



CHAIRE-RÉSEAU DE RECHERCHE
SUR LA JEUNESSE DU QUÉBEC



Développement des ateliers 360 – Dans la peau d'une personne racisée

Pre. Sabruna Dorceus, Ph.D., c.o. (UdeS)

Pre. Nicole Gallant, Ph.D. (INRS)

Pre. Aline Lechaume, Ph.D. (ULaval)

Pr. Eddy Supeno, Ph.D., c.o. (UdeS)

Coralie Roy, B.Sc. (UdeS)

Tanya Joseph, B.Sc. (UdeS)

Colloque Jeunes et diversité – Volet Citoyenneté et environnement| 2026

Plan de présentation



1. Contexte du développement de l'outil
2. Recension des écrits et principaux constats
3. Propositions de scénarios de capsules vidéo
4. Guide d'animation
5. Phase d'évaluation
6. Période d'échanges

Contexte du développement de l'outil

- **Problématique**

- **Microagressions raciales (MAR)** : Propos / gestes subtils, souvent banalisés, mais préjudiciables (Sue et al., 2007).
- Les personnes racisées au Canada rapportent davantage de microagressions qu'aux États-Unis (Dasgupta et al., 2025); au Québec, les jeunes élèves racisés perçoivent plus d'invalidations environnementales, de présomption d'infériorité et de criminalité que leurs pairs non racisés (Dorceus, 2024a, 2024b).
- Associations entre les microagressions raciales et des problèmes de santé psychologique, de santé physique, et des résultats professionnels défavorables (Costa et al., 2023).
- **Réalité virtuelle (RV)** : Outil prometteur pour développer les compétences émotionnelles et relationnelles, mais sous-utilisé pour l'intervention en lien avec les enjeux de discrimination vécus par les personnes racisées.

- **Cadre conceptuel**

- **Approche de l'apprentissage socioémotionnel (ASE) de Weissberg et al. (2015)** : conscience de soi, maîtrise de soi, **conscience sociale**, habiletés relationnelles, prise de décision responsable.



Contexte du développement de l'outil

- **Objectifs du projet**

Développer un outil de RV pour favoriser la sensibilisation aux MAR :

1. **Recension** des écrits sur les MAR et l'usage de la RV.
2. **Scénarisation** de 4 capsules de RV basées sur les constats scientifiques.
3. **Conception d'un guide d'animation** pour développer les compétences socio-émotionnelles.
4. **Collaboration** à la production des capsules et au déploiement des ateliers.
5. **Évaluation** de l'efficacité des ateliers auprès des personnes participantes.

- **Équipe et partenaires**

- **Équipe de recherche multidisciplinaire (éducation, sciences sociales)** — UdeS, ULaval, INRS.
- **Fondation Isabelle et Luc Poirier** : Partenaire mandataire.
- **Financement** : Mitacs Accélération (2024-2026).



Recension : Définitions, formes et enjeux

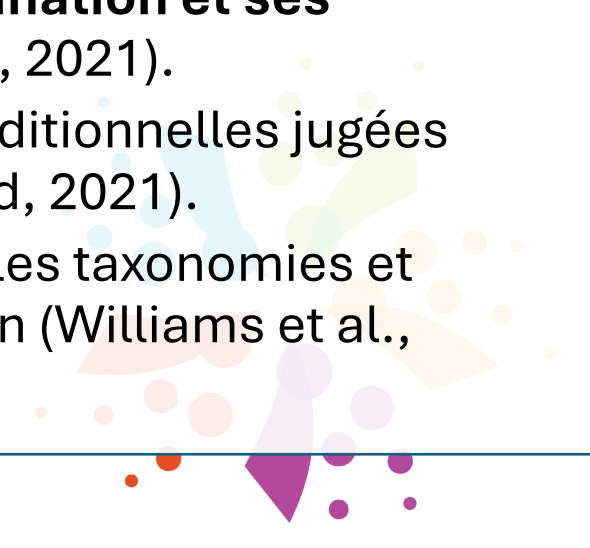
Définition

- Actes subtils perpétuant des stéréotypes et des normes sociales discriminatoires en véhiculant des messages hostiles, dénigrants ou négatifs.
- Manifestations verbales, comportementales ou environnementales.

