

Automne 2024

SANTÉ



Observatoire  
des communautés noires  
du Québec

# Penser la santé mentale des personnes noires

*racisme ordinaire et trauma*

LES **CAHIERS**  
DE **L'OBSERVATOIRE**  
DES COMMUNAUTÉS NOIRES  
DU QUÉBEC

# L'Observatoire des communautés noires du Québec

Financé par la Fondation Lucie et André Chagnon, l'Observatoire des communautés noires du Québec est une initiative du Sommet Jeunes Afro qui documente les réalités socio-économiques des Afro-Québécois.ses afin de contribuer à leur essor. Il déploie des méthodes participatives de recherche pour mieux répondre aux préoccupations des communautés noires et des acteurs de terrain.



## Direction

Béline Bah, Ph.D

## Recherche et rédaction

Marcilene Silva da Costa, Ph.D

## Contribution

Laurent-Francis Ngoumou, Ph.D (c)

## Révision

Zoé Lüthi, M. Sc.  
Dimitri M'bama, Ph.D

## Graphisme

Zoé Lüthi  
Sidik Kaba

## Illustrations

Juliane Choquette

La reproduction d'extraits est autorisée à des fins non commerciales, avec mention de la source. Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.

## Pour citer ce document

Silva da Costa, Marcilene. 2024. « Penser la santé mentale des personnes noires. Racisme ordinaire et trauma. » Montréal: Observatoire des communautés noires du Québec.

## ISSN 2818-0712

© Observatoire des communautés noires du Québec, Sommet socio-économique pour le développement des jeunes des communautés noires.

# SOMMAIRE

Introduction.....	4
L'importance de lire <i>Peau noire, masques blancs</i> de Frantz Fanon pour se pencher sur les enjeux de santé mentale des personnes noires. Réflexions en mouvement	5
Relation entre racisme et enjeux de santé mentale.....	6
L'aliénation chez la personne noire.....	7
La blanchité comme norme culturelle ou l'imaginaire collectif antinoir.....	8
L'inadéquation des outils en santé mentale pour comprendre le vécu des personnes noires.....	11
L'impact de la société sur les blessures psychiques des Noir.e.s.....	12
Il n'existe pas de racisme "light".....	13
Avec les Noir.e.s tout devient érotique ou sexuel.....	15
Blanc.he et Noir.e: une relation toxique.....	16
Qui s'inspire de <i>Peau noire, masques blancs</i> dans le présent?.....	18
Les universités sont des espaces de violence pour les personnes noires.....	21
Le racisme ordinaire: une histoire de répétitions.....	22
L'invasion du corps noir par des petites questions.....	24
Le trauma provoqué par le racisme ordinaire.....	25
Vers un processus de guérison.....	26
Conclusion.....	28

# INTRODUCTION

Ce numéro des Cahiers de l'Observatoire portera sur la présentation d'un cadre de connaissances visant à réfléchir sur la santé mentale des personnes noires, plus précisément sur la notion de racisme ordinaire et trauma.

À la lumière des autrices et auteurs tel.le.s que Frantz Fanon (1952) et Grada Kilomba (2021) qui théorisent sur ces sujets, nous montrerons l'intérêt de comprendre comment l'inconscient ou l'imaginaire collectif antinoir est acquis culturellement par la pratique du racisme ordinaire envers les personnes noires.

Les auteur.rice.s cité.e.s affirment qu'être exposé.e à des micro-agressions racistes déclenche des traumas qui affectent la santé mentale des personnes noires.

Il s'agit d'un sujet délicat, parfois stigmatisé et très peu abordé dans la littérature scientifique et aussi au sein des communautés noires. Or, il existe un besoin de le traiter puisqu'au Québec, les personnes noires sont confrontées à des problèmes de santé mentale.

Par exemple, les données de Statistique Canada (2020) montrent que près d'un.e jeune noir.e sur quatre (24,0 %) a déclaré avoir une santé mentale mauvaise ou passable contre 13,4 % chez la population blanche et autochtone.

Sachant que les jeunes noir.e.s immigrant.e.s étaient alors plus susceptibles d'avoir une santé mentale passable ou mauvaise (37,7%) que les non immigrant.e.s (31,6%), il est essentiel d'aborder le sujet.

Pour débiter une discussion sur ce phénomène, nous proposons ici une synthèse des deux œuvres que nous considérons incontournables pour débiter sur ce sujet étant donné qu'elles abordent le vécu du racisme en tant qu'expérience traumatisante pour les personnes noires.

## L'importance de lire *Peau noire, masques blancs* pour discuter sur les enjeux de santé mentale des personnes noires. Réflexions en mouvements

Pourquoi faire appel à Frantz Fanon ? Quelle est la place de son œuvre *Peau noire, masques blancs* dans les débats sur les enjeux de santé mentale des personnes noires dans la contemporanéité ? Pourquoi ce livre et pas un autre ? Qu'est-ce que ce livre contient de si pertinent pour qu'il mérite d'être encore lu et étudié aujourd'hui, 72 ans après sa première édition ?

Cet essai est un ouvrage incontournable pour discuter des effets du racisme sur les enjeux de santé mentale des personnes noires. Il analyse les souffrances psychiques des Noir.e.s provoquées par la discrimination raciale pendant la colonisation et il pose les bases théoriques pour comprendre pourquoi nous vivons encore dans les continuités symboliques, politiques et institutionnelles des relations coloniales de domination malgré les processus d'indépendance officielle des pays qui ont été colonisés par les empires coloniaux européens (Bento 2022).

Qui est Frantz Fanon ? « Un humain qui se désirait sujet et acteur de sa vie » (Alice Cherki 2011, 13). Médecin psychiatre martiniquais, intellectuel, scientifique, écrivain, militant politique, passionné de football, de littérature et de philosophie.

