

**Cycle visé :** Supérieur

**Programmes-cadres :** Sciences humaines et sociales – Éducation physique et santé

**Nom du personnage :** Varda Étienne

## Résumé de la capsule vidéo

Varda Étienne, personnalité télévisuelle aux multiples chapeaux, utilise sa célébrité depuis plusieurs années afin de servir une cause qui lui tient à cœur : déboulonner les mythes autour des troubles de santé mentale. Elle est elle-même atteinte de troubles de bipolarité et de personnalité limite. Elle se révèle au public avec courage et authenticité de façon pleinement assumée.

## Faits saillants de sa vie

- Varda Étienne est née à Montréal, le 13 décembre 1972, de parents immigrés d'Haïti.
- Elle habite la ville de Brossard, en banlieue de Montréal.
- Elle cumule plus de 25 années de métier dans le milieu culturel.
- Elle souffre de troubles de santé mentale et lutte activement contre les mythes entourant ce sujet.
- Elle est mère de trois enfants.



## Pourquoi présenter Varda Étienne?

- Varda Étienne est Franco-Canadienne.
- En plus de faire avancer d'importantes causes (antiracisme, lutte contre les tabous concernant les troubles mentaux, etc.), elle se révèle au public comme une femme d'ascendance africaine qui prend sa place sans s'excuser. Elle est une source d'inspiration pour beaucoup de jeunes.
- Sa présence dans les médias, ses livres à compte d'auteur, ses documentaires, etc., font d'elle une artiste complète.

## Réalisations de Varda Étienne

- Varda Étienne a publié trois livres, soit une autobiographie et deux romans.
- Elle a animé deux séries documentaires qui jettent un éclairage sur d'importants sujets, dont on entend peu parler, soit le sort des enfants de parents souffrant de troubles mentaux et le colorisme.
- Elle a été couronnée chroniqueuse radio ou télévision de l'année lors d'un Gala Dynastie.
- Elle a cofondé la marque V Kosmetik qui propose des produits de maquillage mieux adaptés aux peaux foncées.

## Programmes-cadres touchés

Études canadiennes et mondiales, Sciences humaines et sociales	
<p><b>10<sup>e</sup> année, Études canadiennes et mondiales</b></p>	<p><b>Attentes :</b></p> <p><b>D2</b> Analyser des forces et des événements qui ont été source de coopération ou de conflits dans diverses communautés au Canada, incluant les Premières Nations, les Métis et les Inuit, et dans le monde entre 1945 et 1982.</p> <p><b>E3</b> Décrire l'évolution de l'identité, de la citoyenneté et du patrimoine canadiens et francophones de l'Ontario depuis 1982.</p> <p><b>Contenus :</b></p> <p><b>D2.4</b> Décrire comment certaines personnes et communautés noires et certaines organisations de personnes noires ont dénoncé le racisme envers les Noirs au Canada et ont lutté activement contre ce racisme, et analyser les changements dans la société qui ont découlé de leurs efforts durant cette période et ce qui est resté inchangé.</p> <p><b>E3.3</b> Analyser certains événements, développements ou défis systémiques importants ayant touché les communautés noires du Canada durant cette période, et évaluer les effets de ces événements, développements ou défis sur les identités, la citoyenneté et le patrimoine au Canada.</p>
<p><b>11<sup>e</sup> année, HSE3E</b></p>	<p><b>Attente :</b></p> <p><b>B1</b> Expliquer les mécanismes par lesquels l'identité est socialement construite et intériorisée ainsi que l'impact des stéréotypes et des normes sociales sur l'individu.</p> <p><b>Contenus :</b></p> <p><b>B1.2</b> Illustrer la diversité des expériences d'identité et des rôles sociaux que peut générer l'entrelacement de facteurs comme la race, le statut socioéconomique, l'orientation sexuelle et les capacités.</p> <p><b>B1.4</b> Décrire les modes de transmission de préjugés et de stéréotypes incluant ceux liés à la race et à la classe sociale dans les reportages des journaux, les actualités télévisées et les autres formes de média ainsi que leurs effets sur les individus.</p>



