

# Les biais inconscients



2 heures



Essentiels en matière d'équité

## APERÇU

Si nous sommes exposé(e)s répétitivement à des représentations stéréotypées de certains groupes, ces stéréotypes peuvent s'enraciner dans nos esprits. Ces associations inconscientes, appelées biais inconscients ou implicites, peuvent être très différentes de nos attitudes et désirs conscients. Cette leçon commence avec une série d'activités de prédiction construites de façon à aider les personnes étudiantes à découvrir ce qu'est un biais inconscient et comment cela peut mener à de la discrimination. Ensuite, les personnes étudiantes sont invitées à prendre le test d'association implicite (TAI), un outil utilisé pour mesurer les biais inconscients qui peuvent affecter les comportements et les attitudes. Les résultats seront par la suite discutés avec les pairs. Finalement, les personnes étudiantes exploreront les sources des biais inconscients dans leur propre vie et examineront ce qui peut être fait pour briser le cercle vicieux des biais implicites et de la discrimination. Tout au long de la leçon, les personnes étudiantes sont invitées à participer à une variété d'exercices corps-esprit pour les aider à calmer leur système nerveux et créer l'espace mental requis pour avoir des discussions difficiles autour des différences et de l'inégalité.

## UTILITÉ

- Définir ce qu'est un biais inconscient et illustrer comment il peut mener à l'inégalité sociale;
- Identifier les stratégies qui peuvent être utilisées pour briser le cercle vicieux du biais inconscient et de la discrimination;
- Apprendre des exercices corps-esprit pouvant être utilisés pour calmer le système nerveux et créer un espace mental nécessaire pour avoir des discussions difficiles autour de la différence et de l'iniquité.

## MATÉRIEL

- Ordinateur portable, téléphone intelligent ou tablette (1 par personne)
- [Diapositive sur les biais inconscients](#)
- [Script des exercices de respiration](#)
- [Scénario de la médiation d'amour bienveillant](#)

## PRÉPARATIONS

La personne enseignante est encouragée à faire le [test d'association implicite \(TAI\)](#) avant la leçon et de lire l'information disponible sur le site Internet.

## PROCÉDURES

1. **Engagez les personnes étudiantes en les mettant au défi de prédire les résultats des expériences explorant les biais inconscients.** Utilisez les [diapositives](#) 2 à 15 de la présentation. Vous pouvez laisser les personnes étudiantes discuter de leurs prédictions avec leurs voisin(e)s ou par une application de sondage.
2. **Faites le bilan de l'exercice sur les prédictions et présentez les objectifs de la leçon.** Indiquez que les quatre expériences montrent que les gens discriminent même si cela va à l'encontre de leurs valeurs personnelles ou de leur code déontologique « inclusifs et égalitaires ». Expliquez que pour comprendre la différence entre leurs valeurs et leurs actions, nous devons comprendre que les êtres humains ont des biais cognitifs.
3. **Expliquez le concept de biais cognitif.** Utilisez les [diapositives](#) 17 et 18 de la présentation.
4. **Expliquez le concept de biais inconscient/implicite.** Utilisez les [diapositives](#) 19 et 20 de la présentation.
5. **Invitez les personnes étudiantes à explorer le test d'association implicite.**
  - **Option pratique :** Invitez les personnes étudiantes à compléter le test d'association implicite. Il y a différents tests qui mesurent les biais de race, genre, religion, âge, handicap, sexualité, etc. Chaque personne doit choisir un test à compléter (le test qui leur semble le plus intéressant). Dites aux personnes étudiantes que si elles terminent un test, leurs résultats demeureront anonymes. Ni vous (la personne enseignante) ni l'équipe de recherche de Projet implicite ne pourrez lier les résultats au nom de la personne étudiante.
  - **Option de lecture :** Invitez les personnes étudiantes à prendre 15 minutes pour trouver et lire des articles en ligne à propos du test d'association implicite.
  - **Note :** Le site Internet du test d'association implicite a été créé dans un objectif de recherche scientifique et il n'est pas éthique d'exiger à des personnes de participer à une recherche scientifique. Les personnes enseignantes sont encouragées à utiliser le TAI comme outil pédagogique, mais il n'est pas éthique de faire pression sur les personnes étudiantes pour qu'elles participent contre leur gré. C'est pourquoi il est important d'offrir une activité alternative.
6. **Avant de faire un débriefage du TAI, donnez un aperçu de la neurobiologie du biais.** Utilisez la [diapositive](#) 22 de la présentation.
7. **Guidez les personnes étudiantes dans un exercice corps-esprit.**
  - **Contextualisez :** Dites aux personnes étudiantes que faire le TAI peut avoir activé leur amygdale cérébrale, car le test requiert de penser en termes binaires du nous et du eux/elles. Pour les aider à remettre en place leur système nerveux et créer un espace mental requis pour une conversation sur la différence et l'inégalité vous allez les inviter à participer à quelques exercices corps-esprit.
  - **Menez une activité de pour bouger leur corps :** Invitez les personnes étudiantes à prendre une minute pour bouger leur corps, debout ou assis sur leur chaise. Dites-leur que bouger ou faire trembler leur corps peut aider à décharger l'énergie refoulée et leurs réponses émotionnelles.

