



# COMMENT COMBATTRE LES BIAIS INCONSCIENTS?

Vous êtes une femme et vous travaillez dans un milieu d'hommes. Ou un introverti dans un groupe de personnes extraverties. Ou une nouvelle dans un groupe de personnes qui ont 30 ans d'expériences dans la même entreprise. Bref, vous évoluez dans un milieu dont les normes ne sont pas les vôtres et vous vous démarquez.

Même si ce n'est pas leur intention, vos collègues peuvent faire des remarques désobligeantes ou prendre des décisions qui vous désavantagent. C'est le résultat de leurs biais inconscients, subtils. Même s'ils n'en ont pas conscience, le résultat est bien réel: vous vous sentez jugé(e), discriminé(e) ou blessé(e). Nous le comprenons. Et il y a moyen d'avoir un impact sur votre environnement.

Vous entendez une remarque blessante de la part de votre collègue et vous souhaitez lui en faire part sans le traiter de sexiste, de raciste ou d'arrogant? Sans trop provoquer de malaise et en préservant la relation? Voici des étapes pour vous y préparer et agir avec diplomatie et fermeté. Cela vaut la peine d'avoir la discussion avec la personne, notamment parce qu'elle ne remarque même pas l'impact de son commentaire.

## QUAND ?

- Vous êtes témoin ou victime d'une remarque blessante à votre égard ou à l'égard de quelqu'un d'autre et vous ressentez la responsabilité d'agir.
- Vous sentez que l'autre pourrait bénéficier d'une perspective différente pour ajuster son regard sur la situation ou prendre conscience de l'impact de ses gestes ou paroles.
- Vous êtes dans une situation où vous soupçonnez que la personne n'est pas mal intentionnée et vous vous sentez en confiance pour aborder le sujet. Si ce n'est pas le cas, il vaut mieux en parler à quelqu'un en qui vous avez confiance plutôt que de faire face à une situation qui pourrait vous être néfaste.

## COMMENT ?

- Prenez d'abord la décision d'en parler et de ne pas vous contenter de sourire et d'encaisser.
- Suivez les étapes et les conseils pour oser avoir une discussion en lien avec votre intention.

## EN SAVOIR +

- <https://www.vital-smarts.com/crucialskills/2017/05/tips-to-battle-unconscious-bias/>
- <https://www.amnesty.org.au/tell-someone-love-theyre-racist/>
- [http://cookcross.com/wp-content/uploads/2017/02/CR\\_Unconscious\\_Bias\\_4-strategies\\_021017.pdf](http://cookcross.com/wp-content/uploads/2017/02/CR_Unconscious_Bias_4-strategies_021017.pdf)
- <https://hbr.org/2017/03/root-out-bias-from-your-decision-making-process>

**Auteur** – Boostalab

Développé en  
collaboration avec  
TechnoCompétences

**Image** – Sir Chris de  
Noun Project

# COMMENT COMBATTRE LES BIAIS INCONSCIENTS?

## 1 DÉCIDER D'EN PARLER

Sourire et encaisser n'est pas une stratégie utile à long-terme. D'autant plus que dans la majorité des cas, les biais sont inconscients et qu'il suffit de les adresser pour sensibiliser l'autre et régler la situation. Adresser ce feedback peut toutefois être inconfortable, bizarre, voire terrifiant. Cependant, cette discussion peut faire une différence.

## 2 CRÉER UN ESPACE SÉCURITAIRE

Au moment de la discussion, il est important d'être calme et de ne pas se sentir envahi par les émotions. Ce sera un défi pour vous ainsi que pour la personne avec qui vous aurez la discussion. Pour vous assurer de garder l'espace de dialogue sécuritaire, il est important qu'il y ait un respect mutuel. Partez avec le principe que l'autre personne est raisonnable, rationnelle et bienveillante.

Souvenez-vous que les discussions difficiles s'enveniment parfois, non pas parce que les gens n'aiment pas le sujet de la conversation, mais parce qu'ils croient qu'on leur prête des intentions malveillantes.

## 3 EXPRIMER SON POINT DE VUE

Pour exprimer votre point de vue, assurez-vous de partager d'abord comment vous vous sentez en restant spécifique au commentaire. L'important est de faire prendre conscience à l'autre l'impact d'un commentaire ou une décision sur vous. Restez calme. Faites attention à décrire vos préoccupations sans jugement, ni accusation. Restez-en aux faits et à l'impact que ça a eu chez vous.

## 4 ÉCOUTER LA PERSPECTIVE DE L'AUTRE

Écoutez avec ouverture ce que l'autre a à dire sur la question. Laisser la chance à l'autre d'exprimer son point de vue permet de garder le dialogue réciproque. Sinon, les chances sont minces pour que le résultat soit constructif pour les deux parties.

Si la personne ne sait pas quoi dire, proposez-lui votre interprétation de la situation, elle pourra alors se positionner en accord ou en désaccord avec ce que vous dites.

## 5 BOUCLER

Pour conclure la discussion, prenez le temps de clarifier vos attentes. Vous pouvez reformuler ce qui a été dit et convenu entre vous, question de vous assurer que tout est bien clair.

## A L'INVERSE

Si on vous fait remarquer que vous avez passé un commentaire sexiste ou que vous avez peut-être un biais favorable... soyez à l'écoute. C'est un cadeau que cette personne vous fait (en espérant que ce soit bien formulé ☺). Si votre première réaction est de vous défendre ou vous justifier, c'est que vous protégez votre ego au détriment de l'autre. Au minimum, écoutez ce que l'autre a à vous dire!

## POUR VOUS PRÉPARER

- *Qu'est-ce qui est important pour vous? Pour les autres? Pour vos relations à long-terme?*
- *Pourquoi voulez-vous adresser la situation?*
- *Quelle est votre intention ?*
  
- *La dernière chose que je voudrais, c'est de ternir notre relation... mais j'ai besoin de te parler de quelque chose qui est important pour moi.*
- *J'apprécie beaucoup travailler avec toi. Et pour cela, je dois partager quelque chose qui me rend inconfortable.*
- *Je ne crois pas que tu réalises l'impact de ce qui a été dit tout à l'heure.*
  
- *Vendredi dernier, quand tu as dit : « on va demander à Josée de régler ça, c'est un problème de femmes », cela m'a blessée.*
- *Puisque l'invitation ne m'a pas été transmise, j'ai l'impression que mes chances ne sont pas égales pour faire ma place.*
- *Ce que tu as mentionné au sujet de la réaction émotive de notre collègue pendant la rencontre me préoccupe et j'aimerais mieux comprendre.*
  
- *J'aimerais entendre ton point de vue là-dessus.*
- *Quelle était ton intention ?*
- *Que voulais-tu dire ?*
- *J'aimerais comprendre pourquoi?*
  
- *Donc, tu n'avais pas réalisé l'impact que ça avait de m'exclure de la rencontre. Je te remercie d'en avoir pris conscience et de faire que ça ne se reproduise plus.*
- *Je comprends que tu as voulu bien faire en prenant la décision pour moi, cependant je préfère avoir moi-même à me positionner.*