*Peau noire, masques blancs* est le premier ouvrage publié de l'auteur. La première version de cet essai a été écrite en 1951, par un Fanon jeune étudiant de 25 ans, pour être soutenue en tant que travail de fin de cours en médecine psychiatrique à la Faculté mixte de médecine et de pharmacie de Lyon, en France, avec le titre: *Essai sur la désaliénation du Noir*.

La soutenance d'une thèse d'exercice est une étape essentielle pour pouvoir exercer le métier de médecin. Le texte a toutefois été refusé par le directeur du département où étudiait Fanon, le neuropsychiatre Jean Dechaume avec l'argument qu'il était trop subjectif et ne correspondait pas aux conventions scientifiques en psychiatrie de l'époque. Fanon a dû rédiger, en très peu de temps, un nouvel essai scientifique, cette fois approuvé par le jury académique lors de sa soutenance.

Il est alors devenu docteur en médecine. Le premier essai de Fanon, rejeté un an plus tôt par la faculté de médecine, est sorti en 1952 à la maison d'Éditions du Seuil, avec un nouveau titre suggéré par son éditeur: *Peau noire, masques blancs* (Faustino 2022; Fanon 2018)

Depuis sa publication, cette œuvre a parcouru le monde et continue à trouver une portée internationale auprès des praticien.ne.s en santé mentale, intellectuel.le.s, militant.e.s, enseignant.e.s-chercheur.se.s, artistes et toutes les personnes faisant partie de mouvements sociaux antiracistes.

Elle est lue, étudiée, débattue dans des universités internationales en faisant partie du grade disciplinaire de nombreux cours universitaires.

Cet ouvrage s'est révélé si important qu'il a inspiré la création de courants de pensées anticoloniaux, des thèses de doctorat, des tournages de documentaires, des graffitis, des paroles de rap, des slogans de t-shirt, etc.

Malgré la densité et la complexité de son contenu, ce petit livre de 188 pages est devenu un manifeste révolutionnaire.

## Relation entre racisme et enjeux de santé mentale

*Un enfant noir normal...  
s'anormalisera au moindre  
contact avec le monde blanc.*  
(Fanon 1952, 117)

Frantz Fanon présente son essai comme une étude clinique sur l'aliénation des personnes noires et le rapport Noir.e-Blanc.he avec pour objectif de désaliéner les personnes noires du complexe d'infériorité que la société blanche leur a inculqué depuis l'enfance.

*Ce petit livre de 188 pages est  
devenu un manifeste  
révolutionnaire.*

Il analyse l'expérience d'habiter un corps noir vivant dans un monde dominé par des Blanc.he.s. Il souligne le rôle fondamental qu'a la culture, plus précisément la colonisation et le racisme sur le développement de maladies mentales chez les personnes noires.

Frantz Fanon décortique les rouages de la société colonialiste, la mise en place des inégalités sociales et économiques ainsi que l'intériorisation par les Noir.e.s de la souffrance due au racisme et d'un complexe d'infériorité basé sur la couleur de peau foncée.

Son terrain d'étude se situe géographiquement aux Antilles françaises et dans la France hexagonale. L'auteur analyse les effets de la colonisation et du racisme aussi bien sur les subjectivités des Noir.e.s que sur les subjectivités des Blanc.he.s (Faustino 2022).

## L'aliénation chez la personne noire

*C'est un fait: des Blancs s'estiment supérieurs aux Noirs. C'est encore un fait: des Noirs veulent démontrer aux Blancs coûte que coûte la richesse de leur pensée, l'égale puissance de leur esprit.*

(Fanon 1952, 7)

Selon Fanon, l'aliénation de la personne noire sera incitée par l'infériorisation et la déshumanisation récurrente au sein de la société dans laquelle elle vit, ce qui provoquera une honte de soi et de son phénotype et un désir de ressembler coûte que coûte aux Blanc.he.s et de partager les mêmes valeurs que celles du groupe dominant.

Aliénée, la personne noire aura comme référence majeure de son monde le.la Blanc.he, cela veut dire qu'intellectuellement et subjectivement elle se comportera et s'identifiera aux Blanc.he.s.

La personne noire aliénée n'aura pas d'autonomie pour s'affirmer collectivement, ni individuellement en tant que sujet et elle sera condamnée à vivre dans un monde qui définit l'infériorité et les attributs tels que les émotions, le corps, la virilité comme des particularités de Noir.e.s et qui associe

aux Européen.ne.s blanc.he.s les notions de raison, civilisation, culture et, l'exemple par excellence, de la pensée universelle (Faustino 2022; Fanon 1952).

L'auteur souligne que dans ce cercle vicieux, les individus noirs et les individus blancs sont enfermés dans cette relation d'épidermisation de place et position sociale hiérarchisée dans la société, relation dans laquelle le.la Blanc.he ne se sent pas inférieur.e, bien au contraire, il.elle a développé quant à lui.elle un complexe de supériorité qui, comme une sorte de vampire, se nourrit de l'action d'inférioriser le.la Noir.e.

*"Tiens, un nègre!" J'arrivais dans le monde, soucieux de faire lever un sens aux choses, mon âme pleine du désir d'être à l'origine du monde, et voici que je me découvrais objet au milieu d'autres objets.*

(Fanon 1952, 88)

Dans cette relation verticale Blanc.he-Noir.e, les Blanc.he.s ont une autorisation psychique pour chosifier les Noir.e.s et ne pas les reconnaître en tant qu'individus dignes de respect, en les rendant objets et en leur enlevant systématiquement leur humanité.

Dans cette relation la difficulté principale du.de la Noir.e sera de construire, dès son enfance, une représentation consciente de son corps ou de son image corporelle positive en raison de l'existence d'une série d'images et d'histoires qui relie les Noir.e.s à tout ce qui est négatif dans le monde.

*Ce jour-là, désorienté, incapable d'être dehors avec l'autre, le Blanc, qui, impitoyable, m'emprisonnait, je me portai loin de mon être-là, très loin, me constituant objet. Qu'était-ce pour moi, sinon un décollement, un arrachement, une hémorragie qui caillait du sang noir sur tout mon corps ?*

(Fanon 1952, 91)

Fanon mentionne ce sentiment ressenti par le.la Noir.e d'être violemment mis en dehors de la société, d'être considéré seulement en tant qu'objet et toujours lié.e, attaché.e au.à la Blanc.he.

