



Dévoiler ses préjugés  
et s'en libérer :  
pourquoi est-ce  
si difficile ?



### Avant-propos

La plupart du temps, lorsque l'on parle des préjugés (en famille, entre amis...), ce sont ceux des autres que l'on met sur la table et rarement les siens propres... comme si seuls les autres en avaient. C'est l'histoire de la paille dans l'œil du voisin et de la poutre dans le sien ! Isabelle Paquay, formatrice au Cefoc, tente de comprendre pourquoi il est si difficile de dévoiler ses préjugés et, par conséquent, de s'en libérer.

## MOTS-CLÉS

Appartenance

Préjugé

Racisme

Vivre-ensemble

Le Cefoc (Centre de formation Cardijn) est une association d'Éducation permanente qui organise chaque année une cinquantaine de groupes de formation en Belgique. Ces groupes rassemblent des personnes issues ou solidaires des milieux populaires. Les différentes formations proposées visent à s'interroger sur le sens de la vie, à réfléchir à comment vivre ensemble de manière citoyenne, en agissant dans le sens d'une société plus démocratique et plus solidaire.

Dans le prolongement de ses activités de formation, le Cefoc publie chaque année de courts textes d'analyse et une étude. Les thématiques abordées trouvent leur source dans les réflexions mises sur la table par les participants aux formations. Les textes sont destinés aux acteurs du monde associatif et à tout citoyen à la recherche d'outils de compréhension de la société susceptibles de favoriser l'émancipation et la mobilisation individuelles et collectives.

Le sujet de cette analyse est inspiré du constat posé lors d'une activité que le Cefoc a organisée sur le thème des préjugés<sup>1</sup>. Les participant.e.s étaient invité.e.s à en parler d'abord en tant que victimes, mais aussi en tant qu'auteur.rice.s. Force a été de constater combien le second exercice était difficile pour de nombreuses personnes ! Toutefois, certain.e.s sont parvenu.e.s à exprimer leurs préjugés : par exemple, une participante a partagé le fait que se faire soigner par un médecin d'origine africaine l'avait tout d'abord rebutée. Une attitude vite réprimée mais qui l'avait vivement interpellée : « *Suis-je raciste finalement ?* ». Pour le reste, les préjugés partagés permettaient surtout de mettre en avant des qualités. Des préjugés vis-à-vis des militaires ? « *Parce que je suis sensible à la non-violence* ». Des préjugés face aux rappeurs ? « *Oui, j'ai des préjugés, mais je fais preuve de bonne volonté en essayant de comprendre celles/ceux qui aiment ou pratiquent le rap* ». Des préjugés face aux consommateur.rice.s de produits tartinables ? « *Parce que je préfère les choses simples et je suis préoccupée par la santé et l'environnement* »... Des préjugés vis-à-vis des gaspilleur.euse.s ? « *Parce que je suis engagée pour une société plus juste* »... Qu'est-ce que cette manière de « parler en je » dit de « nous » et de « nos » préjugés ?

### **Les préjugés, c'est spontané !**

Le « pré-jugé » n'est pas un jugement, mais ce qui vient avant le jugement, avant d'avoir réfléchi et analysé une situation, une rencontre... C'est donc une appréciation spontanée, une croyance, une opinion *a priori*. C'est sans doute là une première différence entre le préjugé face au « médecin étranger » et les autres exemples qui ont été donnés. La personne qui a partagé son préjugé face au médecin

---

<sup>1</sup> En février 2022, le Cefoc a tenté de faire bouger les lignes en organisant une journée régionale à Habay-la-Neuve intitulée « *Nos préjugés ? Parlons-en !* ». Il s'agissait d'en parler d'abord en tant que victimes, mais aussi en tant qu'auteur.trices. Et là, force a été de constater combien le second exercice était difficile pour de nombreux.ses participant.e.s. Pour un compte-rendu détaillé de la journée, voir le numéro 49 de la revue *Atout Sens* (décembre 2022), pp.14-15.

africain s'est souvenue de sa réaction, dans une situation vécue et bien précise. Elle a pu remonter à l'étape « d'avant le jugement », lorsqu'elle a eu ce mouvement de recul. Les autres participant.e.s ont réfléchi de manière plus générale, plus abstraite, sans partir d'une personne ou d'une situation concrète qui les a bousculé.e.s. Ce qui rend moins compte de la « spontanéité » du préjugé.

