

# Pistes de réflexion pour un quotidien plus inclusif



[www.eper.ch/inclusion](http://www.eper.ch/inclusion)



**EPER**

Pain pour  
le prochain.

## Quand sentez-vous que vous faites partie de la Suisse?

Quand j'ai les mêmes droits, même si je suis différent: dans la vie de tous les jours, lors d'un entretien d'embauche, à l'école, pour la votation sur le climat, lors de ma recherche de logement. L'inclusion commence dans la tête et dans le cœur, mais elle se voit dans les actes.

Bruno

**Dépassons nos a priori, discutons ensemble.**

**Contribuez à une Suisse ouverte et inclusive**

Une société inclusive est une société dans laquelle toutes les personnes ont les mêmes chances de participation à la vie économique, sociale et politique. Pour cela, il faut des structures et des institutions facilement accessibles à tou-te-s, indépendamment de l'origine, de la langue, de la religion ou du genre. Mais il faut aussi des personnes qui sont disposées à aller à la rencontre de l'autre en faisant preuve d'ouverture et en dépassant leurs préjugés.

Nous pouvons tou-te-s contribuer à rendre la société plus inclusive et soutenir la participation de tou-te-s.

**Dans cette brochure, vous trouverez six pistes de réflexion pour plus d'inclusion au quotidien.**

Quand des gens  
discutent avec moi  
dans le tram.

Jenya

En Suisse, il n'est pas habituel d'aller parler à quelqu'un que l'on ne connaît pas. C'est finalement dommage. Selon des expériences réalisées dans le bus, le métro ou dans des parcs par des spécialistes en recherche comportementale, les personnes sont plus heureuses après avoir bavardé avec d'autres. Comme nous sommes des êtres profondément sociaux, cela nous procure en effet un sentiment agréable.

*Et vous, à quand remonte la dernière fois où vous avez pris l'initiative de discuter avec un-e inconnu-e ?*

**Souvent, nous sous-estimons à quel point une discussion – même avec des inconnu-e-s – peut nous faire plaisir. Mais savoir comment entamer la conversation n'est pas toujours facile, n'est-ce pas ? Le mieux est de commencer par des questions ouvertes et pas trop personnelles. Les compliments sont également un excellent moyen de lancer une discussion.**

Quand les  
VOISINS passent  
prendre l'apéro.

Roberta

Les bonnes choses sont parfois sous nos yeux. Le voisinage est essentiel pour les nouvelles arrivantes et les nouveaux arrivants et permet de se « sentir chez soi ». Les bonnes relations de voisinage aident à surmonter les défis du quotidien et peuvent améliorer la qualité de vie et les conditions de logement.

*À quel point connaissez-vous vos voisin-e-s ? Très bien, un peu ou pas du tout ?*

**Faites preuve d'ouverture avec vos voisin-e-s quand vous les croisez. Osez leur demander de l'aide au quotidien. Souvent, les gens sont heureux de pouvoir rendre service. Profitez également de la fête des voisin-e-s, le 31 mai, pour aller activement à leur rencontre et organisez une petite fête dans votre quartier.**

Quand on ne me  
demande pas  
d'où je viens.

Anita

« Vous venez d'où, en fait ? » On a vite fait de poser la question. Et on la pose souvent à des personnes qui ne correspondent pas à notre représentation du « typiquement suisse ». Indirectement, cette question peut vouloir dire : « Vous êtes différent-e. » À force de l'entendre, les personnes concernées peuvent avoir le sentiment de ne pas « vraiment » faire partie de la Suisse. Il faut garder à l'esprit qu'en Suisse, quatre personnes sur dix sont migrantes. Chez les enfants et les jeunes, ce sont plus de la moitié. La migration est depuis longtemps une norme dans notre société.