Taxonomies

- Sue et al. (2007) : micro-attaques, micro-insultes, micro-invalidations.
- Mekawi et Todd (2021) : dimensions liées aux personnes cible et instigatrice, aux caractéristiques de l'événement, à la fonction sociopolitique.
- Freeman et Stewart (2021) : approche fondée sur le préjudice
- *Williams et al. (2021): 16 catégories spécifiques de MAR.*

Enjeux conceptuels entourant la définition et la délimitation des MAR

- Désaccord sur les **critères d'identification** (Mekawi et Todd, 2021).
 - Débat sur l'**intentionnalité** (Mekawi et Todd, 2021).
 - Débat sur le **rôle du contexte** (Williams, 2020).
 - Remise en question de la **mesure** des microagressions (Lilienfield, 2017)
 - **Confusion entre l'acte discrimination et ses conséquences** (Mekawi et Todd, 2021).
 - **Taxonomies/classifications** traditionnelles jugées **simplificatrices** (Mekawi et Todd, 2021).
 - **Manque de consensus** : multiples taxonomies et absence de vocabulaire commun (Williams et al., 2021).
- 

Taxonomie de Williams et al. (2021)

Altérisation et exclusion

- Remise en question de la citoyenneté
- Invisibilité
- Évitement et distanciation
- Exclusion environnementale
- Attaques environnementales

Stéréotypes et présomptions

- Catégorisation raciale et homogénéisation
- Présomption de l'intelligence, de la compétence, du statut
- Présomption de la criminalité ou de la dangerosité
- Connection par les stéréotypes
- Exotisation et érotisation

Déni et minimisation du racisme

- « Colorblindness »
- Déni du racisme individuel
- Mythe de la méritocratie (considérer que la race n'a aucune incidence sur la réussite)
- Hostilité fondée sur la perception d'un racisme inversé

Dévalorisation et instrumentalisation

- Pathologisation de la culture ou de l'apparence
- Tokenism



Recension : Contexte, prévalence et effets potentiels

Principaux contextes

- Contexte **social**
- Contexte **scolaire**
- Contexte **professionnel**

(Spanierman et al., 2021; Steketee et al., 2021; Williams et al., 2021)

Données de prévalence

- **Québec** : perceptions plus élevées d'invalidations environnementales, de présomption d'infériorité et de présomption de criminalité chez les élèves racisées (Dorceus, 2024a, 2024b).
- **Canada** : 50,2 % à 93,8 % des personnes noires rapportent des microagressions liées à la présomption d'infériorité et de criminalité (Cénat et al., 2022).
- **Canada vs États-Unis** : prévalence plus élevée de MAR au Canada (Dasgupta et al., 2025).

Effets potentiels

- **Santé psychologique**
 - Symptômes dépressifs, anxiété, stress, faible estime de soi, colère.
- **Santé physique**
 - Limitations fonctionnelles, problèmes cardiovasculaires.
- **Résultats professionnels**
 - Insatisfaction au travail, intention de quitter.
- **Effets différenciés**
 - Invalidations environnementales → sentiment de non-appartenance
 - Présomption de criminalité → surveillance accrue et interpellations disproportionnées
- **Échelle sociétale**
 - Renforcement de la dichotomie « Nous/Eux »
 - Maintien des inégalités sociales

(Costa et al., 2023; Skinner-Dorkenoo et al., 2021)