## Études canadiennes et mondiales, Sciences humaines et sociales

<b>11<sup>e</sup> année, PPL30</b>	<p><b>Attente :</b></p> <p><b>C3.</b> Établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé et sur celle des autres.</p> <p><b>Contenu :</b></p> <p><b>C3.4</b> Décrire des habiletés personnelles et interpersonnelles nécessaires pour gérer efficacement des situations de stress.</p>
<b>12<sup>e</sup> année, HSE4M</b>	<p><b>Attente :</b></p> <p><b>C2</b> Évaluer la contribution de personnes ou de groupes reconnus pour leur engagement envers l'équité et la justice sociale à travers le monde en mettant en évidence les principaux éléments de leurs luttes.</p> <p><b>Contenus :</b></p> <p><b>C1.1</b> Analyser certaines injustices historiques qui ont été perpétrées au Canada et l'évolution de la façon de penser de la société canadienne concernant ces enjeux.</p> <p><b>C2.2</b> Décrire des compétences et des qualités particulières qui, par le jeu de circonstances, ont permis à certaines personnes de devenir de grandes actrices et grands acteurs de changement social.</p>
<b>12<sup>e</sup> année, PPL40</b>	<p><b>Attente :</b></p> <p><b>C3</b> Établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé et sur celle des autres.</p> <p><b>Contenu :</b></p> <p><b>C3.4</b> Décrire des mesures pour encourager les médias et les médias sociaux à diffuser des messages réalistes et inclusifs pour éliminer les invraisemblances, les préjugés et les stéréotypes dans les relations interpersonnelles telles qu'elles sont souvent présentées.</p>

### Vocabulaire lié à la ressource

Terme	Définition
<b>Colorisme</b>	traitement discriminatoire selon le degré de mélanine de la peau d'un individu, souvent au sein d'une même communauté. Plus la peau de la personne est foncée, plus celle-ci risque de subir de la discrimination.
<b>Haïti</b>	territoire insulaire anciennement autochtone conquis par l'Espagne (Christophe Colomb), puis par la France, sur lequel on a déporté des personnes africaines comme esclaves. Haïti est la première république noire au monde ayant obtenu son indépendance, en 1804. Aujourd'hui, une majorité de personnes originaires d'Haïti immigrée au Canada habite la ville de Montréal, au Québec.





## Guide pédagogique



Terme	Définition
<b>Intersectionnalité</b>	cadre d'analyse qui permet de comprendre la façon dont les différents aspects de l'identité d'une personne (par exemple, le sexe, le genre, l'âge, l'ethnicité, la classe sociale, la religion, l'orientation sexuelle, les capacités physiques) se combinent pour créer des formes particulières de discrimination ou de privilège.
<b>Minorités visibles</b>	personnes dont les traits ou la couleur de la peau diffèrent de la majorité dans un lieu donné.
<b>Personne d'ascendance africaine</b>	individu dont les ancêtres sont de l'Afrique.
<b>Personne immigrante ou immigrée</b>	individu qui a quitté son pays d'origine pour aller vivre ailleurs.
<b>Privilège</b>	<p>avantage ou opportunité accordée à un individu ou à un groupe de personnes, souvent en raison de leur statut social, de leur origine, de leur pouvoir, ou d'autres circonstances, leur conférant un traitement spécial ou des droits que d'autres n'ont pas. Un privilège peut aussi être un avantage naturel (même mérité), conscient ou inconscient, par exemple appartenir à une famille nantie.</p> <p>Les privilèges peuvent créer des inégalités et des injustices dans la société.</p>
<b>Trouble bipolaire</b>	trouble qui se caractérise par une difficulté à maîtriser les émotions qui sont ressenties beaucoup plus intensément que le sujet en bonne santé. Alternance d'épisodes de manie (surexcitation) et de dépression. Trouble qui requiert une prise de médicaments.
<b>Trouble de personnalité limite</b>	trouble qui cause une douleur émotionnelle constante, ce qui crée des symptômes tels qu'une difficulté à contenir ses émotions et ses impulsions, ainsi qu'une crainte perpétuelle d'abandon. Ne se traite pas médicalement, mais la psychothérapie peut aider à le gérer.