### **Les préjugés, c'est inconscient !**

Les préjugés sont involontaires et profondément ancrés en chacun.e. Ils sont activés automatiquement, sans qu'on s'en rende compte. Alors qu'on pense agir conformément à des intentions conscientes, les préjugés sont en fait aux commandes. Cela permet de comprendre la difficulté à débusquer ses propres préjugés. Ainsi, les participant.e.s n'ayant pas conscience de leurs automatismes, ils ont pris comme exemples des réactions dont ils ont parfaitement conscience.

### **Les préjugés, c'est un héritage !**

Les préjugés se fabriquent à partir de quatre éléments : le patrimoine socio-génétique de chacun.e, son scénario familial, son empreinte socio-culturelle et ses expériences personnelles. En clair, ils sont hérités d'une famille, d'un milieu, d'une époque et font par conséquent partie des évidences. Si l'on reprend l'exemple du préjugé à propos du médecin africain, la participante en a peut-être hérité du fait du milieu et du contexte sociétal dans lequel elle a grandi : l'époque coloniale puis celle de l'indépendance des colonies avec leur lot de récits racistes. Peut-être a-t-elle entendu parler de mauvaises expériences ou en a-t-elle vécu elle-même avec un médecin étranger. Même si elle a, entre-temps, fait siennes des valeurs de tolérance et d'ouverture, les préjugés ont ressurgi à la première occasion, la bousculant fortement.

### **Les préjugés, c'est une appartenance valorisante !**

Antiracisme, rejet de la violence, protection de l'environnement, justice sociale... sont autant de valeurs qui sont largement diffusées en Éducation permanente. En

participant à l'activité du Cefoc, des participant.e.s étaient sans doute habités.e.s par l'idée selon laquelle « *puisque'ils viennent du/au Cefoc, les autres participant.e.s luttent très certainement contre le racisme, la violence, l'injustice...* ». Des préjugés, positifs cette fois, sont à l'œuvre dans la tête de beaucoup et empêchent de partager les préjugés négatifs. Comment se déclarer raciste parmi un public que l'on suppose anti-raciste ? La peur d'être désapprouvé.e, dévalorisé.e, pointé.e du doigt a pu enfouir au plus profond les seconds préjugés en faveur des premiers qui, eux, montrent que l'on appartient au même groupe, que l'on est aussi engagé. La désirabilité sociale a pu prendre le pas, inconsciemment. Naturellement, on cherche ce qui relie aux autres, ce qui nourrit une appartenance valorisante à un groupe. On cherche des éléments de pensée communs, ce qui différencie son groupe des autres groupes. Le préjugé selon lequel « *tou.te.s les participant.e.s aux activités du Cefoc défendent des valeurs de gauche* » renforce la cohésion du groupe présent ce jour-là. Il répond au besoin de repères, de sécurité, de certitudes.

### Les préjugés, c'est le cerveau !

Au départ de l'histoire humaine, les préjugés sont indispensables à la survie. Les hommes et les femmes préhistoriques devaient être capables de déterminer le plus rapidement possible si l'individu en face d'eux faisait partie de leur groupe ou non, s'il constituait un danger ou non. C'était une question de vie ou de mort ! À cela s'ajoutent deux caractéristiques humaines liées à la capacité de penser : l'aptitude à généraliser et la propension à se mettre dans un groupe et par conséquent, à définir l'autre comme un.e étranger.ère.

Cet instinct de survie, couplé à la généralisation et au rejet de l'autre, est encore aujourd'hui ancré au plus profond de chacun.e. Lorsque que l'on rencontre une personne pour la première fois, le cerveau va essayer de trouver un sens à ce qu'il voit. « *En moins d'une seconde, il va réussir à distinguer si celle-ci fait partie des siens ou pas. Si ce n'est pas le cas, il va faire automatiquement appel aux stéréotypes stockés dans la mémoire. Des qualités et des défauts attribués à ce*

*groupe en particulier vous arrivent instantanément à l'esprit. Objectif : vous donner des indications sur la façon dont la personne devrait, selon toute vraisemblance, se comporter. Au même moment, si des préjugés sont négatifs, l'amygdale, une partie du cerveau qui gère les réponses émotionnelles rapides et en particulier, la peur, est activée et vous met en position [...] 'combattre ou fuir' »<sup>2</sup>.*

### Les préjugés, c'est un cadre de référence et des risques pour la société !

Chacun.e porte donc des lunettes bien à soi, sans même en avoir conscience, héritées de ses ancêtres proches et lointains.e.s, de son époque, de ses expériences personnelles. Elles sont comme un filtre entre le monde et soi, qui n'est pas neutre et influence la perception des autres, du monde et de soi-même. Valoriser ce qui est commun à son groupe d'appartenance peut être utilisé pour affirmer sa supériorité. Dans ce cas, l'image de soi positive que crée le préjugé peut passer par la disqualification d'autrui, justifier la peur de l'autre, le refus de le rencontrer en vrai. Il permet aussi de trouver une explication simple à ce qui va mal. Par exemple, cette idée selon laquelle « *le chômage, c'est la faute des immigrés* ». Il dispense d'analyser la complexité des causes économiques et politiques à l'origine de telles situations. Il renforce la paresse de la pensée : l'extrême-droite l'a bien compris en désignant des boucs-émissaires, sources de tous les maux.

