REEL CANADA

Accords pour des conversations sur l'anti-racisme en classe

Dans un pays aussi vaste et aussi diversifié que le Canada, nous avons beaucoup à apprendre les uns des autres, incluant ce que signifie être des « gens de traités » et quelle sorte de société nous tentons de créer.

La diffusion en direct REEL CANADA sur les réalités autochtones vous offrira l'opportunité d'écouter, de partager et d'échanger avec vos pairs et avec des cinéastes. Les sujets abordés pourraient vous paraître nouveaux et complexes ou familiers et pertinents, ou tout cela à la fois. Peu importe d'où vous venez, nous espérons que ces histoires susciteront du réconfort et un sentiment de solidarité, tout en vous offrant une meilleure compréhension d'histoires et d'expériences différentes des vôtres.

Nous savons que les discussions portant sur le colonialisme, l'identité et le racisme peuvent être difficiles ou gênantes. Gardez à l'esprit les points suivants pour faire de ce moment une expérience plus bénéfique et équitable pour chaque participant·e :

Pour commencer

- Partez du principe que personne ne possède les réponses aux grandes questions. Notre objectif devrait plutôt être d'apprendre en écoutant, en réfléchissant à ce que disent les autres et en parlant de nos propres expériences.

Écouter

- Nous avons beaucoup à apprendre des perspectives uniques des autres et de nos différences. Soyez ouvert à l'apprentissage et entamez des conversations basées sur le respect et la curiosité.
- Recevez chaque expérience partagée comme un cadeau. Il n'appartient pas à une seule personne ou à une seule communauté d'enseigner leur expérience du racisme à autrui.
- Chaque communauté renferme une grande variété d'histoires, d'expériences et de croyances. Nous ne nous attendons pas à ce que vous soyez le porte-parole de votre communauté, ni à ce que vos pairs soient le porte-parole de la leur.

Parler

- Lorsque vous parlez, vous parlez pour vous.
- Ne partagez que ce que vous êtes à l'aise de partager, et attendez-vous à ce que les autres fassent de même.
- Si vous n'êtes pas d'accord avec ce qui est dit, veillez à aborder les idées et les perspectives elles-mêmes plutôt que de confronter la personne qui les exprime.
- Il se peut que vous vous sentiez mal à l'aise ou que vous ayez peur de dire la mauvaise chose ou d'employer les mauvais termes. C'est normal de faire des erreurs. Si vos mots blessent quelqu'un, même si cela n'était pas votre intention, veillez à vous excuser, à en tirer une leçon et à passer à autre chose.

Réfléchir

- Il est normal de ressentir un malaise lorsque les autres partagent leur point de vue, mais cela fait partie du processus de sensibilisation au racisme. Il est important de travailler sur ces émotions ensemble *et* individuellement.
- Nous pouvons tous prendre notre propre apprentissage en main. Nous espérons qu'en plus de chercher des réponses à vos questions, vous cherchez également des façons dont les Canadiens peuvent œuvrer ensemble pour un futur plus équitable.
- L'objectif est de créer un espace de discussion où chaque participant·e peut se sentir en sécurité et capable de parler de ses expériences en toute sincérité. Il est important de reconnaître et de se souvenir que le racisme et ses effets affectent nos vies de différentes façons.

S'écouter

- Si vous avez été victime de racisme et si ces sujets sont trop douloureux à aborder, c'est correct.
- Vous pouvez prendre une pause à tout moment. Si vous avez besoin de soutien, parlez à votre enseignant·e, votre conseiller·ère scolaire ou un adulte de confiance, ou bien consultez les ressources incluses dans ce document.
- Si vous n'êtes pas très familier·ère avec le sujet du racisme et si cela ne représente pas une préoccupation personnelle pour vous, acceptez que le sujet ne soit pas aussi abstrait pour tout le monde. Soyez sensible aux expériences que partagent les autres.

Services de soutien aux élèves

Urgences

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes en danger immédiat, composez le **9-1-1**.

Soutien aux autres

Les élèves qui prennent soin d'un·e ami·e ou d'un membre de la famille qui expriment des pensées suicidaires ou des comportements autodestructeurs, il est encouragé de faire appel à une ligne de crise pour discuter des solutions pour aider votre proche. Des ressources en anglais existent chez **YouthSpace**:
https://youthspace.ca/youthspace-resources/youthspace-guides/
(N.B. *Ce service est seulement disponible en anglais.)*

Services généraux de crise et de soutien — Besoin de parler à quelqu'un ?

