



### Et à quoi ça sert de savoir tout ça ?

Un préjugé est comme un raccourci que notre cerveau prend pour juger vite. Mais ce raccourci peut être faux et faire du tort aux autres. Si l'on repère nos préjugés, on peut apprendre à les déconstruire pour être plus justes et respectueux.

### Comment faire ?

- Apprendre à connaître la personne : parler avec elle, découvrir ce qu'elle aime, ce qu'elle sait faire.
- Écouter vraiment : laisser l'autre s'exprimer sans couper la parole ni décider à sa place.
- Offrir son aide au besoin : proposer de collaborer plutôt que de juger.
- Garder certaines réflexions pour soi : éviter de répéter des phrases blessantes ou injustes.
- Se rappeler que chacun est unique : on n'est pas défini par son genre, son origine, son âge ou son apparence.
- Oser dire non aux injustices : si on voit quelqu'un être mis de côté à cause d'un préjugé, on peut intervenir ou en parler à un adulte.
- Remplacer le jugement par la curiosité : au lieu de penser « il/elle doit être comme ça », se demander « et si je lui posais la question ? ».

**Stéréotype** : croyance qu'entretient un individu par rapport aux caractéristiques des autres.

**Préjugé** : c'est un jugement sans examen préalable

**Discrimination** : comportement défavorable à l'égard de l'autre à cause de son appartenance à son groupe

**Croyance → jugement → action injuste**

**Stéréotype** : Les garçons jouent à Break-Stars

**Préjugé** : Tu es un garçon, donc, tu joues à Break-Stars.

**Discrimination** : Tu ne peux pas jouer avec moi, puisque toi dois jouer à Break-Stars