### Se libérer de ses préjugés : un défi, des pistes !

Prendre conscience de ses préjugés semble être une véritable gageure. Alors, s'en libérer... ! Il s'agit de parvenir à mettre le doigt sur quelque chose qui est inconscient, hérité, valorisant, qui se plaît comme un coq en pâte dans le cerveau et permet de comprendre facilement le monde, les autres et soi-même.

---

<sup>2</sup> Neurosciences : au cœur de la fabrique des préjugés, p.2, publié le 13 août 2021 sur [www.lavie.fr/ma-vie/sens-et-sante/neurosciences-au-coeur-de-la-fabrique-des-prejuges-75114.php](http://www.lavie.fr/ma-vie/sens-et-sante/neurosciences-au-coeur-de-la-fabrique-des-prejuges-75114.php).

Voici pourtant quelques pistes pour arriver à les déloger.

### **Le choc du préjugé et des valeurs conscientes**

On peut être persuadé de ne pas avoir de préjugés à propos d'une personne en surpoids ou d'un voisin d'origine étrangère et pourtant, pour des raisons inconscientes, changer de file dans un supermarché si la caissière a quelques kilos en trop ou la peau sombre... On peut être persuadé d'arriver vierge de tout préjugé positif lors d'une activité organisée par le Cefoc et être pourtant sous leur influence au moment d'échanger, de débattre... Seul un choc suffisamment fort entre le préjugé à l'œuvre inconsciemment dans une situation concrète et les valeurs conscientes permet de sortir de ce déni.

Le cas du « médecin étranger » le montre : la réaction de la participante lors de sa rencontre avec lui l'a tellement choquée parce qu'en totale contradiction avec ses valeurs qu'elle est passée de l'inconscience à la conscience, à l'analyse, au questionnement. « *Quelles sont mes véritables valeurs ? Suis-je raciste, contrairement à ce que je pense de moi ?* ». Si ce choc n'avait pas eu lieu, si ses valeurs conscientes n'avaient pas été suffisamment fortes, la participante aurait pu refuser de se faire soigner par ce médecin, le traiter de manière injuste, le discriminer. À l'inverse, les autres participants sont partis de leurs valeurs conscientes : l'importance de la santé, le refus de la violence, la « bonne » musique... pour aller vers des situations très générales qui les dérangent (des voisins qui gaspillent, des militaires symboles de la violence, des rappeurs et leur « mauvaise » musique...). À aucun moment, ils/elles n'ont fait référence au fait d'avoir été choqué.e.s par leurs réactions lors d'une rencontre avec un.e militaire, un.e voisin.e... qui aurait pu les conduire à se comporter de manière injuste. Ils ont fait le chemin inverse. Ils ne partent pas d'une collision lors d'une rencontre, avec leurs valeurs conscientes qui aurait fait naître un questionnement un peu gênant à propos d'eux-mêmes.

### **Penser ses pensées**

Le choc ressenti face à sa réaction vis-à-vis du médecin étranger a poussé la participante à « penser ses pensées » comme le suggérait le philosophe Descartes

lorsqu'il s'est intéressé aux préjugés. « *Je pense que ce médecin ne pourra pas me soigner correctement/Je pense que je pense que ce médecin ne pourra pas me soigner correctement* ». Cet acte de penser ses pensées lui a permis de détecter le préjugé, en totale contradiction avec ses valeurs conscientes, et plus largement de se questionner sur elle-même, et peut-être sur son entourage, sur la société dans son ensemble. Cela demande un certain courage et même un effort : pour passer du préjuger au juger, pour sortir de la pensée paresseuse, pour croiser diverses sources d'informations, pour tenter de complexifier sa pensée, avec et au risque des autres.

### **Le cerveau et l'empathie**

Deux zones du cerveau, le cortex cingulaire antérieur et le cortex préfrontal, détectent les biais cognitifs, permettent de les dépasser, en poussant à se mettre à la place des autres. Cette « détection » se manifeste notamment lors d'une rencontre avec autrui dans un but particulier (par exemple : lui demander son chemin). Les scientifiques constatent alors que les préjugés sont spontanément mis de côté « *car nous sommes focalisés sur le fait de trouver notre route* »<sup>3</sup>. Tout le monde est capable de s'autoréguler, mais « *cela dépend d'abord de la motivation, aussi de l'éducation, de l'intelligence et ou des expériences vécues* »<sup>4</sup>.