La personne noire entourée et attaquée par ces références et éléments négatifs fabriqués soigneusement par le.la Blanc.he, risque de se détacher de son propre corps en internalisant ces éléments négatifs dans la construction de son image de soi. Elle sera traumatisée par la société et son point de référence majeur sera le.la Blanc.he.

Sa vie, son identité, son histoire sera définie à partir du monde blanc. C'est comme si la personne noire en arrivait à se voir avec le regard de la personne blanche, un regard qui lui refuse toute humanité. Elle sera enfermée dans un corps considéré par la société comme inadéquat.

### **La blanchité comme norme culturelle ou l'imaginaire collectif antinoir**

*Non, vraiment, le Dieu bon et miséricordieux ne peut pas être noir, c'est un Blanc qui a des joues bien roses... on est blanc comme on est riche, comme on est beau, comme on est intelligent.*

(Fanon 1952, 41)

Selon Fanon, les sociétés, en général, ont besoin d'un canal pour libérer les énergies agressives accumulées des individus.

Cela peut être en format de jeux, bandes dessinées, films, entre autres, mais le problème est que dans les sociétés colonisées et multiraciales, ces œuvres sont produites par des Blanc.he.s et pour les Blanc.he.s et qu'en fin de compte elles sont aussi consommées par la population non-blanche en provoquant des dégâts dans la construction de leur subjectivité.

Le méchant, la méchanceté, la laideur sont représentés par un.une Noir.e. La bonté, la beauté, la pensée universelle par le.la Blanc.he. « Le péché est nègre comme la vertu est blanche » (Fanon 1952, 112).

C'est pour cette raison que dans nos sociétés nous aurons un imaginaire racial figé qui place le.la Blanc.he en haut de l'échelle en associant son image aux notions de richesse matérielle, beauté, raison, modernité, universalité et le.la Noir.e en bas de l'échelle en l'associant à la laideur, au manque d'intelligence et souvent en retard dans la course pour rentrer dans "le monde civilisé".

C'est dans la socialisation des enfants noir.e.s avec ces histoires négatives et récurrentes sur la population noire que réside l'origine des traumatismes des personnes noires.

Mais même si les Noir.e.s sont prisonnier.ière.s des images stéréotypées et essentialistes qui les dépersonnalisent, il existe la possibilité de s'émanciper de ces images déformées en agissant collectivement pour la transformation du monde symbolique et social dans lequel nous vivons et le premier pas vers ladite émancipation est la reconnaissance du racisme en tant qu'élément qui affecte nocivement la santé mentale des personnes noires.

*Il existe la possibilité de s'émanciper de ces images déformées en agissant collectivement.*



## L'inadéquation des outils en santé mentale pour comprendre le vécu des personnes noires

Qu'est-ce que l'inconscient collectif antinoir ?

Il s'agit des mythes, des récits, des histoires, des représentations, des préjugés, des stéréotypes, des attitudes collectives qui déshumanisent les personnes noires et qui sont partagés par l'ensemble de la société. Le réflexe de cet inconscient est de positionner les personnes noires en dehors de la société, mais aussi de la condition humaine.

Par exemple: la représentation excessive des hommes noirs en tant qu'individus virils, bandits, violeurs et des femmes noires en tant que nounous, bagarreuses ou prostituées dans les médias fait partie de l'inconscient collectif antinoir.

*Chaque fois que nous avons lu un ouvrage de psychanalyse, discuté avec nos professeurs, conversé avec des malades européens, nous avons été frappés par l'inadéquation entre les schémas correspondants et la réalité que nous offrait le nègre.*

(Fanon 1952, 122-123)

Frantz Fanon remarque que les outils et les œuvres en psychanalyse et psychologie ont été forgés pour comprendre les subjectivités ou

singularités des individus blancs et sont donc inadéquats pour comprendre la réalité (le vécu) des personnes noires .

Par exemple, les problèmes psychiques des Noir.e.s sont complètement absents des études réalisées par de célèbres médecins psychanalystes et psychologues comme Sigmund Freud et Carl Jung.

Il critique le concept d'inconscient collectif de Jung en affirmant que les histoires, les images et les attitudes collectives partagées par l'ensemble de la société ne sont pas dépendantes d'un héritage cérébral comme l'affirmait Jung, mais sont acquises culturellement vu qu'il s'agit d'une imposition culturelle.

*En Europe, le nègre a une fonction: celle de représenter les sentiments inférieurs, les mauvais penchants, le côté obscur de l'âme. Dans l'inconscient collectif de l'homo occidentalis, le nègre, ou, si l'on préfère, la couleur noire, symbolise le mal, le péché, la misère, la mort, la guerre, la famine.*

(Fanon 1952, 154)

J'étais haï, détesté, méprisé, non pas par le voisin d'en face ou le cousin maternel, mais par toute une race .

(Fanon 1952, 95)

Ici, l'auteur constate que la haine et le mépris que la société entière a adressés à son corps noir ne se faisaient pas uniquement sur le plan individuel, mais également sur le plan du groupe auquel il appartenait.

Selon lui, les maladies mentales chez les Noir.e.s, généralement, résultent de la situation culturelle qui est antinoire vu qu'il existe, bel et bien, comme nous avons déjà mentionné, un imaginaire antinoir présent dans notre société: les manuels scolaires, les enseignements dans les écoles, les livres, les journaux, le cinéma, les médias culturels pénètrent l'individu en constituant la vision du monde de la collectivité à laquelle il appartient.

L'inconscient collectif est acquis culturellement puisque que nos histoires personnelles sont nourries des symboles de la société dans laquelle nous vivons.