Recension : Utilisation de la RV en contexte de MAR

Bénéfices de l'immersion/prise de perspective

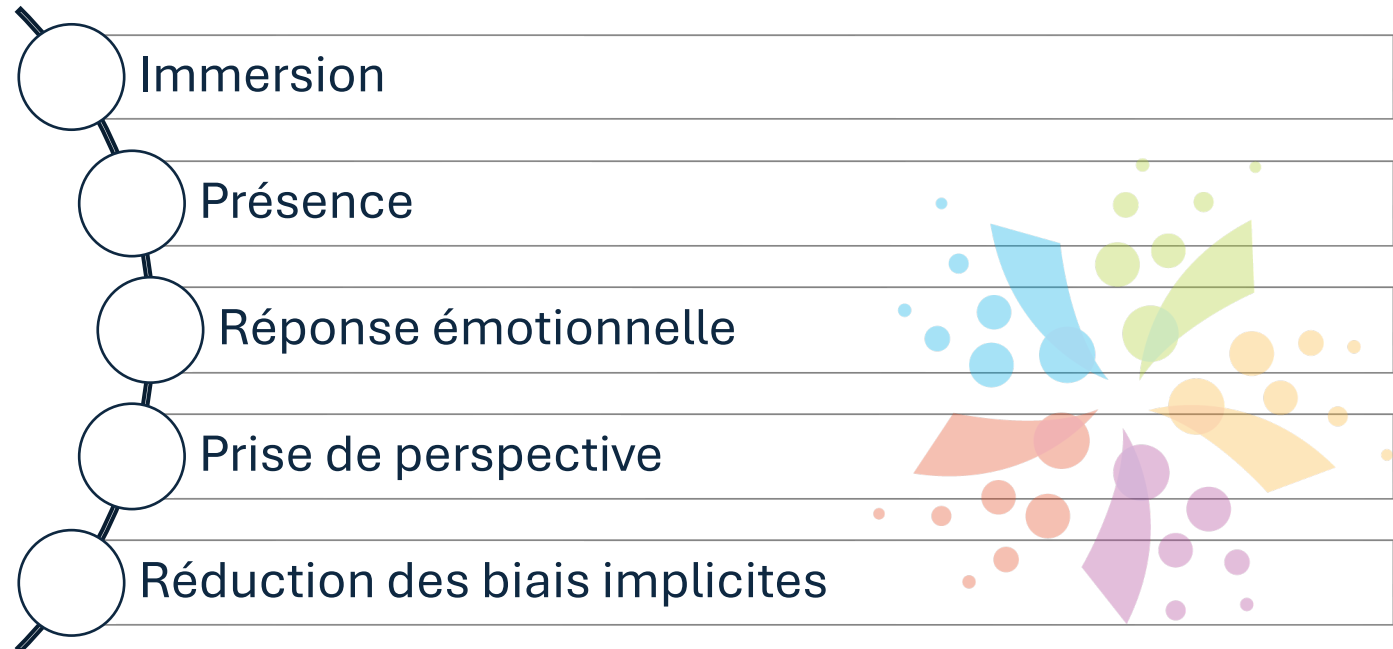
- Higgins et al. (2024) → empathie et compréhension
- Obremski et al. (2023) → réduction des biais implicites
- Maloney (2018) → sentiment de présence et impact cognitif

Facteurs influençant l'efficacité :

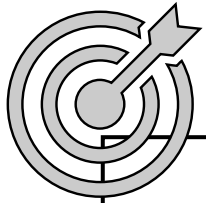
- Affect généré
- Proximité perçue avec le groupe cible
- Identification sociale
- Trait d'empathie

Composantes clés :

- Scénarios réalistes
- Diversité culturelle des avatars
- Clarté du contexte
- Incarnation et perspective
- Interactions réalistes
- Débriefing et retour en groupe
- Immersion émotionnelle
- Sécurité psychologique
- Mesures d'impact

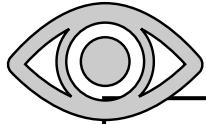


Pistes de solution pour faire face aux MAR



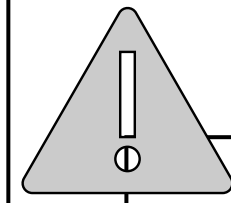
Personnes ciblées

- Utiliser l'humour pour atténuer la tension
- Chercher du soutien
- Éviter ou se retirer pour se protéger
- S'affirmer et confronter la personne instigatrice



Personnes témoins

- Rester humble
- Rendre l'invisible visible
- Désarmer la microagression
- Éduquer la personne instigatrice
- Chercher un soutien externe



Personnes instigatrices

- S'observer et identifier ses biais et préjugés
- Recevoir de la rétroaction sur ses comportements
- Reconnaître et réaliser l'impact de ses actions
- Chercher des actions réparatrices
- Accepter l'apprentissage par erreur