Une fois le préjugé décelé, pourquoi ne pas entraîner son cerveau à penser autrement, notamment en se forçant à se mettre à la place de l'autre ?



Isabelle Paquay,  
Formatrice permanente au Cefoc

<sup>3</sup> *Op. cit.*, p.4.

<sup>4</sup> *Ibidem.*

## Pour aller plus loin

Vanessa DELLA PIANA, *Au défi de l'autre*, Namur, Cefoc, analyses 4 et 5, juin 2014.

Isabelle PAQUAY et Mélanie LOUVIAUX, *Nos préjugés ? Parlons-en !*, Namur, Cefoc, Atout Sens n°49, décembre 2022, pp. 14-15.

Bénédicte QUINET, *L'entraînement mental pour résister aux populismes*, Namur, Cefoc, analyse 9, novembre 2014.

*Neurosciences : au cœur de la fabrique des préjugés*, publié le 13 août 2021 sur [www.lavie.fr/ma-vie/sens-et-sante/neurosciences-au-coeur-de-la-fabrique-des-prejuges-75114.php](http://www.lavie.fr/ma-vie/sens-et-sante/neurosciences-au-coeur-de-la-fabrique-des-prejuges-75114.php).

## Pour travailler ce texte en groupe

### 1. Réflexion personnelle puis échanges en groupe, avec deux portes d'entrée :

#### a) « Je suis victime de préjugés »

- \* En quelques mots, décris une situation vécue où tu as été victime de préjugés
- \* Dans cette situation, qu'as-tu pensé ? Qu'as-tu ressenti ? Qu'est-ce qui t'a touché.e ?
- \* Comment as-tu réagi ?

#### b) « Je suis auteur.rice de préjugés »

Au départ, les participant.e.s n'ont pas conscience d'énoncer leurs préjugés. Un basculement s'effectue lors la troisième question, lorsque le groupe se met à « penser ses pensées ».

- \* As-tu déjà eu un mouvement de recul face à une personne ? En quoi t'a-t-elle choqué.e/perturbé.e/interpelé.e ? Quelle différence (par rapport à toi-même) a provoqué ce mouvement de recul ?
- \* Quelles caractéristiques attribues-tu à ce type de personne ?

Cet exercice peut mettre les participant.e.s mal à l'aise. Proposition : chacun.e écrit une caractéristique qu'il.elle attribue à un type de personne qui l'interpelle sur un papier (une caractéristique par papier). Les papiers sont ensuite mélangés et chacun.e à son tour lit un mot par papier jusqu'à épuisement.

- \* Selon toi, d'où proviennent ces caractéristiques que tu attribues à ce type de personne ?

Cet exercice peut également mettre mal à l'aise. Une proposition : faire travailler les participant.e.s en duos afin qu'il.elle.s partagent en aparté à propos de la « personne qui les interpelle » et des caractéristiques qu'il.elle.s lui attribuent. Il.elle.s ne partagent au groupe que ce qui a été pointé comme origines de ces idées.

## 2. Prise de hauteur : en prenant appui sur l'analyse ci-dessus, approfondir...

### a) ce que sont les préjugés

-> Dans l'analyse, lire les paragraphes : « *Les préjugés, c'est spontané !* » ; « *Les préjugés, c'est inconscient !* » ; « *Les préjugés, c'est le cerveau !* »

**b) quels sont les impacts des préjugés** sur les victimes en partant des émotions (sentiment de rejet, tristesse, colère...) et des réactions partagées par le groupe (violence, repli sur soi...) et à plus grande échelle sur la société tout entière.

-> Dans l'analyse, lire le paragraphe : « *Les préjugés, c'est un cadre de référence et des risques pour la société !* »

### c) la façon dont les préjugés se fabriquent

-> Dans l'analyse, lire le paragraphe : « *Les préjugés, c'est un héritage !* »

Le groupe peut aussi s'interroger sur **la difficulté de dévoiler ses propres préjugés et de s'en libérer**, en répondant aux questions suivantes :

\* Était-ce difficile de débusquer et de dévoiler tes propres préjugés ? Pourquoi ?

\* Quelles pistes entrevois-tu pour tenter de te libérer de tes préjugés ?

-> Dans l'analyse, lire le paragraphe : « *Se libérer des préjugés : des pistes, un défi !* »