### L'impact de la société sur les blessures psychiques des Noir.e.s

L'innovation de l'analyse de Fanon réside dans le fait qu'il souligne qu'il faut aussi prendre en compte l'impact des dimensions sociales et historiques dans les souffrances psychiques des personnes noires puisque la véritable source conflictuelle de leur souffrance ne vient pas, comme enseigné dans la psychologie

classique, de la relation de l'individu avec le père, la mère ou la famille mais elle réside surtout dans les structures sociales dans lesquelles les Noir.e.s vivent.

Dans ce sens, l'aliénation d'une personne noire ne dérive pas seulement des facteurs individuels et neurologiques, il y a aussi le poids du monde social.

C'est pour cette raison qu'il attire l'attention sur le fait que les psychiatres doivent élaborer, non pas un diagnostic, mais un sociodiagnostic qui prendra en compte l'influence du contexte historique et social dans la vie de l'individu et la construction de sa subjectivité.

Selon l'auteur, la négation de l'humanité des Africain.e.s par les Européen.ne.s avec le but de dominer et exploiter ces premier.ère.s est l'acte qui fonde l'axe structurel de la modernité.

L'auteur nous invite à ne pas oublier les motivations économiques qui se cachent derrière le racisme, élément nécessaire, pendant et après la colonisation, pour l'accumulation du capital par une partie infime de la population, ce qui a contribué à la création et la perpétuation des inégalités raciales indispensables à la mise en place, l'expansion et au maintien du système capitaliste au-delà du continent européen et des territoires colonisés et accaparés par les Européens.

## Il n'existe pas de racisme "light"

*Une fois pour toutes, nous posons ce principe: une société est raciste ou ne l'est pas. Tant qu'on n'aura pas saisi cette évidence, on laissera de côté un grand nombre de problèmes.*

(Fanon 1952, 69)

«Les Noir.e.s sont plus heureux.ses au Canada qu'ailleurs». Combien de fois avez-vous déjà entendu cette phrase ?

Au Canada, il y a une idée assez courante qui circule, à savoir que le pays est moins raciste que les États-Unis ou alors qu'il y aurait une sorte de racisme plus "light" pratiqué ici qu'ailleurs. Ou encore que les Noir.e.s peuvent être aussi racistes que les Blanc.he.s. Frantz Fanon s'interroge sur cette différence entre un racisme et un autre.

Pour lui, c'est absurde d'aller rechercher la différence entre deux comportements inhumains. Il réfute cette idée de comparaison en disant qu'une société à moitié raciste ou moins raciste n'existe pas, soit la société est raciste, soit elle ne l'est pas.

*Une société à moitié raciste ou moins raciste n'existe pas, soit la société est raciste, soit elle ne l'est pas.*

Il n'existe pas de racisme pire ou meilleur et la raison pour laquelle les personnes noires peuvent reproduire un racisme envers des personnes de leur propre groupe vient du fait qu'elles vivent dans une société qui a une structure raciste.



Juliane Cl

## Avec les Noir.e.s tout devient érotique ou sexuel

*Ce qui nous importe, c'est de montrer qu'avec le nègre commence le cycle du biologique.*  
(Fanon 1952, 131)

Montréal, 2022

*Je traverse une rue étroite du Plateau, assez proche pour que j'entende la discussion; deux jeunes filles blanches marchent et discutent: - «j'ai une nouvelle, j'ai commencé à sortir avec un Noir, un Haïtien».*

*La réplique: - «hum, félicitations, il doit avoir une grosse bite».*

*Je m'éloigne et les deux voix deviennent inaudibles.*

Pourquoi revenir sur les mythes sexuels entourant les personnes noires? Parce que dans son livre, Fanon discute de cette dimension sexuelle entre Blanc.he et Noir.e. Force est de constater que ces mythes sont toujours présents dans notre société.

Les religions occidentales ont réprimé et ont rendu tabou tout ce qui entoure la sexualité. Dès lors cette dimension si importante de la vie humaine a été reniée par les Européen.ne.s blanc.he.s et projetée sur les Noir.e.s.

Selon l'auteur, pour comprendre toute situation raciale dans une société d'un point de vue psychanalytique, il faut d'abord comprendre les phénomènes sexuels, car dans une société nourrie par un imaginaire raciste, il y aura une tendance à l'association du Juif à l'argent et du Noir au sexe.

Le récit ci-dessus mentionne un mythe assez courant concernant les hommes noirs et la supposée longueur de leur pénis hors du commun et leurs présumées puissances sexuelles.

Il y a la notion de désir et de violence dans un positionnement triangulaire: l'homme blanc absent, la femme blanche et l'homme noir.

Le Noir est inhumain avec son sexe, il ne peut pas appartenir à l'humanité. Il est objectifié et il attire parce qu'il a un élément considéré comme manquant au Blanc, vu dans cet ordre comme affirmation et le modèle parfait de l'humanité.

Fanon constatait déjà que cette image si prégnante du Noir en tant qu'être biologique, primitif, sexuel, sensuel et génital l'infériorise et l'enferme en tant qu'objet et jouet sexuel dans les mains du.de la Blanc.he.

Ici, le Noir représente ce que le Blanc ne souhaite pas voir attaché à l'image de son groupe parce que le Blanc représente la normalité.

Alors, un supposé sexe hors du commun ne peut appartenir qu'à un surhumain fantasmé, mythifié et animalisé.

C'est pour cette raison que Fanon affirme que le fait avéré selon lequel la longueur moyenne du pénis des hommes noirs s'avère exactement la même que celle des hommes blancs n'intéresse personne, parce que le plus important dans cet imaginaire antinoir est que les Blanc.he.s continuent de placer les Noir.e.s dans un ordre biologique.

### Blanc.he et Noir.e: une relation toxique

*Il y a le complexe d'infériorité après un double procès : premièrement économique et ensuite par l'intériorisation ou l'épidermisation de cette infériorité.*

(Fanon 1952, 8)

En conclusion des réflexions et des enseignements de Frantz Fanon, nous pouvons affirmer que la principale thèse de ce dernier est de montrer que le complexe d'infériorité de l'individu noir, n'est pas seulement lié à des questions individuelles et familiales, mais aux problèmes de société.

