

**Développer sa conscience
et sortir des mécanismes
d'inégalités systémiques**

CATÉGORIES

*A adapter et compléter selon
votre culture et histoire*

GENRE et ORIENTATION SEXUELLE

- homme, femme
- trans, non binaire
- orientation sexuelle

CLASSE (ressources/capitaux)

- ressources économiques
- ressources/niveau d'instruction
- ressources sociales (famille de... caste, fonctions, situation familiale)
- ressources politiques
- ressources symboliques

APPARTENANCE ETHNIQUE

- couleur de peau et apparence physique
- religion
- pays
- origines ancestrales
- langue

AGE

- enfants
- adolescents
- Adultes
- Personnes âgées

PHYSIQUE

- situation de handicap et maladie visible/invisible
- neuroatypicité
- critères esthétiques et autres normés

TRAUMAS COLLECTIFS Sociaux

- guerre
- dictature
- esclavage
- colonisation
- diaspora
- inceste...

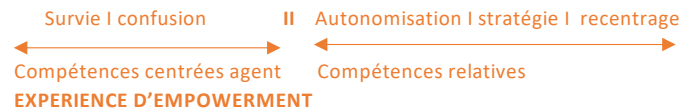
TRAUMAS relatifs à la « NATURE »

- cataclysmes naturels
- maltraitance et destruction de la « nature »
(ex : civilisations non naturalistes)

POSITION SOCIALE

PROCESSUS
d'empowerment et
de conscientisation

DIRECTEMENT CONCERNÉ.E.I.*



NON DIRECTEMENT CONCERNÉ.E.I.*



*Directement concerné.e.i :

- moi ou génération d'avant ou génération d'après ?
- à quelle époque de ma vie ?
- à quel degré ?

...

Ce tableau (modifiable) peut être un compagnon de route durant plusieurs mois ou années pour voir :

1/ moi-même :

- = si je suis directement* concerné.e.i ou non par un thème (cela influence mon pouvoir et ma culture)
- = à quelle « étape » de conscientisation et d'empowerment j'en suis sur chaque thème
- = comment les thèmes se croisent chez moi

2/ ma rencontre avec les autres (interpersonnel) :

- = que la personne que je rencontre est certainement dans une autre position ET une autre étape que moi sur LE ou LES thèmes activés par la rencontre
- = que les combinaisons de rencontres sont infinies... et que c'est dans le cas où j'ai le plus cheminé et les autres aussi qu'il y a plus de chance d'alléger les traumas collectifs et de favoriser l'évolution (et non la reproduction) des systèmes sociaux

3/ la rencontre entre mon/mes groupes avec les autres groupes :

- = idem que point 2 en prenant en compte le/les groupes comme des entités vivantes à part entière
- = fonctionne pour les groupes de proximité comme pour les groupes d'appartenance

Version sept 24