## Activité préparatoire au visionnement

Mise en contexte	Activité
<p>L'intersectionnalité est une théorie qui se fonde sur les différentes caractéristiques d'une personne, soit son identité, son ethnicité, son genre, son orientation sexuelle, sa santé mentale, son âge, sa citoyenneté, etc. Celles-ci constituent soit un privilège, soit un désavantage social (oppression).</p> <p>Plus une personne a des caractéristiques associées aux privilèges, plus elle se situe du côté du pouvoir (centre de la roue). Plus elle a des caractéristiques qui la désavantagent socialement, plus elle risque d'être marginalisée (cercle externe de la roue).</p> <p>La <b>combinaison</b> de ces différentes caractéristiques crée des formes particulières de discrimination ou de privilège. Les femmes handicapées, par exemple, sont plus à risque de subir des agressions sexuelles. (Source : Émilie Nicolas, anthropologue et chroniqueuse au <i>Devoir</i>.)</p> <p>Pour en apprendre davantage, consulter les pages Web <a href="#">Droits de la personne – Intersectionnalité</a>, du Centre franco.</p>	<p><b>ROUE DES PRIVILÈGES*</b></p> <p>Explorer la roue des privilèges avec le groupe-classe pour expliquer l'intersectionnalité. Créer deux personnages fictifs différents ayant le même nombre de caractéristiques choisies au hasard, puis comparer leur résultat en attribuant un point aux caractéristiques qui s'approchent du pouvoir (privilèges) et en enlevant un point à celles qui s'approchent de la marginalisation (cercle externe) et aucun point à celles qui se situent entre les deux.</p> <p><small>* La liste des privilèges dans ce diagramme n'est pas exhaustive et est en constante évolution.</small></p> <p><small>Inspiré par Sylvia Duckworth et ccrweb.ca</small></p>

## Visionnement de la vidéo

[Vidéo Varda Etienne](#)

## Pistes de questionnement pour animer une discussion après le visionnement

- Qu'as-tu trouvé de particulièrement marquant ou intéressant dans cette vidéo? (Exemples de réponses : Varda a eu le courage de s'exprimer publiquement au sujet de ses troubles de santé mentale, elle fait œuvre utile en parlant de ses propres problèmes de santé mentale, elle connaît le succès malgré ses problèmes de santé mentale.)
- Selon toi, comment Varda participe-t-elle à la lutte contre le racisme? (Exemples de réponses : En prenant sa place dans l'industrie du divertissement et en s'affirmant, en dénonçant le colorisme [qui tire ses racines du racisme], en s'exposant dans les médias en tant que femme d'ascendance africaine fière et assumée.)



- Selon toi, qu'est-ce qui montre que Varda fait preuve de résilience? (Exemples de réponses : Elle a appris à se connaître elle-même, à gérer ses troubles de santé mentale et à s'accepter. Elle a transformé ses troubles de santé mentale en force et les utilise aujourd'hui pour faire œuvre utile dans la société.)
- À qui pouvons-nous faire appel si nous avons besoin d'aide psychologique ou si c'est le cas d'une personne de notre entourage? Quelles sont les ressources à notre disposition? Comment pouvons-nous nous assurer d'y avoir accès facilement, en tout temps? (Exemples de réponses : Nous pouvons parler à des personnes de confiance –enseignante ou enseignant, travailleuse ou travailleur social, infirmière ou infirmier scolaire, à une personne de notre famille, à toute personne adulte de confiance; trouver la ou le leader en santé mentale de notre conseil scolaire en consultant la page Web [Trouvez votre leader en santé mentale](#) du site Web Santé mentale en milieu scolaire Ontario; appeler notre médecin de famille; consulter le [Carrefour des ressources du Centre d'excellence de l'Ontario](#) en santé mentale des enfants et des adolescents; communiquer avec [Jeunesse, J'écoute](#) en appelant au 1 800 668-6868 ou en textant « PARLER » au 686868; appeler ou visiter le [211 Ontario](#) pour connaître la liste des services dans notre région, ou en cas d'urgence appeler le [988](#), la ligne d'écoute nationale dédiée à la détresse psychologique et la prévention du suicide. Nous pouvons créer un répertoire, l'afficher à la cafétéria et dans les toilettes de l'école, le faire circuler régulièrement sur nos réseaux sociaux; nous pouvons entrer des numéros dans notre liste de contacts téléphoniques, enregistrer les liens dans nos favoris.)
- Les parents de Varda lui disaient tout le temps : « Tu es une femme, une femme noire, il faut que tu sois meilleure que les autres pour réussir. » Comment ces propos résonnent-ils en toi? (Exemples de réponses : « Ça ne me surprend pas tellement, car mes parents m'ont déjà dit quelque chose de semblable parce que je suis, moi aussi, une personne noire/parce que je suis une personne handicapée/parce que je suis une personne immigrante, etc. »)