De ce fait, un enjeu de santé mentale chez une personne noire trouve sa base d'abord dans les structures sociales d'une

société qui a permis la création de la supériorité des Blanc.he.s en rendant possible le complexe d'infériorité des Noir.e.s. Pour briser et sortir de cette relation toxique:

*Le Noir ne doit plus se trouver placé devant ce dilemme: se blanchir ou disparaître, mais il doit pouvoir prendre conscience d'une [nouvelle] possibilité d'exister.*

(Fanon 1952, 80-82)

Pour que l'individu noir existe pleinement en tant que sujet et sorte de cette aliénation que le.la Blanc.h.e a créée et qu'il a internalisée, il faut d'abord avoir une prise de conscience sur la réalité économique et sociale dans laquelle il vit.

Dès lors comment sortir de cette réalité sociale baignée dans le colonial? Nous allons ensuite voir avec l'essai de Kilomba (2021) l'analyse des possibilités visant à désaliéner et décoloniser les personnes noires.



## Qui s'inspire de *Peau noire, masques blancs* dans le présent ?

*Mémoires de la plantation – Épisodes de racisme ordinaire* est un rare et innovant essai qui analyse le racisme en tant qu'expérience traumatique. C'est un livre dédié à explorer les traumatismes collectifs et individuels des Noir.e.s dans la contemporanéité, sujets souvent négligés dans les recherches scientifiques.

Cet essai montre que les bases théoriques posées par Fanon dans *Peau noire, masques blancs* continuent d'inspirer les études sur les effets du racisme sur les subjectivités relatives aux personnes noires.

Grada Kilomba est une artiste, psychologue et théoricienne portugaise d'origine africaine (Angola et São Tomé-et-Principe). Son œuvre interdisciplinaire explore des thématiques telles que mémoire, trauma, race, genre, psychologie et psychanalyse.

En étudiant le racisme ordinaire et le trauma, Kilomba insiste sur l'importance de lutter contre le sentiment d'être dépossédé.e de soi-même et de promouvoir une conscience politique émancipatrice.

Cette dernière deviendra possible quand les personnes racisées écriront leur histoire à partir de leur point de vue pour décrire leur réalité, car dans le milieu de la recherche conventionnelle, généralement, ce sont les chercheur.se.s blanc.he.s qui

décrivent et analysent la vie et l'histoire des personnes marginalisées qui sont dans cette position de simples objets de recherche.

L'autrice explore la notion développée par la théoricienne américaine bell hooks sur le sujet et l'objet. Dans ce contexte, être sujet signifie être celui ou celle qui est capable d'agir, de parler et de définir sa propre identité et qui a le pouvoir de raconter sa propre histoire, tandis qu'être objet implique d'être défini.e et soumis.e à l'oppression, aux stéréotypes et avoir son histoire racontée uniquement en fonction des relations avec celles et ceux qui sont considérés comme des sujets (2021, 26).

*Dans le milieu de la recherche, ce sont les chercheur.se.s blanc.he.s qui décrivent et analysent la vie et l'histoire des personnes marginalisées.*

Au cours de l'histoire occidentale, les personnes noires ont été façonnées en tant qu'objet, et ont été rarement vues et considérées en tant que sujet. Kilomba définit le sujet comme étant quelqu'un qui a «ses intérêts personnels et collectifs officiellement reconnus, validés et représentés dans la société» (2021, 70)

ce qui n'est pas le cas pour la grande majorité des personnes noires qui seront dans ce sens des sujets incomplets.

Pour contrer cela, elle aborde également la notion du devenir sujet, qui est le processus par lequel les personnes racisées passent de l'état d'objet à celui de sujet notamment par l'écriture, en se réappropriant leur propre récit et en affirmant leur propre voix. Cela implique de rejeter les rôles assignés par les normes oppressives et de se réinventer de nouveaux rôles pour devenir sujets.

*Ici, le corps noir est établi comme différent parce que le corps blanc est placé comme la norme du savoir.*

Le livre *Mémoires de la plantation -Épisodes de racisme ordinaire* a été publié en 2021 par les éditions Anacaona à Paris. Il s'agit de la traduction française de la thèse de doctorat de Kilomba qui a été publiée à l'origine en anglais, en 2008 à Berlin, par les éditions allemandes Unrast Verlag.

L'autrice est connue pour vulgariser ses travaux de recherche avec des installations artistiques déjà exposées dans des musées et biennales en Afrique, Amériques et Europe.

L'essai est organisé en quatorze chapitres écrits d'une façon très didactique et

accessible au public non spécialisé du sujet, dans lesquels l'autrice analyse les récits de vie des femmes noires pour démontrer la réalité psychologique du racisme ordinaire.

Elle analyse également des épisodes de discrimination raciale qu'elle a vécus tout au long de sa vie. Elle raconte que pendant et après ses études en psychologie à Lisbonne, elle était souvent prise pour une femme de ménage par les patient.e.s des hôpitaux où elle a travaillé. Elle décrit aussi les nombreuses discriminations raciales qu'elle a dû subir pour réaliser son doctorat en Allemagne.

Par exemple, elle raconte un épisode où elle été « invitée » à quitter la bibliothèque de l'Université libre de Berlin (Freie Universität Berlin) par une fonctionnaire: «Vous n'êtes pas d'ici, n'est-ce pas? La bibliothèque est réservée aux étudiants de l'université!» (2021, 58).

L'unique personne noire présente dans la salle, par son phénotype, était perçue comme non universitaire, quelqu'un qui s'était trompé de place, qui ne méritait pas d'être là. Ici, le corps noir est établi comme différent parce que le corps blanc est placé comme la norme du savoir.

*L'objectivité scientifique m'était interdite, car l'aliéné, le névrosé était mon frère, était ma sœur, était mon père.*

(Fanon 1952, 182)

Comme l'essai de Fanon, celui de Kilomba aussi a été jugé dans le milieu universitaire comme biaisé, trop émotionnel et dépourvu d'objectivité.