- **Menez un exercice de respiration** pour aider les personnes étudiantes à explorer leurs styles naturels de respiration et pratiquez une technique calmante. Voici un [script](#) que vous pouvez utiliser pour piloter l'exercice.
  - **Rappelez aux personnes étudiantes le but des exercices corps-esprit** : utilisez la respiration pour réguler le système nerveux permettant ainsi de créer un espace entre la personne et la source de stress et trouver de meilleurs moyens pour gérer ce facteur de stress (que ce soit l'inconfort psychologique des résultats du TAI, la peine lors des conflits avec une personne aimée ou le stress d'un examen).
8. **Vérifiez la compréhension du TAI par les personnes étudiantes** en posant des questions à propos de son but et de son design.
- Quel est l'objectif du test d'association implicite?
  - Comment le TAI mesure-t-il les biais inconscients? Qu'est-ce qui vous est exactement demandé par le TAI?
  - Que cela signifie si une personne associe plus rapidement « Blanc » avec « Bien » que « Noir » avec « Bien »?
  - Pourquoi pensez-vous qu'on vous a demandé de répondre à des questions démographiques (âge, genre, code postal, etc.)?
9. **Invitez les personnes étudiantes à réfléchir sur ce qu'elles ont appris du test d'association implicite** en les faisant répondre aux questions suivantes en équipe.
- Vos biais inconscients concordaient-ils avec vos valeurs explicites et vos croyances?
  - Si la réponse est non, comment cela vous fait-il ressentir? Surpris(e)? Sur la défensive? Sceptique? Déprimé(e)? Pourquoi?
  - Comment votre corps a-t-il réagi à la découverte des résultats? Avez-vous eue des signes d'une réponse de l'amygdale cérébrale, comme une compression de la poitrine, des palpitations cardiaques, de la tension dans la mâchoire, etc.?
  - Selon vous, quelles sont les sources de vos biais inconscients et comment ces biais peuvent-ils être changés?
10. **Invitez les personnes étudiantes à partager leurs réactions et leurs questions liées au TAI avec le reste de la classe.** Voici quelques questions pouvant faire surface :
- Je crois que tout le monde est égal, mais les résultats disent que j'ai une préférence pour les personnes blanches. Est-ce que cela veut dire que je suis raciste?
  - Les personnes des groupes minorisés ont-elles moins de chance d'avoir des biais inconscients?
  - Mes résultats peuvent-ils être affectés par des facteurs externes, comme de la distraction ou une mauvaise coordination œil-main?
11. **Pilotez une discussion sur les sources des biais inconscients.** Écrivez les idées des personnes étudiantes sur le tableau. Les personnes étudiantes devraient déjà avoir trouvé plusieurs sources comme la famille, les ami(e)s, les films, la musique, les jeux vidéos, les nouvelles, la publicité, les livres d'école, etc.
12. **Soulignez les façons dont les biais inconscients et l'oppression institutionnelle se renforcent mutuellement.** Utilisez la [diapositive](#) 24 de la présentation.