### Activités de prolongement

Choisir l'une des activités.

#### Activité 1 (11<sup>e</sup> année, HSE3E)

- En équipe de deux, choisissez deux films ou séries télévisées que vous connaissez, puis déterminez pour chacun d'eux le personnage principal, l'auxiliaire et l'adversaire.
- Ensuite, situez les caractéristiques de chacun des personnages sur la roue des privilèges : genre, couleur de la peau, capacités, orientation sexuelle, etc.
- Échangez vos résultats en groupe-classe, puis observez où se situent les personnages en ce qui concerne le pouvoir et la marginalisation. Remarquez-vous des effets de répétition? Comment cela peut-il influencer nos perceptions, selon vous?

#### Activité 2 (11<sup>e</sup> année, PPL30)

Après avoir consulté la rubrique « [Pratiquer la pleine conscience à tout moment](#) », du magazine *QUAD9*, repense à un moment de ta vie où tu as utilisé la pleine conscience et rappelle-toi l'effet ressenti. Tu peux aussi imaginer une situation fictive, du début à la fin (événement perturbateur, pratique de la pleine conscience, effet ressenti).

- Raconte ton anecdote oralement ou par écrit dans le format de ton choix (texte, bande dessinée, mime, rap, poème, etc.), puis communique-la à une personne de ton groupe-classe ou au groupe-classe.
- Connaissez-vous d'autres techniques de gestion du stress? Mettez-les en commun.





### Activité 3 (12<sup>e</sup> année, HSE4M)

Connais-tu une autre personnalité d'ascendance africaine qui s'est battue pour l'égalité des droits, qui a ouvert la voie aux générations suivantes et qui a permis à des personnes, comme Varda, de s'illustrer dans le monde?

- À l'aide d'une recherche sur le Web, trouve des informations fiables et factuelles à propos d'une personnalité qui t'inspire.
- Présente un résumé de ses actions et de ses compétences dans le format de ton choix : texte, infographie, slam, poème, chanson, bande dessinée, etc.
- Montre ta création à la personne qui t'enseigne, à tes partenaires ou à ton groupe-classe.

### Activité 4 (12<sup>e</sup> année, PPL4O)

En petits groupes, relevez les stéréotypes que vous percevez le plus souvent dans la culture populaire (télévision, cinéma, jeux vidéo, chansons, etc.) et ce dont vous n'entendez presque jamais parler.

Ensuite :

- créez une œuvre concise dans un format de votre choix (scénario de film, de série télévisée ou de jeu vidéo, nouvelle littéraire, bande dessinée, peinture, chanson, saynète, danse, etc.) qui met en scène des personnes marginalisées et qui évite les stéréotypes et les clichés;
- présentez vos créations au groupe-classe et commentez collectivement chacune d'elles;
- réfléchissez collectivement à des mesures à adopter pour une meilleure représentativité dans la culture populaire.

