes ces données statistiques attestent d'une forme plus ou moins aigüe d'ethnostratification du marché du travail et plus largement de la société, même si les bases chiffrées complètes confirmant ce phénomène avec certitude n'existent pas, puisque la récolte de données chiffrées sur base ethnique est interdite en Belgique.

Les dégâts des micro-agressions

Au cœur du processus qu'elle décrit, Estelle Depris pointe les micro-agressions racistes, reformulation de ce qu'on appelle communément « le racisme ordinaire ». D'une manière générale, une micro-agression raciste est, selon sa définition, « *un propos ou une action qui vise négativement les personnes racisées* ». Intentionnelle ou accidentelle, cette micro-agression est une forme de discrimination à la fois insidieuse et très commune qui peut revêtir plusieurs contours. Concrètement, on peut distinguer la micro-agression verbale (« *Tu viens d'où ?* », « *Tu parles bien pour une noire !* », etc.), la micro-agression comportementale (par exemple, toucher les cheveux d'une personne racisée) et la micro-agression environnementale (comme la glorification de personnalités coloniales à travers des statues, des noms de bâtiments, de lieux, etc.). S'y ajoutent les micro-insultes (« *Pourquoi vous les Africains êtes si bruyants ?* », etc.) et les micro-invalidations (« *Le racisme anti-blanc existe aussi.* », « *Tout le monde peut réussir s'il travaille suffisamment.* », « *La police fait juste son travail.* », etc.).

Face à ces micro-agressions subies quotidiennement, les personnes concernées connaissent un processus qui les conduit au trauma racial. La première phase de ce cheminement est l'adaptation, période au cours de laquelle elles essaient de discuter, de faire appel à des stratégies discursives. À un moment intervient la phase suivante qui est celle de l'épuisement des capacités d'adaptation, des stratégies discursives développées. Survient alors la phase ultime qui est celle du stress racial ou trauma racial. Une enquête menée par Estelle Depris auprès des 63.000 personnes qui suivent le travail de « Sans Blanc de Rien » a permis d'établir que 88% des personnes racisées interrogées estiment être victimes de micro-agressions racistes quotidiennes et que 63% d'entre elles pensent être atteintes de trauma racial, la phase finale du processus.

L'impact du traumatisme psychique

Selon l'intervenante, il est capital de situer correctement les constats établis par cette enquête. *« Il ne faut pas retourner le discours, estime-t-elle. C'est la société qui est folle, pas les personnes concernées. Il s'agit de réactions physiologiques et psychologiques par rapport à une ou des situations. Le traumatisme psychique impacte la mémoire. Il est du même ordre que le souvenir d'une odeur qui affecte une femme violée. »* En termes de définition, un traumatisme psychique est une réaction émotionnelle négative persistante, déclenchée pour différentes raisons, dont le vécu peut compromettre les sentiments de sécurité et d'identité, et conduire à un stress post-traumatique.

Pour Estelle Depris, le traumatisme racial est, lui, de manière succincte, une réaction traumatique à une accumulation d'expériences négatives, qu'elles soient directes (agressions verbales ou physiques, par exemple) ou indirectes comme le fait d'être témoin d'une discrimination subie par un membre d'un groupe racisé, parfois par simple phénomène d'identification comme lors de la mort de George Floyd. Les personnes touchées peuvent également être victimes de l'impact transgénérationnel du trauma racial, c'est-à-dire d'une transmission de génération en génération du trauma, comme celui tournant autour de la question de la colonisation.

Des symptômes nombreux et variés

Les causes du trauma racial sont multiples et leur liste non-exhaustive. Y figurent l'exposition à des stéréotypes raciaux, la crainte pour la sécurité personnelle (comme en témoigne une jeune femme victime de crises d'angoisse lorsqu'elle sort avec sa mère voilée), le fait d'être témoin de mauvais traitements infligés à un être cher ou à des membres de son groupe y compris dans les médias, l'exposition directe à des abus ou à des discriminations racistes, la non prise au sérieux des expériences de racisme, etc.

Les symptômes psychologiques du trauma racial sont, eux aussi, nombreux et variés. Parmi ceux-ci, il y a, en vrac, les insomnies, cauchemars et flashbacks, les pensées négatives et intrusives, l'expression émotionnelle restrictive (par exemple, la crise de larmes face aux injustices), l'hypervigilance (comme une peur irréfléchie qui amène à éviter la police), l'hyperactivité (liée à un cerveau saturé), l'incapacité de se concentrer, la crise de panique, la dissociation psychique (« sortir » de son corps), l'anxiété intense, la dépression et les pensées suicidaires. Et beaucoup de personnes atteintes ajoutent à ces traumatismes la peur que la ou le thérapeute consulté(e) ne comprenne pas leurs difficultés et leur inflige à leur tour des micro-agressions.

S'ensuit une somatisation due à l'exposition au stress, somatisation dont une manifestation majeure est un taux élevé de cortisol, l'hormone du stress, dans l'organisme. En découlent des pathologies diverses comme les maladies cardiaques, l'hypertension, des troubles de la concentration, des pertes de mémoire, des troubles du sommeil, le surpoids, des difficultés à récupérer, une baisse des performances, un système immunitaire affaibli, etc. Il est, par exemple, établi que les personnes noires américaines souffrent davantage de maladies cardiaques, de problèmes de tension, etc. que les blanches.

Les bienfaits de la valorisation de l'identité

Au niveau du traitement du trauma racial, Estelle Depris liste également différentes pistes. La première est celle de la prévention (le « self care ») qui peut, par exemple, consister à ne pas suivre de manière assidue, dans les médias, les développements d'événements sources de trauma. Il y a aussi la valorisation de l'identité, notamment

celle effectuée par les parents auprès de leurs enfants. De même, il y a le sport et la méditation.

Dans le domaine des traitements, Estelle Depris épingle la thérapie (cognitivo-comportementaliste), le traitement avec médication, le traitement du stress post-traumatique, l'EMDR (thérapie de désensibilisation et de retraitement par les mouvements oculaires), etc. Il est néanmoins surtout essentiel, selon l'intervenante, que la cause de la douleur soit admise. « *L'importance de reconnaître l'existence du racisme est primordiale, affirme-t-elle. Le mal est là et les personnes racisées ont droit à la vérité.* »

Dominique Watrin

DisCRI ASBL - Place Gustave Falmagne 5, 5000 Namur - E-mail : info@discri.be - Numéro d'entreprise : 0463 756 505 - RPM : Namur - IBAN : BE98 1325 3291 3593