GUIDE DE BASE

pour la protection des droits et l'autonomisation face à la discrimination et aux crimes de haine



Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

YMCA



Guide de base pour la protection des droits et l'autonomisation face à la discrimination et aux crimes de haine

Édite : YMCA

Finance :

Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

À quoi sert ce guide ?

Ce guide fait partie du programme PRODEM (*Protection et droits des personnes migrantes face aux crimes de haine xénophobes et racistes*).

Son objectif principal est d'informer les personnes migrantes en Espagne sur leurs droits et de leur offrir un soutien juridique, social et psychologique gratuit lorsqu'elles font face à des situations de discrimination ou de haine.

Nous savons que vivre dans un nouveau pays peut entraîner de nombreux défis et que parfois la discrimination ou les actes de haine suscitent peur, confusion et solitude. C'est pour cela que nous avons créé ce guide : pour que vous sachiez ce que vous pouvez faire, où aller et comment prendre soin de vous si jamais vous traversez une telle situation ou si cela arrive à un proche.

À la YMCA, nous disposons d'une équipe spécialisée de professionnels :

- Juridique, pour vous conseiller et vous accompagner si vous décidez de porter plainte.
- Psychologique, pour vous aider à comprendre et gérer les émotions que ces expériences peuvent provoquer.
- Social, pour vous orienter sur les ressources, services et soutiens disponibles autour de vous.



Si vous, un membre de votre famille ou une personne proche avez/a été victime(s) de discrimination ou d'un crime de haine :

- Nous vous aidons à reconnaître ce qui s'est passé.
- Nous vous expliquons de manière simple quels droits vous protègent.
- Nous vous proposons un accompagnement étape par étape si vous décidez de porter plainte, afin que vous ne vous sentiez jamais seul(e).

Et si vous n'avez pas encore vécu une telle situation, mais que vous souhaitez être préparé(e), connaître vos droits et savoir comment agir, vous pouvez également compter sur nous.

Tous nos services sont gratuits et confidentiels. Votre bien-être et votre protection sont notre priorité.

PARTIE I.

Vos droits face à la discrimination et aux crimes de haine

Cela vous est-il arrivé parce que vous êtes un(e) migrant(e)... ?

- Vous avez été insulté(e), attaqué(e) ou menacé(e).
- Des soins médicaux vous ont été refusés ou vous avez été traité(e) différemment dans un centre de santé.
- Vous avez eu des conditions de travail pires que d'autres personnes.
- Vous avez été traité(e) de manière inégale dans des restaurants, des magasins ou des transports.
- Les autorités vous ont traité de manière injuste ou discriminatoire.



Qu'est-ce que la discrimination ?

C'est lorsqu'on vous traite moins bien en raison de votre **origine, votre couleur de peau, votre langue, votre religion, votre nationalité, votre genre ou d'autres caractéristiques**.

Exemples :

- Même si vous remplissez les conditions requises, vous n'êtes pas embauché(e) parce que vous êtes un(e) migrant(e).
- On vous interdit l'entrée dans un bar ou un restaurant sans motif.
- On vous dit qu'un logement « est déjà loué » après avoir entendu votre accent.
- On vous refuse des soins médicaux alors que vous y avez droit.

Quand devient-ce un crime de haine ?

Quand la discrimination est **grave** :

- Insultes, menaces ou agressions physiques.
- Dégâts à votre domicile, votre voiture ou votre commerce.
- Rejet systématique dans des entreprises, établissements ou services publics.
- Messages de haine en ligne (cyberhaine).

Où cela peut-il se produire ?

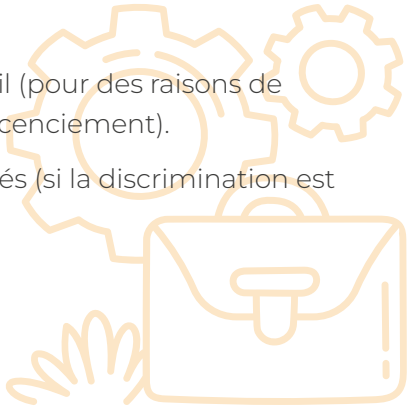
Dans n'importe quel domaine, en particulier les suivants :

Travail

- On ne vous embauche pas même si vous remplissez les conditions.
- On vous paie moins que d'autres pour le même travail.
- On vous licencie sans raison claire.