C'est ce qui l'a amenée à réfléchir et critiquer la notion de neutralité en sciences sociales étant donné qu'indépendamment du groupe racial d'appartenance, tou.te.s les chercheur.se.s parlent ou écrivent à partir d'un endroit et d'une réalité spécifique; ce qui montre bien l'impossibilité d'avoir de la neutralité quand nous faisons de la recherche.

Les discours des femmes noires sont souvent marginalisés en raison de la façon dont la société privilégie les voix et les expériences des personnes blanches.

Cette marginalisation des discours des femmes noires contribue à une invisibilisation de leurs expériences uniques et à une perpétuation des structures de pouvoir oppressives.

Pour la réalisation de ce travail, Kilomba a interviewé six femmes noires de même classe sociale et âge, vivant toutes en Allemagne et appartenant au même groupe racial que le sien.

Au cours du livre, elle décrit minutieusement les biographies personnelles de deux interlocutrices de la recherche, Alicia (Afro-Allemande) et Kathleen (Afro-Américaine).

Dans une approche intersectionnelle (elle a choisi d'entrecroiser la race et le genre pour décrire des formes d'oppression unique que subissent les femmes noires), elle examine notamment la manière dont ces deux femmes naviguent dans l'espace public et privé et s'approprient leur identité à travers leurs cheveux, leur sexualité et la couleur de leur peau.

Elle souligne que les récits de vie d'Alicia et Kathleen ne sont pas des histoires privées parce qu'il s'agit d'histoires qui témoignent du racisme.

Selon Kilomba :

*Mémoires de la plantation explore l'atemporalité du racisme ordinaire. L'association de ces deux mots, 'plantation' et 'mémoires', décrit le racisme ordinaire comme la reconstitution d'un passé colonial, mais aussi comme une réalité traumatique, ce qui a souvent été négligé. C'est un choc violent qui place de façon soudaine le sujet noir dans une scène coloniale où, comme dans un paysage de plantation, il se retrouve emprisonné dans le rôle subordonné et exotique de l'Autre. Le passé coïncide avec le présent de manière inattendue, et le présent est vécu comme si l'on se trouvait dans ce passé atroce.*

(2021, 27)

## Les universités sont des espaces de violence pour les personnes noires

Dans la première partie de son livre, l'auteurice constate qu'il y a une coïncidence entre la différence spatiale et la différence raciale en considérant que dans les universités en Europe et ailleurs aussi, il existe peu de personnes noires aussi bien dans le corps professionnel que dans la communauté étudiante.

Il est aussi très rare d'avoir des auteur.rice.s autres que les Blanc.he.s dans les programmes des disciplines de cursus universitaire.

Pour cette raison, elle s'interroge sur qui est autorisé à produire de la connaissance et peut être légitimé dans le milieu scientifique conventionnel vu que les universités ne sont pas seulement des espaces de production du savoir scientifique, mais également des espaces de production de violence envers les personnes racisées.

*Les structures de validation du savoir qui définissent ce qu'est la 'vraie' recherche...sont contrôlées par des universitaires blanc. he . s qui déclarent que leurs perspectives sont des prérequis universels.*

(Kilomba 2021, 50)

Généralement dans ces espaces, les voix et les recherches des chercheur.se.s et

étudiant.e.s noir.e.s sont délégitimées et considérées comme non scientifiques, chargées de subjectivités et surinterprétations.

Le savoir et le corps considéré comme chez eux et à leur place est celui du.de la Blanc.he qui aura une sorte d'autorité raciale pour élaborer souvent des commentaires méprisants sur les connaissances des personnes noires pour les réduire au silence.

*Dans une position de marginalité, les Noir.e.s dans le milieu académique conventionnel vont éprouver beaucoup de douleur et d'humiliation.*

Il y aura une série de règles implicites qui rend difficile l'entrée, le maintien et la permanence de ces personnes dans cet espace. Dans une position de marginalité, les Noir.e.s dans le milieu académique conventionnel vont éprouver beaucoup de douleur et d'humiliation.

D'où la nécessité d'exposer et analyser ce que vivent ces personnes pour avoir des perspectives jusque-là rendues invisibles pour mettre en évidence d'autres formes de production des savoirs.

## Le racisme ordinaire: une histoire de répétitions

À partir du troisième chapitre, l'autrice explore le concept de «racisme ordinaire» pour désigner l'ensemble des fantasmes coloniaux blancs projetés sur les personnes racisées, notamment le sujet noir.

Il s'agit de la matérialisation de discours, images, actions dans le champ social qui placent et infériorisent les personnes racisées en tant que l'Autre différent par rapport au sujet blanc.

La projection est un terme de la psychologie qui sert à désigner une action mentale consistant à attribuer à quelqu'un d'autre ses traits et affects négatifs et indésirables.

La personne noire subira du racisme ordinaire à chaque fois que la société blanche va la catégoriser comme l'Autre : primitive, érotique, sauvage, dangereux, exotique, infantile, incivilisé, paresseux, terroriste, violent, différent.

*...Je suis inévitablement confronté.e au racisme, car je suis contraint.e à devenir l'incarnation de ce à quoi le sujet blanc ne veut pas être associé. Je deviens l'Autre de la blancheur, non le Moi — on me refuse le droit d'exister en tant qu'égal.e.*

(2021, 73)

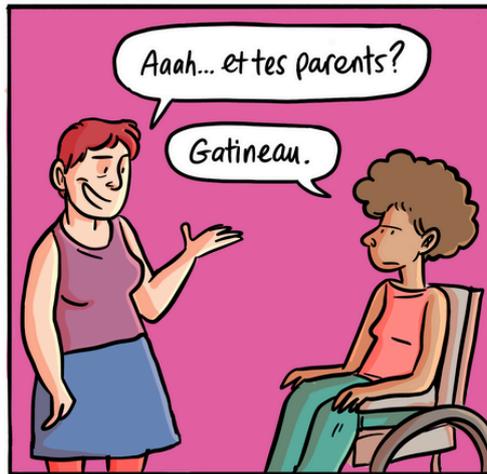
L'autrice souligne que le racisme ordinaire est un acte de colonisation du corps noir par les sujets blancs, il porte avec lui le poids du passé vécu pendant la colonisation qui peut envahir le présent à n'importe quel moment.

