

Les répercussions du racisme

Travail

- Isolement
- Difficulté à se concentrer
- Accès de colère ou impatience envers les collègues ou les membres du public
- Risque accru de commettre des erreurs
- Démission ou congédiement

Santé physique

- Douleur physique
- Maladie cardiovasculaire
- Hypertension
- Problèmes digestifs
- Sommeil perturbé

Santé psychologique

- Anxiété, stress, colère, honte, désespoir
- Irritabilité accrue
- Faible estime de soi
- Hypervigilance
- Fluctuations de l'humeur
- Sentiment d'être engourdi, détaché ou dépassé
- Épuisement et fatigue
- Diminution de la concentration
- Intériorisation
- Dépression
- Trouble de stress post-traumatique

Santé financière

- Perte de revenus en cas de congédiement ou de démission
- Utilisation des congés de maladie accumulés ou d'un congé non payé pour



rester chez soi

- Insécurité financière
- Dépenses supplémentaires (consultations avec avocat, psychologue, psychiatre, traitements pour soulager le stress...)
- Incidence sur les prestations de retraite d'un congé non payé, d'une rétrogradation ou d'un congédiement

Famille

- Décision de dévoiler ou non le problème aux proches (hésiter à les exposer davantage au racisme)
- Impatience à l'égard des proches ou distanciation
- Trop grand sentiment de culpabilité pour en parler
- Augmentation du stress et de l'insécurité pour la famille si elle est au courant de la situation
- Risque que le stress influe négativement sur les relations familiales
- Incapacité de participer aux activités familiales
- Désintérêt envers la vie familiale