Que faire :

- Si la discrimination vient d'un(e) collègue : informez votre supérieur.
- Si c'est votre supérieur : adressez-vous à son supérieur ou aux Ressources humaines.
- Vous pouvez vous renseigner sur vos droits auprès d'ONG proposant une aide juridique gratuite.
- Vous pouvez porter plainte auprès de :
  - L'inspection du travail (en personne ou en ligne).
  - Les syndicats.
  - Les tribunaux du travail (pour des raisons de discrimination ou de licenciement).
  - La police ou les autorités (si la discrimination est grave).

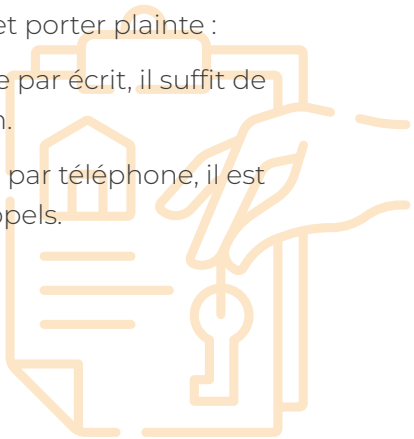


Logement

- Lors d'un appel, votre accent est remarqué et on vous dit que le logement est déjà loué...
- On vous demande votre nationalité pour accéder à un logement...
- Vous visitez un logement et en voyant que vous êtes une personne d'origine étrangère, on vous informe qu'il est déjà loué ou l'on vous impose des conditions économiques plus strictes...

Que faire :

- Demandez la feuille de réclamations s'il s'agit d'une agence immobilière.
- Écrivez au Défenseur du peuple.
- « Testing immobilier » : si vous soupçonnez avoir été refusé(e) en raison de votre origine, une personne de confiance, de préférence espagnole, blanche, avec un accent neutre et une situation économique semblable à la vôtre peut contacter la même agence ou le propriétaire. Si ce logement lui est proposée, vous pouvez vous adresser à la police et porter plainte :
  - Si la communication s'est faite par écrit, il suffit de conserver les captures d'écran.
  - Si la communication a eu lieu par téléphone, il est important d'enregistrer les appels.



- L'association Provivienda propose un service gratuit contre la discrimination résidentielle : https://provivienda.org/nodiscriminacion/te-han-discriminado/.

En Espagne, enregistrer une conversation à laquelle vous participez est légal, et ces enregistrements peuvent être utilisés comme preuve dans une plainte.

ASSISTANCE SANITAIRE :

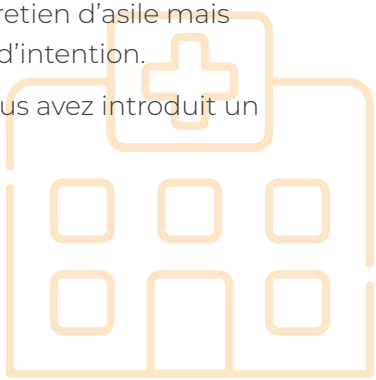
Saviez-vous que l'assistance sanitaire est universelle et publique, même pour les personnes sans titre de séjour ?

Si vous n'avez pas de carte de santé ou si vous êtes en situation irrégulière, vous pouvez accéder aux soins publics si :

- Vous avez une urgence médicale.
- Vous souffrez d'une maladie grave ou contagieuse.
- Vous êtes une femme enceinte, une jeune accouchée ou un(e) mineur(e) de moins de 18 ans.
- Vous êtes victime de violence de genre ou de traite.

De plus, la carte de santé doit vous être délivrée ou renouvelée si vous êtes demandeur/demanderesse de protection internationale et que vous êtes dans l'un de ces cas :

- Vous n'avez pas encore passé l'entretien d'asile mais vous avez déposé une déclaration d'intention.
- Votre demande a été refusée et vous avez introduit un recours.



Que faire si l'accès vous est refusé ?