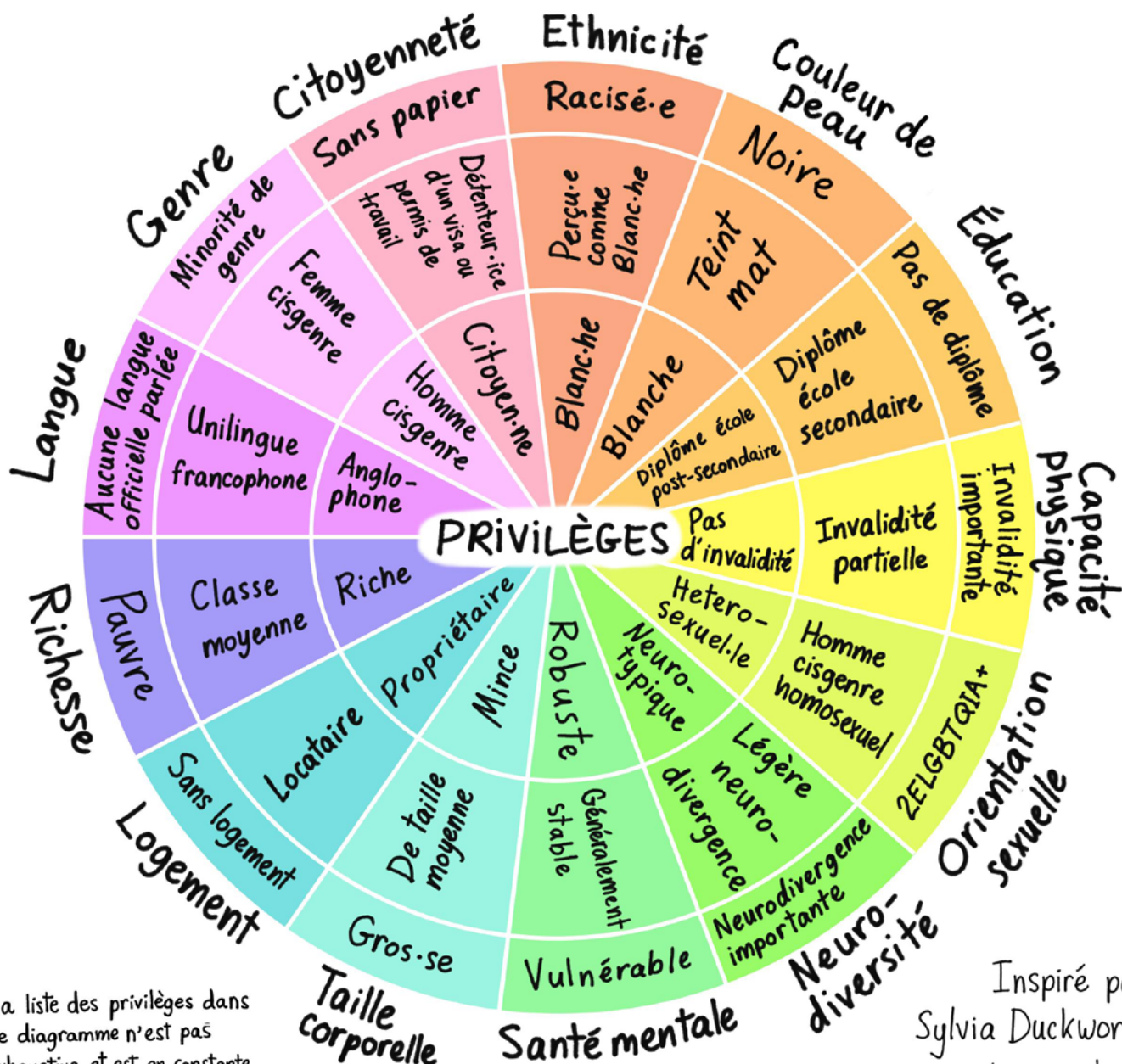
### Autres activités de prolongement possibles

Connais-tu une autre personnalité canadienne qui, comme Varda, parle de ses troubles de santé mentale et mène une brillante carrière?

- À l'aide d'une recherche sur le Web, trouve des informations fiables et factuelles à propos d'une personnalité qui t'inspire.
- Présente un résumé de ses actions et de ses compétences dans le format de ton choix (texte, slam, poème, chanson, bande dessinée, etc.).
- Montre ta création à la personne qui t'enseigne, à tes partenaires ou à ton groupe-classe.



# ROUE DES PRIVILÈGES\*



Inspiré par  
Sylvia Duckworth  
et ccrweb.ca

\* La liste des privilèges dans ce diagramme n'est pas exhaustive et est en constante évolution.