*Et vous ? Demandez-vous aussi aux personnes que vous venez de rencontrer d'où elles viennent ? Ou vous pose-t-on parfois la question ? Si oui, qu'est-ce que vous ressentez ?*

**C'est une bonne chose de s'intéresser aux autres. Peut-être vaut-il mieux le faire en montrant son intérêt pour les différentes facettes et expériences de l'autre personne, au lieu de demander d'abord d'où elle vient. Si vous faites preuve d'ouverture en l'écoutant, elle vous racontera son histoire. Peut-être même celle de sa famille et de ses origines... Mais pas que !**

Quand plus de  
personnes font preuve  
de courage civique  
et s'élèvent contre  
la discrimination  
au quotidien.

April

Selon des estimations, environ 1,2 million de personnes ont été victimes de discrimination raciale en Suisse ces cinq dernières années. Le racisme s'exprime de multiples façons. Il est parfois direct, flagrant et volontaire, parfois caché et involontaire. L'humour est souvent utilisé pour masquer des propos racistes. Il est de notre responsabilité d'identifier des situations de discrimination raciale au quotidien et de lutter activement contre ces dernières, même s'il est parfois difficile de savoir comment réagir.

*Avez-vous déjà été témoin de discrimination raciale ? Qu'est-ce qui vous a motivé-e à réagir, ou au contraire empêché-e de le faire ?*

**Osez intervenir quand une personne fait ouvertement l'objet d'insultes ou d'offenses à caractère raciste dans l'espace public. Par exemple en précisant calmement, mais fermement : « Ce que vous faites est une infraction. » Si une personne de votre entourage fait des blagues racistes ou dit des proverbes discriminants, remettez son comportement en question et demandez-lui de s'expliquer. Vous l'inciterez ainsi à la réflexion. En outre, il est rarement agréable de devoir justifier une blague raciste.**

Quand on  
n'enferme  
personne  
dans des  
cases.

Simon

Nous avons toutes et tous des préjugés – souvent inconscients. Ils nous aident à simplifier les choses et à évaluer plus rapidement des situations. Souvent, nous pensons selon des catégories binaires, p. ex. masculin/féminin ou local/étranger. Ces catégories et ces préjugés sont associés à des jugements positifs ou négatifs. Résultat : certaines personnes sont mieux accueillies ou au contraire exclues uniquement parce qu'elles sont associées à une catégorie spécifique. Ces catégories doivent donc impérativement être remises en question.

*Vous surprenez-vous parfois aussi à juger les gens trop vite et à les mettre dans l'une ou l'autre catégorie ? Dans quelles catégories les gens vous mettraient-ils spontanément ? Sont-elles associées à des jugements positifs – donc à des privilèges et à du pouvoir – ou plutôt négatifs ?*

**Les préjugés sont issus d'une construction sociale. Mais leurs répercussions peuvent être réelles et exercer une influence sur la réalité de vie et les chances d'autres personnes. Essayez donc toujours d'identifier vos préjugés inconscients, de les remettre en question et de les surmonter. Faites preuve d'ouverture et posez des questions : vous élargirez ainsi votre vision des choses, et améliorerez votre compréhension des réalités de vie, des expériences et des perspectives d'autres personnes.**

Quand j'ai le droit  
de m'exprimer sur  
les sujets qui  
sont importants  
pour moi.

Myriam

Un quart de la population suisse n'a pas de passeport suisse et ne peut donc pas participer aux élections et aux votations. Dans certaines communes, il s'agit même de plus de la moitié des habitant-e-s. Bon nombre de ces personnes vivent en Suisse depuis déjà deux ou trois générations. La Suisse octroie ses droits civiques de manière très restrictive. Résultat : plus de deux millions de personnes vivent, travaillent et payent des impôts en Suisse depuis plusieurs dizaines d'années, mais n'ont pas de voix politique.