- Demandez à parler à un supérieur de la personne qui vous refuse le service.
- Si le refus persiste dans votre centre de santé, vous pouvez vous adresser à une ONG comme YMCA.
- Signalez la situation à la Direction de la Santé de votre communauté autonome.



Que faire pas à pas

1. Au moment des faits

Si vous êtes agressé(e) ou menacé(e) dans la rue, dans un hall, dans un magasin, etc., appelez **immédiatement** à l'aide afin que quelqu'un puisse intervenir sur place.

Si les intervenants arrivent rapidement, ils/elles peuvent arrêter l'agresseur ou recueillir les témoignages utiles à l'enquête.

- Police : **091**
- Urgences : **112**
- Ambulance : **061**
- Ne confrontez pas l'agresseur si vous êtes en danger.

2. En cas d'agression physique

Si vous avez été agressé(e) physiquement, il est fondamental de vous rendre à l'hôpital ou au centre de santé.

- Rendez-vous au centre de santé ou à l'hôpital.
- Dites clairement : « Je suis victime d'un crime de haine ».
- Demandez une copie du rapport médical.

3. Portez plainte

Vous pouvez le faire immédiatement ou quand vous vous en sentez prêt(e), mais ne laissez pas trop de temps passer. Vous pouvez être accompagné(e) d'une personne de confiance.

Où porter plainte ?

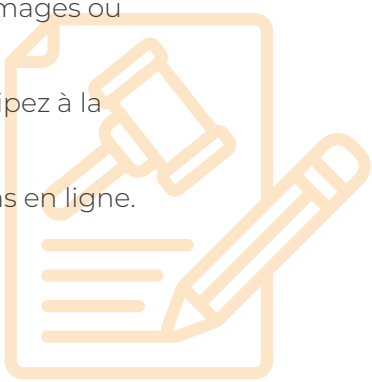
- Au commissariat de la Police nationale ou de la Garde civile.
- Au tribunal de garde (renseignements disponibles en ligne).

Que doit contenir la plainte ?

- Vos données personnelles.
- Une description détaillée des faits : quoi, quand, où et comment.
- S'il y a eu des insultes liées à votre origine, couleur de peau, religion ou nationalité.
- Si cela s'est produit dans un lieu fréquenté par votre communauté.
- Si les agresseurs portaient des symboles racistes.
- Les coordonnées des témoins, le cas échéant.
- En cas de cyberdélit, il faut prendre des captures d'écran des menaces, insultes, humiliations, etc.

Preuves utiles

- Rapport médical ou psychologique.
- Photos ou vidéos des blessures, dommages ou agresseurs.
- Enregistrements audio (si vous participez à la conversation, c'est légal).
- Captures de messages ou publications en ligne.
- Témoignages.



Vos droits en portant plainte

- Droit à recevoir une copie de la plainte et une information claire sur votre dossier.
- Droit à un(e) interprète gratuit(e).
- Droit à un(e) avocat(e) commis(e) d'office si vous n'avez pas de ressources.
- Droit à une protection contre l'agresseur et au respect de votre intimité.

Important

- **Même sans papiers,** vous pouvez porter plainte.
- La police **ne peut pas vous expulser** pour avoir dénoncé un délit de haine.
- Porter plainte permet d'accéder à une protection, une assistance juridique et un soutien médical.

Où demander de l'aide ?

- **Programme PRODEM – YMCA :** soutien juridique et psychologique gratuit. prevencion@ymca.es
- **Défenseur du peuple** : +34 900 101 025
- **Conseil pour l'élimination de la discrimination raciale** : 021 (ligne gratuite et multilingue).
- **Provivienda** : aide contre la discrimination résidentielle.
- ONG : **Croix-Rouge, CEAR, Accem** (pour l'accompagnement).

Porter plainte protège vos droits et contribue à freiner le racisme et la xénophobie. Vous n'êtes pas seul(e).

PARTIE II.

Comment prendre soin de vous face à la haine et à la discrimination

Vivre dans un nouveau pays peut être difficile, surtout si vous êtes confronté(e) à la discrimination ou à des actes de haine. Ces expériences affectent vos émotions et votre quotidien. C'est pourquoi il est important de prendre soin de vous, de votre santé et de votre bien-être.