Le sujet blanc dans une position d'enquêteur se place devant les sujets noirs avec des questions envahissantes qui auront comme fonction de les contrôler pour les remettre à leur place en dehors de l'humanité.

Pourquoi racisme ordinaire ? Parce qu'il ne s'agit pas de vivre une ou quelques expériences ponctuelles de racisme, mais une série de répétitions ressemblant à un rituel quotidien.

Il s'agit de situations d'humiliations fréquentes, « une exposition constante au danger » que la personne noire subira au long de sa vie à travers des petits gestes ou remarques blessantes venant de ses proches dans les espaces privés: «Il a senti mes cheveux et il a pensé à des singes dans la jungle qui ont volé des noix de coco!» et aussi des inconnus dans les espaces publics: «Quelle belle peau...Moi aussi je veux être une n.!» (Kilomba 2021, 75-122-54).

Dans ces remarques qui emploient un vocabulaire colonial, il y a la présence de désir et de haine, le.la Blanc.he veut posséder et détruire le corps noir comme à l'époque de la colonisation.



## L'invasion du corps noir par des petites questions

En se penchant sur l'impact des mots blessants et du traumatisme intergénérationnel sur la vie des femmes noires à partir du cinquième jusqu'au dernier chapitre de son livre, l'autrice centrera son analyse sur les innombrables situations d'oppressions vécues par Alicia et Kathleen décrites sous forme d'épisodes.

Kilomba explique que les femmes noires font face à des regards suspicieux ou à des comportements discriminatoires lorsqu'elles se déplacent dans des espaces publics, ce qui restreint leur liberté de mouvement et d'expression.

Les questions «D'où venez-vous?», «Mais d'où viennent tes arrière-grands-parents?» (Kilomba 2021, 105) — entendues constamment par ces femmes, les placent en dehors de la société allemande et montre la relation entre race et espace (territoire), démontrant les difficultés qu'ont les personnes noires à être reconnu.e.s comme citoyen.ne.s. Si la personne est noire, elle est forcément étrangère.

Dans cet ancien fantasme colonial, une personne noire ne pourra jamais être allemande ou même européenne.

Un des épisodes du livre est consacré aux politiques des cheveux et met en lumière les stéréotypes et les discriminations liés aux textures et aux styles de cheveux des femmes noires.

Tout au long du livre, l'autrice nous rappelle que le racisme est la somme des préjugés et des pouvoirs et qu'il n'est pas biologique, mais discursif.

Qui a le pouvoir de définir les canons de beauté? Pourquoi dans notre société les cheveux lisses sont considérés comme le standard de beauté?

Les femmes noires sont confrontées à ces normes de beauté qui valorisent les cheveux lisses qui sont perçus comme des cheveux de Blanc.he.s.

En voyant certaines textures de cheveux de femmes noires, les personnes blanches se placent en norme et se sentent à l'aise pour poser des questions ou alors toucher leurs cheveux:

«Quels beaux cheveux! Oh, quels drôles de cheveux! Regarde, une afro...»;

«Comment vous lavez-vous les cheveux? Est-ce que vous les peignez? Comment faites-vous? »

«Regarde-toi, regarde tes cheveux, tu ressembles à un mouton ». (Kilomba 2021, 115-19).

Ces questions et remarques dissèquent (cela nous rappelle les naturalistes) et envahissent le corps noir en rendant explicites les fantasmes coloniaux qui relient le corps noir à la saleté, au primitivisme et la sauvagerie. Elles

montrent aussi la relation entre l'espace-temps, le contemporain et la colonisation.

### Le trauma provoqué par le racisme ordinaire

Selon Kilomba, le trauma fait référence à une blessure ou lésion reliée à une rupture provoquée par une violence externe et inattendue sur le sujet.

Dans le cadre du racisme ordinaire, cette violence sera provoquée par les petits gestes, regards et phrases blessantes envers l'individu noir ; ce qui déclenchera la mémoire collective des traumas coloniaux liés à l'esclavage.

Être exposé constamment à cette expérience violente produira tellement d'excitation au-delà de la tolérance psychique du sujet, et pour lui, cela deviendra impossible de la décharger ou l'éliminer, ce qui résultera en une plaie ouverte non soignée: le trauma. Il se concrétise selon Alicia, lorsqu'ils «touchent nos cheveux ou notre peau pour voir ce que ça fait de toucher une noire» et selon Kathleen:

*Peu importe où nous sommes : dans un bus, à une fête, dans la rue, à un dîner ou même au supermarché.*

(2021, 218)

Kilomba explique les trois aspects du trauma (le choc, la séparation, l'atemporalité) déclenchés par l'exposition quotidienne au racisme qui provoquent des effets dévastateurs sur la santé

mentale de la personne noire.

La première caractéristique du trauma est le choc, qui se manifeste lors d'une confrontation brutale à une question ou à un acte souvent inattendu et bouleversant et qui place la personne noire hors de l'humanité avec une recréation de représentations négatives des Noir.e.s. L'expérience est tellement imprévue, intense et violente que la personne ne peut pas l'assimiler (p.211).

Parfois, il s'agit juste de voir des objets coloniaux décorant des espaces publics ou privés qui personnifient l'infériorisation des Noir.e.s pour que le sujet noir soit confronté à ce choc violent.

Par exemple, à Montréal il y a une épicerie fine dans le quartier Mile-End décorée avec le personnage publicitaire «y'a bon... Banania» de la marque de chocolat en poudre, une représentation française déshumanisante des soldats sénégalais engagés par la France, l'équivalent adulte de little Pickaninnies, les caricatures raciales déshumanisante d'enfants noirs aux États-Unis et Canada.