Propositions de capsules vidéo

Scénario 1 : Milieu de travail

Formes de MAR

- Invalidations environnementales, colorblindness, tokenism, invalidations des expériences, dévaluation des différences culturelles

Réactions

- Personne ciblée : retrait, paralysie, culpabilité
- Personne instigatrice : défensive, invalidante

Scénario 2 : Milieu scolaire

Formes de MAR

- Présomption d'infériorité, remise en question de la citoyenneté, dévaluation des différences culturelles

Réactions

- Personne ciblée : malaise, exaspération, réactions passives
- Personnes instigatrices : insistance, moqueries répétées

Scénario 3 : Lieu public

Formes de MAR

- Présomption de criminalité et de dangerosité

Réactions

- Personnes ciblées : incompréhension, malaise, exaspération, réactions passives
- Personne témoin : remise en question des comportements
- Personnes instigatrices : méfiance, évitement

Scénario 4 : Entre amis

Formes de MAR

- Exotisation et érotisation

Réactions

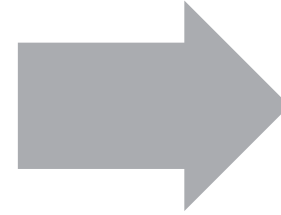
- Personnes ciblées : exaspération, frustration, inconfort, parfois humour
- Discussion ouverte entre amis pour comprendre les impacts



Guide d'animation

Adaptation thématique

- Intégration des spécificités associées aux MAR
- Structuration des échanges post-visionnement
- Attitudes et postures d'animation



Validation finale

- Équipe de recherche
- Équipe de la Fondation Isabelle et Luc Poirier

Contenu du guide d'animation

Introduction et préparation

- Présentation
- Préparation
- Accueil
- Déroulement

Consignes d'animation pour les capsules

- Présentation
- Visionnement
- Retour
- Thématiques centrales : MAR ciblées dans la capsule et manifestations
- Pistes de solution selon 3 perspectives
- Impacts potentiels des MAR visées sur les personnes racisées

Conclusion et évaluation

- Prévalence
- Rappel des impacts potentiels
- Pistes de réflexion
- Annexes

Phase d'évaluation

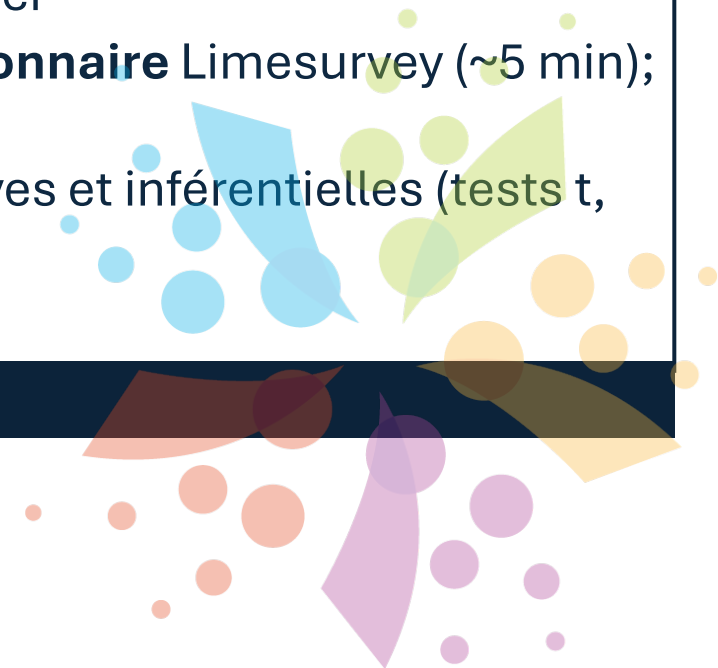
Phase d'évaluation pilote

Objectifs spécifiques

1. Dresser un portrait des perceptions de la qualité des capsules et de l'atelier.
2. Dresser un portrait des perceptions de l'impact personnel des capsules et de l'atelier en matière d'apprentissages, de sensibilisation, de prise de perspective et d'intention de changement.
3. Comparer ces perceptions en fonction de variables sociodémographiques clés (p. ex. : genre, statut de minorité visible, niveau de scolarité, etc.)