13. **Expliquez que de comprendre la relation à double sens entre les biais inconscients et la discrimination nous aide à savoir ce qui peut être fait pour combattre le biais inconscient.**
- **Nous pouvons travailler nos cerveaux pour atténuer les biais inconscients.** Par exemple, nous pouvons chercher des modèles positifs. Des études montrent que voir des personnes des groupes marginalisées de manière positive réduit le biais.
  - **Nous pouvons mettre en place des stratégies pour que nos biais inconscients ne fassent pas surface.** Par exemple, une personne gestionnaire peut retirer les noms des curriculums vitæ pour réduire les risques que la race et le genre de la personne candidate influencent la décision d'embauche.
  - **Nous pouvons nous attaquer aux pratiques et politiques discriminatoires** entraînant des conséquences inévitables qui, à leur tour, renforcent les préjugés. Par exemple, si nous pouvions offrir un financement adéquat pour l'éducation des Premières Nations, alors les jeunes des Premières Nations auront plus de chance de diplômé du secondaire et nos expériences quotidiennes vont alors renforcer l'idée que les jeunes des Premières Nations sont des personnes aussi intelligentes et aptes que les autres jeunes.
14. **Invitez les personnes étudiantes à participer à une méditation guidée de pleine conscience.** Débutez l'activité en disant aux personnes étudiantes que les actions sur les trois niveaux sont importantes, mais qu'aujourd'hui nous allons nous concentrer que sur le premier niveau (travailler nos cerveaux à atténuer nos biais inconscients). Expliquez qu'une quantité significative de recherche a montré que la méditation d'amour bienveillant aide à augmenter la compassion et l'empathie chez une personne tout en réduisant les biais inconscients. Vous pouvez trouver le [scénario de la méditation](#) ici.
15. **Faites le bilan de la méditation** en laissant quelques minutes aux personnes étudiantes pour discuter (en petits groupes) de ce qu'elles ont ressenti lorsqu'elles ont souhaité la joie, la santé et la paix pour elles-mêmes et pour leurs proches, ainsi que pour les personnes envers lesquelles elles ressentent de la rancune ou envers les personnes qui les ont blessées.

## ÉVALUATION

Au cours des dernières minutes du cours, créez un espace pour que les personnes étudiantes puissent consolider ce qu'elles ont appris. Parce que cette activité peut être émotionnellement intense, nous recommandons que vous ne notiez pas du tout l'activité ou que vous notiez simplement si elle est complète ou non.

- **Option sur le savoir et la compréhension :** C'est à votre tour d'être la personne enseignante! Expliquez le cercle vicieux du biais inconscient et de la discrimination en utilisant un exemple différent que celui présenté en classe aujourd'hui (donc un autre exemple que l'éducation des Premières Nations).
- **Option de réflexion :** Aujourd'hui, grâce à différentes activités, nous avons exploré le biais inconscient et comment le combattre. Quelle activité a été la plus puissante pour vous? Écrivez un paragraphe expliquant votre réponse.
  - Activité de prédiction (deviner les résultats de chaque expérience);
  - Test d'association implicite;
  - Mini lectures sur le cercle vicieux du biais inconscient et de la discrimination;
  - Activité corps-esprit (bouger, respirer, méditer)

**Note:** Le TAI est un outil utile pour sensibiliser les gens et pour détecter des modèles au niveau des populations. Il n'est pas conçu pour des diagnostics ou de la sélection (comme noter la progression étudiante ou prendre des décisions d'embauche). Comme le Projet implicite (2011) explique, « tout comme les mesures de pression artérielle peuvent changer d'une visite chez le/la docteur(e) à une autre dépendamment de comment vous êtes stressé(e) ou fatigué(e), ou même de la quantité de café que vous avez consommée, les résultats du TAI peuvent changer de temps à autre dépendamment d'où vous êtes, de vos pensées ou expériences récentes et des stratégies volontaires que vous pouvez utiliser pour influencer les résultats. » Pour cette raison, il est important **de ne pas** évaluer les personnes étudiantes en se basant sur les résultats du TAI.

## ÉQUITÉ, INCLUSION ET APPARTENANCE

Cette leçon comprend trois exercices corps-esprit (tremblement, respiration, médiation guidée). Ces exercices peuvent aider à soulager l'inconfort psychologique qui peut être provoqué par la découverte de biais inconscients qui ne concordent pas avec les valeurs conscientes et les croyances. Pourtant, pour les personnes enseignantes qui sont habituées à être des « expertes du contenu » dans leur sujet, l'idée de faire des exercices corps-esprit en salle de classe peut faire peur. Voici deux stratégies que les personnes enseignantes peuvent utiliser pour se préparer à intégrer ces exercices dans leur cours :

- **Demandez à un(e) collègue** qui a plus d'expérience avec ces exercices pour vous aider à piloter cette leçon. Par exemple, vous pourriez trouver une personne enseignante d'éducation physique qui mène régulièrement des activités corps-esprit avec les personnes étudiantes.
- **Armez-vous avec de l'information** sur comment et pourquoi utiliser les exercices corps-esprit en salle de classe.

## RESSOURCES UTILES

- [Implicit Association Test Canada](#) par Project Implicit
- [Using Mind-Body Practices to Uproot Unconscious Bias in the Education Profession](#) de Niki Elliot
- [Contemplating the Effects of Oppression: Integrating Mindfulness into Diversity Classrooms](#) de Beth Berila
- [Méditer pour l'équité](#) d'Hélène Hagège