Voici quelques conseils pratiques :



1. Prenez soin et renforcez votre identité culturelle

Votre culture fait partie de qui vous êtes et peut vous donner de la force.

- Rappelez-vous ce qui fait votre singularité : vos coutumes, vos histoires, vos mots, vos symboles.
- Partagez vos traditions et vos souvenirs avec d'autres.
- Observez comment vous vous sentez lorsque vous affirmez votre fierté d'être vous-même.

Souvenez-vous: Vous n'avez pas besoin de cacher votre accent, vos vêtements ou vos coutumes pour être accepté(e).



2. Reconnaissez et comprenez vos émotions face à la haine

Il est normal de ressentir de la peur, de la tristesse ou de la colère lorsqu'on vous discrimine. Chaque émotion a une fonction :

- La peur vous protège.
- La colère vous aide à poser des limites.
- La tristesse vous permet de guérir.

Souvenez-vous: Ne refoulez pas vos émotions. Demandez-vous « Que ressens-je ? Où le ressens-je dans mon corps ? De quoi ai-je besoin maintenant ? »

3. Utilisez des stratégies pour reprendre le contrôle

Avoir des outils pour vous calmer dans les moments difficiles peut vous aider à vous sentir mieux.

- Essayez la technique 5-4-3-2-1 pour apaiser l'anxiété : observez 5 choses, écoutez 4 sons, touchez 3 objets, etc.
- Remplacez les pensées négatives par d'autres plus réalistes et bienveillantes.

Écrivez dans un journal ou rédigez une lettre que vous n'enverrez pas. Cela peut vous aider à vous sentir mieux et à relâcher la tension.

4. Connectez-vous à votre communauté et cherchez du soutien

Être proche d'autres personnes et participer à des activités communautaires peut vous aider à vous sentir mieux et plus fort(e).

Que faire :

- Participez à des activités collectives pour rencontrer du monde et vous sentir intégré(e).
- Informez-vous sur les ressources et aides disponibles dans votre quartier ou votre ville.
- Rejoignez des *groupes de* migrants ou de personnes racisées *partageant vos intérêts et objectifs.*

Souvenez-vous : Vous n'êtes pas obligé de vous exposer si vous ne le souhaitez pas. Vous pouvez choisir quand et comment participer. Faire partie d'une communauté vous aide à ne pas vous sentir isolé(e) et à donner de la valeur à votre histoire.



5. Cherchez un soutien psychologique individuel

Le soutien psychologique vous aide à comprendre ce que vous ressentez, à guérir vos blessures émotionnelles et à apprendre à mieux prendre soin de vous.

Que faire :

- Parlez avec un(e) professionnel(le) qui saura vous écouter et vous aider à comprendre l'impact des expériences de discrimination ou d'exclusion.
- Apprenez des techniques pour gérer l'anxiété, la peur, la tristesse ou les troubles du sommeil.
- Ensemble, vous pouvez élaborer un plan pour être mieux préparé(e) si jamais vous vous retrouvez à nouveau dans une situation difficile.

Souvenez-vous : Votre douleur est légitime et demander de l'aide est un acte de soin envers vous-même, pas une faiblesse.



6. Participez à des Groupes d'entraide mutuelle (GEM)

Ce sont des espaces sûrs et confidentiels où des personnes ayant vécu des expériences similaires se réunissent.

- Vous pouvez parler de ce que vous ressentez ou simplement écouter.
- Des sujets tels que l'estime de soi, les émotions, les soins personnels, les traumatismes et l'autonomisation sont abordés.
- Les activités de groupe peuvent vous aider à vous sentir accompagné(e).

Souvenez-vous : Votre présence est précieuse, même si vous ne prenez pas la parole.

Dans le cadre de notre programme PRODEM, nous travaillons en profondeur tous ces aspects à travers des ateliers variés, ainsi qu'un suivi psychologique individualisé et des GEM.

Informez-vous sans craintes, nous sommes là pour vous aider !

Courrier électronique général

prevencion@ymca.es



Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

YMCA