Kilomba affirme que ce type d'images annonce publiquement la « vraie place » des personnes noires dans la société en les exposant aux mêmes représentations et discours qu'à l'époque de ces ancêtres (2021, 193-211).

Ces types de violence viennent perturber leurs identités et leurs intégrités psychiques.

Le deuxième aspect du trauma est la fragmentation ou séparation, lorsque la personne traumatisée éprouve une perte de son intégrité psychique, se sentant dépossédée, morcelée, dissociée ou désintégrée.

*L'esclavage et la colonisation que l'on pense souvent comme des faits du passé sont bien présents dans le quotidien des personnes noires.*

La fragmentation représente le moment où le sujet noir se rend compte qu'il est inadéquat, incompatible avec la société où il vit.

Quoi qu'il fasse, il sera toujours perçu comme l'Autre différent, exotique qui n'appartient pas vraiment à la société dans laquelle il vit. La triste et célèbre question — «D'où venez-vous?» — l'exclut, le sépare de la société.

Le troisième aspect du trauma est l'atemporalité, où les expériences vécues de racisme ordinaire amènent le sujet noir dans le passé colonial.

Le passé interrompt le présent, comme si le passé se répétait indéfiniment. L'événement traumatisant revient de manière récurrente et intrusive.

En analysant un extrait du récit de vie de Katleen qui raconte ressentir de la douleur corporelle à chaque fois qu'elle entend le mot *nègre*, Kilomba dit :

*Nous sommes hanté.e.s par des souvenirs coloniaux intrusifs, qui ressurgissent à intervalles réguliers.*

(2021, 216)

Ici, les événements qui attestent du racisme ordinaire embarquent le sujet noir dans une sorte de voyage dans le temps qui le renvoie directement dans les plantations de sucre, café, tabac, coton, dans un monde atemporel de torture et d'humiliation où il n'est pas considéré comme humain.

En expliquant les trois caractéristiques du trauma, Kilomba nous invite à réfléchir sur le fait que l'esclavage et la colonisation que l'on pense souvent comme des faits du passé sont bien présents dans le quotidien des personnes noires par l'action du racisme ordinaire.

### Vers un processus de guérison

L'autrice attire l'attention sur le fait que dans une société raciste, il ne faut pas s'intégrer, mais se décoloniser.

*Politiquement le mot décrit l'autonomisation des peuples qui ont été colonisés et concrétise donc l'indépendance et l'autodétermination.*

(Kilomba 2021, 217)

Le premier acte vers une guérison est de sortir de la scène coloniale en se focalisant sur soi et en réfléchissant à la question : « Qu'est-ce que le racisme t'a fait? » , plutôt qu'à la question : « Qu'as-tu fait? » (Kilomba 2021 217-20) qui emprisonne le.la Noir.e dans une relation avec le.la Blanc.he où ses actes ou réponses seront dirigés pour impressionner le sujet blanc. La première question «Qu'est-ce que le racisme t'a fait?» est cruciale pour la décolonisation du sujet noir parce qu'elle permet qu'il s'exprime en première personne sur sa vie, ses émotions, son histoire et sa propre réalité.

Grada Kilomba invite donc à une réflexion profonde sur les traumatismes et les oppressions vécues par les femmes noires, tout en proposant des pistes de décolonisation et de guérison pour se libérer des schémas de domination et de marginalisation. Son travail met en lumière l'importance de reconnaître et de résister aux formes subtiles de racisme et d'oppression ayant un impact négatif sur la vie des femmes noires, tout en célébrant leur résilience et leur capacité à se réinventer malgré les défis rencontrés.

# CONCLUSION

Aussi bien Fanon que Kilomba attirent l'attention sur le danger ou le piège pour les personnes noires de vouloir être le.la représentant.e modèle de la race noire dans une notion méritocratique de performance de l'excellence noire où il.elle doit prouver faire partie des meilleur.es dans une quête incessante de légitimité.

Il s'agit aussi d'une dynamique de racisme et de déshumanisation qui enferme et contraint la personne noire à rester toujours une triple personne «un corps, une race, une histoire» en l'obligeant à performer pour être la meilleure, le modèle parfait, la plus intelligente soumise à des observations et épreuves à chaque instant de sa vie sans avoir droit à de la subjectivité ni à l'échec.

Même si ce modèle répond aux attentes de la société, la personne noire sera, dans un moment ou un autre, exclue de cette société parce qu'elle est définie par sa race sans avoir le droit d'exister en tant que sujet à part entière.

La lecture des deux œuvres nous amène à réfléchir sur l'importance de prendre conscience des conséquences du racisme sur la santé mentale des personnes noires et sur la nécessité

pour cette population réduite au silence depuis tellement longtemps de disposer d'espaces collectifs et individuels pour s'exprimer, parler et écrire librement afin de nommer leur vécu sans crainte d'être jugée.

## BIBLIOGRAPHIE

Bento, Cida. 2022. *Le pacte de la blanchité*. Paris: Anacaona.

Cherki, Alice. 2011. *Frantz Fanon, portrait*. Paris: Éditions du Seuil.

Fanon, Frantz. 1952. *Peau noire, masques blancs*. Esprit. Éditions du Seuil.

———. 2018. *Écrits sur l'aliénation et la liberté*. Paris: La Découverte.

Faustino, Deivison. 2022. *Frantz Fanon e as encruzilhadas: Teoria, política e subjetividade, um guia para compreender Fanon*. Ubu Editora.

Kilomba, Grada. 2021. *Mémoires de la plantation - épisodes de racisme ordinaire*. Paris: Anacaona.

Observatoire des communautés noires du Québec. 2020. « Tableaux personnalisés des données du recensement de 2020: Statistique Canada ».



**Observatoire**  
des communautés noires  
du Québec

3332 Rue Jarry E, Montréal, QC H1Z 2E8

[www.sdesj.org/observatoire](http://www.sdesj.org/observatoire)