Méthodologie

- Échantillon de **personnes âgées de 14 ans et plus**
- Milieux visés : secondaire 3-5 et milieux de travail
- Recrutement via la Fondation à la suite de la participation à l'atelier
- Instrument : **Questionnaire** Limesurvey (~5 min); 5 sections
- Analyses : descriptives et inférentielles (tests t, ANOVA)



Phase d'évaluation

Phase d'expérimentation à grande échelle

Objectifs spécifiques (OS)

1. Évaluer l'appréciation des capsules et de l'atelier.
2. Évaluer les effets sur la sensibilisation aux MAR et leur reconnaissance, la prise de perspective et l'empathie, ainsi que l'intention de changement de comportements à court et moyen terme.
3. Comparer les effets en fonction de variables sociodémographiques.
4. Examiner le maintien des effets à court et moyen terme.
5. Documenter les mécanismes perçus de changement, les conditions de transfert et de maintien des apprentissages, ainsi que les perceptions relatives à la qualité du climat relationnel et aux comportements déclarés.

Méthodologie

- **60 ateliers** (75-90 min, 20-25 pers.) → **1200-1500 personnes visées**
- Milieux visés : éducatifs, communautaires, santé
- **Volet quantitatif :**
 - Questionnaire Limesurvey
 - 4 temps de mesure : Pré-atelier (T0), post-atelier (T1), suivi 3 mois (T2) et suivi 6 mois (T3)
 - Analyses descriptives (OS1), modèles de croissance linéaire avec prédicteurs sociodémographiques (OS2, OS3, OS4)
- **Volet qualitatif (OS5) :**
 - 7 groupes de discussion à T2 (n = 70)
 - Analyse thématique

Conclusion

État d'avancement

- Production des capsules (automne 2025)
- Recherche de financement pour phase d'expérimentation
- Collaboration éventuelle avec la CRJ et Orientation réussite

Retombées anticipées du projet

- Sur le plan scientifique : synthèse des connaissances sur les MAR
- Sur le plan social : apprentissage, sensibilisation, développement de l'empathie, potentiels changements de comportement

Pistes de réflexion

- Capacité des capsules à reproduire les expériences vécues
- Effets potentiels de l'intervention et maintien des changements dans le temps



Références bibliographiques



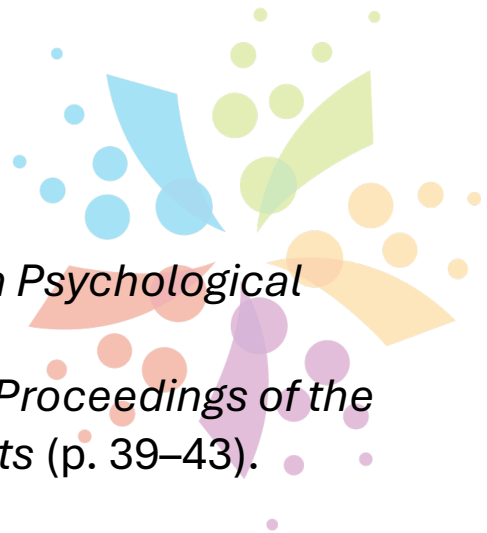
- Awad, M. N. et Connors, E. H. (2023). Active bystandership by youth in the digital era: Microintervention strategies for responding to social media-based microaggressions and cyberbullying. *Psychological Services*, 20(3), 423–434. <https://doi.org/10.1037/ser0000749>
- Cénat, J. M., Hajizadeh, S., Dalexis, R. D., Ndengeyingoma, A., Guerrier, M. et Kogan, C. (2021). Prevalence and effects of daily and major experiences of racial discrimination and microaggressions among black individuals in Canada. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(17-18), 16750–16778. <https://doi.org/10.1177/08862605211023493>
- Costa, P. L., McDuffie, J. W., Brown, S. E. V., He, Y., Ikner, B. N., Sabat, I. E. et Miner, K. N. (2023). Microaggressions: Mega problems or micro issues? A meta-analysis. *Journal of Community Psychology*, 51(1), 137–153. <https://doi.org/10.1002/jcop.22885>
- Dasgupta, A., Williams, M. T., Feng, R. et Faber, S. (2025). Canada nice (living in glass houses): A comparative study of Canada and the United States on the prevalence and correlates of racial microaggressions. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 58(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/cbs0000480>
- Dorceus, S. (2024a). The association between perceived discrimination and educational expectations among Canadian youth. Dans *Actes de la Conférence 2024 de l'Association internationale pour l'orientation éducative et professionnelle : Riding the wave of change* (p. 20-21). University of Jyväskylä; Ministry of Education and Culture; Ministry of Economic Affairs and Employment. <https://peda.net/id/00a4c6719e8>
- Dorceus, S. (2024b). *Jeunes issu.e.s de l'immigration : perceptions de discrimination et aspirations relatives à la carrière*. Partenaires pour la réussite éducative en Chaudière-Appalaches (PRÉCA). https://www.preca.ca/images/Upload/Outils/667/infographie_sabrina_dorceus_-_vf.pdf