*Comment se sent-on quand on vit dans le pays qui organise le plus de votations populaires au monde, mais qu'on ne peut pas voter soi-même ? Et qu'est-ce que cela implique pour une société quand un quart de la population est exclue de la démocratie ?*

**Pour maintenir une cohésion sociale, il est important de donner à l'ensemble des habitant-e-s d'un pays le sentiment qu'ils font partie de la société. En outre, plus il y a de personnes qui participent à la démocratie, plus cette dernière est solide, et moins nous aurons d'ocellères pour façonner notre vivre-ensemble. Utilisez donc votre voix politique pour obtenir une plus grande participation politique et des droits civiques plus modernes.**

## L'EPER et l'inclusion

Nombre d'entre nous n'en ont pas conscience, pourtant il s'agit d'une réalité : en Suisse aussi, certaines personnes sont exclues de la société en raison, par exemple, de leur origine ou de leur apparence. Cela a des conséquences importantes pour les personnes concernées et engendre des coûts pour l'ensemble de la société. Afin d'y remédier, l'EPER s'engage activement pour un vivre-ensemble plus inclusif en Suisse. À travers ses activités de politique sociale et ses programmes dans 15 cantons, l'EPER promeut l'égalité des chances et la participation.

**Comprendre et se faire comprendre :** dans différents cantons, l'EPER propose des **cours de langue aux personnes migrantes et réfugiées** et facilite la compréhension entre, par exemple, les médecins, les enseignant-e-s, les juristes et les personnes de langue étrangère grâce aux prestations d'**interprétariat communautaire** dans quelque 70 langues.

**Vivre-ensemble et participation :** l'EPER promeut les échanges au quotidien via **des activités de rencontre et des tandems** et soutient la participation sociale des migrant-e-s via ses offres variées d'informations et de cours.



**Trouver ses repères au quotidien** : l'EPER fournit aux personnes migrantes des **informations**, notamment sur **la vie quotidienne**, afin qu'elles connaissent leurs droits et les possibilités qui s'offrent à elles et puissent construire leur vie en Suisse en toute autonomie.

**Insertion professionnelle** : grâce à des **programmes** différenciés de **formation et d'insertion professionnelle**, l'EPER renforce la participation économique des personnes qui ont des difficultés à accéder au marché du travail. L'EPER propose aux bénéficiaires de l'aide sociale et aux personnes réfugiées qui ne peuvent pas travailler des missions professionnelles régulières, qui leur offrent une occupation qui a du sens, des échanges interpersonnels et de nouvelles perspectives.

**Lutter contre la discrimination** : le **Bureau de consultation contre le racisme et la discrimination** de Suisse orientale conseille et soutient les personnes victimes de discrimination ou de racisme et sensibilise les institutions politiques à ce thème.

**Engagement en matière de politique sociale** : grâce à son **travail de relations publiques et de plaidoyer**, l'EPER sensibilise le grand public aux préoccupations des groupes de population socialement défavorisés et s'engage activement contre la discrimination et pour une société plus inclusive.

Plus d'informations sur : **[www.eper.ch/inclusion](http://www.eper.ch/inclusion)**

#### **Impressum**

Éditeur : Entraide Protestante Suisse (EPER)  
Texte : Corina Bosshard, Nina Vladović  
Traduction : Anne-Cécile Biron, Camille Ducros  
Conception : Wunderman Thompson Switzerland  
Impression : OK Haller Druck AG  
© EPER 2024

Il fait beau  
aujourd'hui.

Vous trouverez de meilleures  
idées pour lancer  
la conversation ici :  
[discuter-ensemble.ch](http://discuter-ensemble.ch)

## Dépassons nos a priori, discutons ensemble!

Le générateur de questions aléatoires vous propose plus de 100 questions intéressantes, philosophiques, voire parfois drôles et provocantes sur le vivre-ensemble en Suisse et facilite les échanges. Testez-le !



[www.discuter-ensemble.ch](http://www.discuter-ensemble.ch)



**EPER**

Pain pour  
le prochain.

### ENTRAIDE PROTESTANTE SUISSE

#### Siège romand

Chemin de Bérée 4A  
Case postale 536  
CH-1001 Lausanne

+41 21 613 40 70

[info@eper.ch](mailto:info@eper.ch)  
[eper.ch](http://eper.ch)

IBAN CH61 0900 0000 1000 1390 5