- **Jeunesse J'écoute**
  Site web: https://jeunessejecoute.ca/
  Parlez à un conseiller:
  Envoyez le mot PARLER au 686868
  Numéro de téléphone: 1-800-668-6868
  Recherche de ressources pour jeunes proches de vous :
  https://apps.kidshelpphone.ca/ressourcesautourdemoi/bienvenue.html

- **Parlons suicide Canada**
  Composez le numéro sans frais 1-833-456-4566 (en tout temps)
  Textez au 45645 (entre 16h et minuit HE)
  L'écoute par téléphone est disponible en anglais et en français 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
  Site web: https://parlonssuicide.ca/
  Pour les habitants du Québec :
  Service d'aide professionnel et confidentiel offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
  Veuillez appeler 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)
  Textez au 535353
  Clavarder : https://suicide.ca/fr/clavarder-avec-un-intervenant
  Site web: https://suicide.ca/fr

- **Association canadienne pour la prévention du suicide (ACPS)**
  Web: https://fr.suicideprevention.ca/ressources/
  Annuaire des services de crise et de soutien de deuil au Canada

- **Centre Francophone du Grand Toronto** (Toronto)
  Les programmes de santé mentale sont offerts aux client·e·s de tous âges, francophones, du grand Toronto. Tous les services sont gratuits et confidentiels. Nous offrons des services pour les jeunes (0-17 ans) et pour les adultes (18 ans et +) sur une base volontaire.
  Pour rejoindre les services jeunesse contactez le 416-922-2672, poste 291
  Remplissez ce formulaire afin de demander des services : https://ac.centrefranco.org/

- **Deuil Jeunesse** (Québec)
  Deuil-Jeunesse est un organisme de bienfaisance unique d'interventions professionnelles qui vient en aide aux jeunes et aux familles qui vivent la maladie grave, la disparition ou la mort d'un proche ou des pertes liées à la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption.
  Web: https://www.deuil-jeunesse.com/accueil

- **Fondation Jeunes en Tête (FJET)** (Québec)
  La Fondation Jeunes en Tête prévient la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans grâce à ses programmes de sensibilisation.
  Web: https://fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/

- **Interligne** (Québec)
  Organisme de soutien aux personnes LGBTQ+, à leurs proches et au personnel des milieux communautaire, scolaire, de la santé et des services sociaux.
  Web: https://interligne.co/

- **Tels Jeunes** (Québec)
  Soutien en santé mentale pour les jeunes de moins de 20 ans par clavardage, texto et téléphone.
  Web: https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes

Services et soutien pour les jeunes Autochtones

- **Indian Residential School Survivors Society (IRSSS)**
  Les anciens élèves des pensionnats et leurs familles peuvent accéder en tout temps, sans frais, à la **ligne d'écoute téléphonique nationale de Résolution des questions des pensionnats indiens**, au 1-866-925-4419, pour obtenir du soutien en situation de crise.

- **Je compte**
  Je Compte est un espace conçu pour aider les jeunes autochtones à traverser les moments difficiles, que ce soit pour toi ou pour aider quelqu'un que tu connais.

  Pour obtenir gratuitement la trousse d'outils pour les jeunes autochtones:
  https://wemattercampaign.org/fr/trousses-doutils/trousse-doutils-we-matter-pour-les-jeunes-autochtones
  Cette page énumère les coordonnées pour les services de soutien dans toutes les provinces et territoires du Canada: https://wemattercampaign.org/fr/obtenir-de-laide
  Les jeunes qui ont des pensées suicidaires peuvent trouver des ressources de soutien au:
  https://wemattercampaign.org/fr/obtenir-de-laide/pensees-suicidaires

- **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuit (Gouvernement du Canada)**
  Pour joindre la Ligne d'écoute, composez le 1-855-242-3310 sans frais
  Communication par téléphone et clavardage disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
  L'écoute par clavardage est disponible en anglais et en français.
  L'écoute par téléphone est disponible en anglais, français et sur demande en cri, ojibwa et inuktitut
  Site web: https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/