Références bibliographiques



- Famouri, M. L., Hernandez, S., Omlor, R. L., Lane-Brown, M., Evans, S. M., McIntosh, D. et Denizard-Thompson, N. (2023). Active bystander training: Using standardized patient methodology to teach residents to navigate microaggressions in patient encounters. *MedEdPORTAL: The Journal of Teaching and Learning Resources*, 19(1), 1-9. https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.11298
- Freeman, L. et Stewart, H. (2021). Toward a harm-based account of microaggressions. *Perspectives on Psychological Science*, 16(5), 1008–1023. <https://doi-org/10.1177/17456916211017099>
- Fricke, M., Beach Ducharme, D., Beavis, A., Flett, P. et Oosman, S. (2023). Addressing racism in the workplace through simulation: So much to unlearn. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fresc.2023.1126085>
- Hasson, Y., Schori-Eyal, N., Landau, D., Hasler, B. S., Levy, J., Friedman, D. et Halperin, E. (2019). The enemy's gaze: Immersive virtual environments enhance peace promoting attitudes and emotions in violent intergroup conflicts. *PloS One*, 14(9), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222342>
- Higgins, S., Alcock, S., Aveiro, B. D., Daniels, W., Farmer, H. et Besharati, S. (2024). Perspective matters: a systematic review of immersive virtual reality to reduce racial prejudice. *Virtual Reality*, 28(3), 1-21. <https://doi.org/10.1007/s10055-024-01024-w>
- Houshmand, S. et Spanierman, L. B. (2021). Mitigating racial microaggressions on campus: Documenting targets' responses. *New Ideas in Psychology*, 63(1), 100894. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2021.100894>
- Houshmand, S., Spanierman, L. B. et De Stefano, J. (2019). “I have strong medicine, you see”: Strategic responses to racial microaggressions. *Journal of Counseling Psychology*, 66(6), 651–664. <https://doi.org/10.1037/cou0000372>

