

Consignes MEM2 :

*L'oral en lui-même dure 10 minutes : **5 minutes de synthèses** et **5 minutes** où il faudra répondre à une ou plusieurs **questions ouvertes** (le but sera de développer au maximum ses réponses et d'approfondir son argumentation).*

*Vous avez **15 minutes pour vous préparer**, durant cette préparation vous devez :*

- *Faire une synthèse globale du texte (Titre, Source, De quoi ça parle, ...)*
- *Extraire 5 mots clefs du texte (Mots qui pour vous sont les plus importants du texte)*
- *Justifier ces mots clefs (Pourquoi avoir choisi ces mots, quels sont leur importance dans le texte ?)*

S'il vous reste du temps, identifiez les problématiques du texte, trouvez des solutions à ces problématiques, écrivez ce que vous pensez du texte, ...

Ø Cela pourra toujours être utile pour répondre par la suite aux questions du jury et vous permettra d'approfondir votre analyse de texte !

SUJET : le racisme, l'homophobie et la transphobie engendrent un stress chronique

Pauline Gravel

27 juin 2020 LEDEVOIR

Les personnes qui sont la cible de racisme peuvent être victimes de violence. La mort de George Floyd aux États-Unis en est un exemple patent. Mais au quotidien, la plupart d'entre elles vivent un grand stress qui ne se voit pas, mais qui affecte non seulement leur santé psychologique, mais aussi leur santé physique. Peu importe le motif de discrimination, celle-ci engendre un stress chronique délétère, fait remarquer Robert-Paul Juster, chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, qui s'est intéressé aux individus faisant partie d'une minorité sexuelle ou de genre.

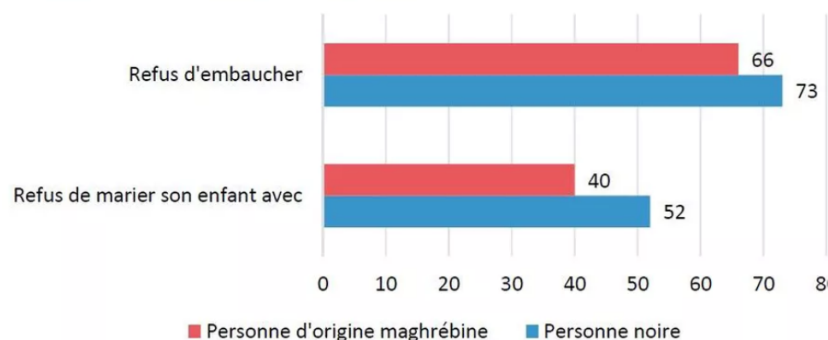
Directeur du Centre d'études sur le sexe, le genre, l'allostérie et la résilience, Robert-Paul Juster a collaboré à une étude effectuée par l'Université de l'Oregon, aux États-Unis, qui a montré que les hommes transgenres qui habitaient dans les zones rurales du Massachusetts et du Rhode Island, deux États américains pourtant assez progressistes, présentaient des taux de cholestérol, une pression artérielle (qui renseigne sur la fonction cardiovasculaire), des niveaux d'inflammation et d'hormone de stress (le cortisol) plus élevés que ceux qui résidaient dans les zones urbaines. « Ces différents marqueurs biologiques indiquent que les personnes transgenres qui demeurent dans des régions rurales reconnues pour être politiquement conservatrices vivent plus de stress en lien avec leur identité transgenre, avec leur sortie du placard (*coming out*) et avec la fréquentation de toilettes genrées, et par ricochet plus de problèmes de santé physiologique, que celles qui vivent en zones urbaines », explique M. Juster.

Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel, par quelque procédé que ce soit, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dans le cadre d'une autre étude menée par l'Université de New York, les chercheurs, parmi lesquels figure M. Juster, ont mesuré chez des hommes noirs, qui étaient également gais ou bisexuels, des taux de cortisol (hormone de stress) plus élevés au coucher que chez des hommes blancs ayant des orientations sexuelles similaires. Les Noirs gais ou bisexuels éprouvaient aussi plus de problèmes de sommeil, « ce qui se comprend sachant que le stress perturbe le sommeil », fait remarquer M. Juster. « Le fait de faire partie de plus d'une minorité, en l'occurrence de deux minorités (minorité raciale et minorité sexuelle) dans notre étude, accentue le stress physiologique », souligne-t-il avant d'ajouter qu'heureusement, de nombreux individus qui sont victimes de discrimination en raison de leur orientation sexuelle ou de leur origine ethnique font preuve de résilience grâce à diverses stratégies d'adaptation.

Une étude que M. Juster a réalisée à Montréal, au sein de la communauté LGBT, sous la direction de la spécialiste du stress Sonia Lupien, a révélé que les individus qui étaient sortis du placard devant leur famille et leurs amis présentaient des niveaux de cortisol plus bas en matinée comparativement à ceux qui n'avaient pas franchi cette étape. Ceux qui avaient avoué leur orientation sexuelle à leur réseau familial et d'amis avaient une meilleure santé psychologique. Ils étaient moins nombreux à rapporter des symptômes d'épuisement professionnel, de dépression et d'anxiété. « Cela signifie que sortir du placard est bon pour la santé », conclut M. Juster.

Figure 5.4. **Proportion jugeant le refus « très grave » selon l'ethnicité de la personne en %**



Source : Baromètre CNCDH, novembre 2018.