

Se protéger de la haine

Les incidents et les crimes de haine surviennent lorsque des personnes entreprennent des actions motivées par une aversion intense, des croyances négatives ou une peur irrationnelle fondées sur la religion, la race, l'orientation sexuelle, l'identité de genre, le handicap, l'appartenance politique et/ou l'âge, réels ou supposés, d'une personne. Les incidents et les crimes de haine augmentent souvent avant et après les élections nationales et en réponse à des événements mondiaux, y compris les guerres, les conflits et les actes de terrorisme. Les personnes peuvent être directement victimes d'incidents ou de crimes de haine, en être témoins ou en être informées par les médias. Les incidents et les crimes de haine peuvent viser des individus ou des groupes, y compris des centres communautaires ou religieux.

Les incidents de haine impliquent des actes non criminels motivés par la haine.

Les crimes de haine sont des actes criminels motivés par la haine, tels que des menaces verbales, des agressions ou du vandalisme.

Les crimes et incidents motivés par la haine sont répréhensibles et ne devraient jamais se produire. Pourtant, il arrive qu'ils se produisent. Voici quelques moyens de vous protéger, vous et votre famille :

- Restez vigilant. Soyez conscient de votre environnement.
- Évitez les endroits isolés ou peu éclairés.
- Dans la mesure du possible, voyagez par deux ou en groupe.
- Envoyez un SMS ou appelez un ami ou un membre de votre famille lorsque vous quittez ou arrivez dans un endroit.
- Sachez comment appeler le 9-1-1. Si la langue est un obstacle, sachez comment demander un interprète.

Si vous êtes victime ou témoin d'un crime de haine

Il est parfois difficile de savoir si un crime de haine a été commis. Si vous êtes victime ou témoin d'une situation qui, selon vous, pourrait être un crime et que vous pensez qu'elle est fondée sur une aversion, un préjugé ou une haine à l'égard d'un groupe spécifique auquel vous appartenez, voici quelques conseils que vous pouvez suivre :

La sécurité avant tout

- Quittez toute zone dangereuse.

- Consultez un médecin si nécessaire.
- Écrivez ou dites à quelqu'un ce que vous avez vu, les mots exacts qui ont été prononcés ou tout autre fait afin de ne pas les oublier.
- Pour les incidents qui se produisent dans les espaces en ligne, faites des captures d'écran des messages.
- Contactez une personne de confiance pour obtenir du soutien.

Envisagez de porter plainte

- Composez le 9-1-1.
- Si vous avez besoin d'un interprète, dites le nom de votre langue ou "*No English, I speak [votre langue]*".
- Les forces de l'ordre peuvent vous contacter pour obtenir de plus amples informations au cours de leur enquête.

Envisagez de porter plainte auprès du FBI

- Le *Federal Bureau of Investigation* (FBI) surveille les crimes de haine
- En ligne: tips.fbi.gov
- Au téléphone : Contactez le FBI au 1-800-CALL-FBI (1-800-225-5324)



Si vous hésitez à contacter les forces de l'ordre ou si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire :

- Contactez une personne de confiance pour obtenir du soutien.
- Utilisez une ligne d'assistance téléphonique sur les préjugés et la haine qui offre une écoute attentive et des ressources.
- Contactez le centre de ressources *Victims Connect* au 855-484-2846 ou à l'adresse <https://victimconnect.org/>



Si vous vous inquiétez de votre statut d'immigrant lorsque vous signalez un crime, envisagez de demander l'avis d'un avocat spécialisé en droit de l'immigration avant de signaler le crime. La loi américaine sur l'immigration peut offrir une protection aux victimes de certains crimes.

Si vous êtes victime d'un crime ou d'un incident haineux, il est courant de ressentir une série de réactions, telles que :

Colère	Sentiment d'Impuissance	Peur	Tristesse	Frustration	Insécurité
Troubles du sommeil	Maux de tête	Honte	Inquiétude	Faible estime de soi	Incertitude

Il peut être utile de :

- **Chercher du soutien auprès de personnes que vous aimez et en qui vous avez confiance.**
- **Faire des choses qui vous aident à faire face, comme respirer profondément, faire de l'exercice, prier, etc.**
- **Limiter l'exposition à la violence ou à d'autres contenus pénibles dans les médias et les réseaux sociaux.**
- **Maintenir une routine, en veillant à se coucher et à se réveiller à la même heure tous les jours.**
- **Faire appel à des organisations communautaires ou à des institutions religieuses pour obtenir du soutien.**