Références bibliographiques

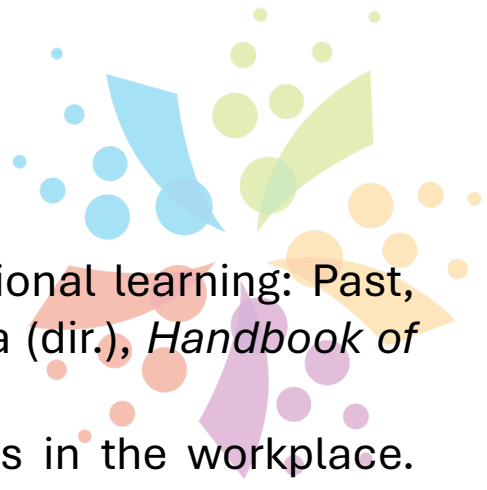
- 
- Lilienfeld, S. O. (2017). Microaggressions: Strong Claims, Inadequate Evidence. *Perspectives on Psychological Science*, 12(1), 138–169. <https://doi.org/10.1177/1745691616659391>
- Maloney, D. (2018). Mitigating negative effects of immersive virtual avatars on racial bias. Dans *Proceedings of the Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play Companion Extended Abstracts* (p. 39–43). <https://doi.org/10.1145/3270316.3270599>
- Nikolaou, A., Schwabe, A. et Boomgaarden, H. (2022). Changing social attitudes with virtual reality: A systematic review and meta-analysis. *Annals of the International Communication Association*, 46(1), 30–61. <https://doi.org/10.1080/23808985.2022.2064324>
- Obremski, D., Akuffo, O. B., Lücke, L., Semineth, M., Tomiczek, S., Weichert, H.-F. et Lugin, B. (2023). *Reducing racial bias by interacting with virtual agents: An intervention in virtual reality*. In *Proceedings of the 2023 International Conference on Autonomous Agents and Multiagent Systems* (pp. 747–755). International Foundation for Autonomous Agents and Multiagent Systems (Richmond, Canada). <https://doi.org/10.5555/3545946.3598707>
- O'Brien, M. T., Bullock, J. L., Minhas, P. K., Roman, S. A., Joshi, P., Lupton, K. L. et Hauer, K. E. (2023). From eggshells to action: A qualitative study of faculty experience responding to microaggressions targeting medical students. *Academic Medicine*, 98(11), 79–89. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000005424>
- Pu, H., Lekuti, M., Baig, Z., Lawrynuik, A., Gowda, R., Baig, J., Lobo, C., Jegathasan, S., Killam, L., Luctkar-Flude, M., Sawhey, M. et Chung, W. (2023, 30 mars). *Showcasing a student-led anti-racism virtual simulation module for equitable learning* [présentation par affiche]. 17th Annual Inquiry@Queen's Undergraduate Research Conference, Kingston, Canada.

Références bibliographiques



- Skinner-Dorkenoo, A. L., Sarmal, A., André, C. J. et Rogbeer, K. G. (2021). How microaggressions reinforce and perpetuate systemic racism in the United States. *Perspectives on Psychological Science*, 16(5), 903–925. <https://doi.org/10.1177/17456916211002543>
- Spanierman, L. B., Clark, D. A. et Kim, Y. (2021). Reviewing racial microaggressions research: Documenting targets' experiences, harmful sequelae, and resistance strategies. *Perspectives on Psychological Science*, 16(5), 1037–1059. <https://doi.org/10.1177/17456916211019944>
- Steketee, A., Williams, M.T., Valencia, B.T., Printz, D. et Hooper L.M. (2021). Racial and language microaggressions in the school ecology. *Perspectives on Psychological Science*, 16(5), 1075–1098. <https://doi.org/10.1177/1745691621995740>
- Sue, D. W., Alsaidi, S., Awad, M. N., Glaeser, E., Calle, C. Z. et Mendez, N. (2019). Disarming racial microaggressions: Microintervention strategies for targets, white allies, and bystanders. *The American Psychologist*, 74(1), 128–142. <https://doi.org/10.1037/amp0000296>
- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L. et Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *The American Psychologist*, 62(4), 271–286. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271>
- Thurber, A. et DiAngelo, R. (2018). Microaggressions: Intervening in three acts. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*, 27(1), 17–27. <https://doi.org/10.1080/15313204.2017.1417941>

Références bibliographiques

- 
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E. et Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. Dans J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg et T. P. Gullotta (dir.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (p. 3–19). The Guilford Press.
- Westover, J. H. (2025). Managing microaggressions: Strategies for responding to subtle bias in the workplace. *Human Capital Leadership Review*, 17(2). <https://doi.org/10.70175/hclreview.2020.17.2.3>
- Williams, M. T., Skinta, M. D. et Martin-Willett, R. (2021). After Pierce and Sue: A revised racial microaggressions taxonomy. *Perspectives on Psychological Science*, 16(5), 991–1007. <https://doi.org/10.1177/1745691621994247>

Merci!



✉ Chercheure principale :
Sabruna.Dorceus@Usherbrooke.ca

- 🔗 <https://www.usherbrooke.ca/recherche/specialistes/details/sabruna.dorceus>
- 🔗 <https://www.fondationisabelleetlucpoirier.com/initiatives/realite-virtuelle-dans-la-peau-d-une-personne-racisee-a32>