Services et soutien pour les jeunes Noirs

- **Africa Centre** (Edmonton/Calgary)
  Le projet ArTeMo offre un programme de mentorat de 6 mois pour les jeunes Canadiens Noirs et leurs familles.
  Présenter une demande pour faire du mentorat ou être mentoré au: https://www.africacentre.ca/mental-health-program-french

- **Institut Résilience** (Toronto)
  Institut offrant des services de conseil, d'interventions culturelles et de santé mentale pour les communautés noires.
  Web: https://www.institutresiliences.com/

- **Surmonter (propulsé par Jeunesse, J'écoute)**
  Surmonter propulsé par Jeunesse, J'écoute est le seul service en santé mentale en ligne disponible 24 heures par jour et 7 jours par semaine (en anglais et en français) pour les jeunes Noirs. Ce service est offert sans frais d'un bout à l'autre du pays.

  Les jeunes Noirs de tout le Canada peuvent accéder en tout temps à une assistance au bien-être en envoyant SURMONTER par texto au 686868 ou sur Facebook Messenger.
  Site web: https://jeunessejecoute.ca/surmonter

Ces autres services ne sont disponibles qu'en anglais.

- **Across Boundaries** offrent des services de santé mentale et de toxicomanie équitables et inclusives. L'emphase est mise sur adresser les effets négatifs de la discrimination et du racisme sur la santé et le bien-être mentale.

  Ils offrent leurs services dans le **Grand Toronto** en anglais et plusieurs autres langues incluant les dialectes des caraïbes, plusieurs langues de l'Afrique et de l'Asie.

  Pour plus d'information:
  Site web: https://www.acrossboundaries.ca/referrals-intake
  Courriel: info@acrossboundaries.ca
  Numéro de téléphone: (416) 787-3007 ext. 222

- **Black Youth Helpline - National Helpline for Canadian Youth**
  La Black Youth Helpline offre des ressources culturellement appropriées aux jeunes Noir·e·s et à leurs familles afin de renforcer les communautés en mettant l'emphase sur l'éducation, la santé et le développement communautaire. Un processus d'évaluation initial permettra à votre interlocuteur·rice de comprendre et d'identifier vos problèmes afin de les traiter de la meilleure façon possible.

  National Helpline for Canadian Youth: Anyone can initiate contact for support!
  N'importe qui peut nous contacter!
  Web: http://blackyouth.ca/contact-us/
  Phone / Numéro de téléphone: 416-285-9944 (Greater Toronto Area / Grand Toronto) ou
  Toll-Free (National) / sans frais: 1-833-294-8650; Email / Courriel: info@blackyouth.ca

- **BullyingCanada**
  Obtenir de l'aide par téléphone ou texto: 1-877-352-4497
  Contacter l'équipe de l'assistance par courriel: Support@BullyingCanada.ca
  Site web: https://www.bullyingcanada.ca/get-help/

- **Reconciliation Canada**
  Reconciliation Canada est le chef de file lorsqu'il s'agit d'engager un dialogue avec les canadiens et de créer des expériences transformatrices pour renouveler les relations entre les peuples autochtones et tous les canadiens.

  Des ressources liées à la santé mentale, le bien-être émotionnel, les traumatismes, l'intervention en cas de crises et la prévention des suicides sont disponibles au https://reconciliationcanada.ca/need-help/. Il y a des ressources pour les populations autochtones, telles Indian Residential School Survivors Society (IRSSS), KUU-US Crisis Line Society (British Columbia) et First Nations Health.

- **StepStones for Youth**
  StepStones offrent plusieurs programmes pour les jeunes de moins de 25 ans de famille à faible revenu et vivant dans des conditions de vie instables. Ils travaillent main dans la main avec les services de protection de l'enfance et le système judiciaire.

  Ils ont compilé les ressources suivant pour les jeunes à **Toronto**:

  Services de counselling:
  https://www.stepstonesforyouth.com/resources/youth-resources/counselling/
  Services pour les jeunes Noirs:
  https://www.stepstonesforyouth.com/resources/youth-resources/services-for-black-youth/
  Services pour les jeunes Autochtones:
  https://www.stepstonesforyouth.com/resources/youth-resources/services-for-indigenous-youth/