



**OUTILS GRAND PUBLIC**

# La Discrimination : Que puis-je faire ?

Le dépôt d'une plainte devant la Commission  
canadienne des droits de la personne



Commission  
canadienne des  
droits de la personne

Canadian  
human rights  
commission

# Table des Matières

Qu'est-ce que la discrimination ? .....	1
Qu'est-ce que le harcèlement ? .....	2
Que puis-je faire si je suis harcelé ou si quelqu'un est injuste envers moi ? .....	4
Demander de l'aide « sans faire fausse route » .....	4
Les choses à savoir avant de déposer une plainte en matière de droits de la personne.....	5
Racontez-nous votre expérience .....	6
Contactez la Commission .....	6

# Qu'est-ce que la discrimination ?

La discrimination est une action ou une décision qui traite une personne ou un groupe injustement ou négativement pour des raisons telles que sa race, son âge ou un handicap.

En vertu de la *Loi canadienne sur les droits de la personne*, il y a une liste précise de ces raisons. Elles sont appelées motifs de discrimination. Vous pouvez utiliser la *Loi canadienne sur les droits de la personne* pour vous protéger contre le harcèlement ou la discrimination lorsqu'elle est fondée sur un ou plusieurs des motifs suivants :

- ▶ la race
- ▶ l'origine nationale ou ethnique
- ▶ la couleur
- ▶ la religion
- ▶ l'âge
- ▶ le sexe (y compris la grossesse)
- ▶ l'orientation sexuelle
- ▶ l'identité ou l'expression de genre
- ▶ l'état matrimonial
- ▶ la situation de famille
- ▶ la déficience (y compris une déficience physique ou mentale)
- ▶ les caractéristiques génétiques
- ▶ l'état de personne graciée (quand une personne a obtenu son pardon ou une suspension de son casier judiciaire découlant d'une condamnation)

## Les actes discriminatoires pour lesquels vous pouvez déposer une plainte relative aux droits de la personne comprennent :

- ▶ être congédié ou rétrogradé
- ▶ s'être vu refuser une promotion
- ▶ se voir refuser un service
- ▶ faire l'objet de harcèlement
- ▶ ne pas obtenir de mesures d'adaptation pour un besoin spécifique au travail ou lors d'une demande de service
- ▶ le manque d'espaces pleinement accessibles à votre travail ou lors d'une prestation de service
- ▶ le manque d'information entièrement accessible à votre travail ou lors d'une prestation de service

**La discrimination =  
motif(s) de discrimination + action discriminatoire + impact négatif sur vous**

## Des exemples de discrimination

- ▶ La préposée d'une banque est agressive avec seulement un groupe de clients, d'une race particulière, alors qu'elle est serviable et gentille avec tous les autres. Ce cas peut être une forme de discrimination fondée sur deux motifs : **race et origine nationale ou ethnique.**
- ▶ Un document du gouvernement exige qu'une personne s'identifie comme étant de sexe masculin ou féminin. Il pourrait s'agir d'un cas de discrimination fondé sur **l'identité ou l'expression de genre.**
- ▶ Une personne est souvent soumise à un contrôle de sécurité secondaire dans les aéroports simplement en raison de la **couleur** de sa peau. La situation pourrait être un cas de discrimination fondée sur la couleur.
- ▶ Un employeur affecte ses employés à des quarts de travail de fin de semaine sans considérer que certains employés observent le Sabbat et ne peuvent pas travailler ces jours-là. Il pourrait s'agir d'un cas de discrimination fondé sur la **religion.**
- ▶ Un employé se fait dire que son horaire hebdomadaire ne peut pas être ajusté pour lui permettre de s'acquitter de ses responsabilités de proche aidant auprès d'un membre de sa famille malade. Cela peut être un cas de discrimination fondée sur la situation de **famille.**

## Qu'est-ce que le harcèlement ?

Il s'agit de tout comportement physique ou verbal indésirable qui choque ou humilie. En général, le harcèlement est un comportement qui persiste au fil du temps. Les incidents ponctuels graves peuvent parfois aussi être considérés comme du harcèlement.

### Il y a harcèlement lorsqu'une personne :

- ▶ Fait des remarques ou des blagues sur votre race, religion, handicap ou tout autre motif de discrimination
- ▶ Vous menace ou vous intimide en raison de votre sexe, votre âge, de la situation de famille ou de tout autre motif de discrimination
- ▶ Établit un contact physique inutile avec vous, comme vous toucher, vous tapoter ou vous pincer.

### Exemples de harcèlement

- ▶ Un employé de banque se moque de votre hijab
- ▶ Un gestionnaire fait des plaisanteries sur les personnes handicapées en votre présence
- ▶ Un collègue vous dénigre en raison de votre orientation sexuelle

## Qu'est-ce que le harcèlement sexuel ?

Le harcèlement sexuel est habituellement une tentative par une personne d'exercer un pouvoir sur une autre personne. Qu'il soit intentionnel ou non, le harcèlement sexuel est une forme de discrimination, et une barrière à l'égalité. Il s'agit de violence émotive qui crée une atmosphère malsaine et improductive en milieu de travail.

Le harcèlement sexuel, comme d'autres formes de harcèlement, se produit auprès des personnes de tous genres et toutes orientations sexuelles.

## Exemples de harcèlement sexuel

- ▶ L'invasion de l'espace personnel, se voir forcé d'être serré dans les bras de quelqu'un ou autres contacts physiques non désirés
- ▶ Remarques suggestives, blagues à connotation sexuelle ou des invitations compromettantes
- ▶ L'affichage d'images suggestives ou sexuelles



# Que puis-je faire si je suis harcelé ou si quelqu'un est injuste envers moi?

La discrimination et le harcèlement sont interdits par la loi au Canada.

Si vous croyez que vous avez été victime de discrimination, vous pouvez être en mesure de déposer une plainte auprès de la Commission, ou auprès d'une agence des droits de la personne provinciale ou territoriale.

Voici comment...

## Demander de l'aide « sans faire fausse route »

Pour aider la population à porter plainte, la Commission a notamment créé une plateforme en ligne qui utilise un langage simple.

La première étape consiste en un questionnaire interactif de l'outil libre-service qui permet de déterminer s'il y a lieu de déposer une plainte pour discrimination. Ainsi, la Commission s'assure que votre plainte soit dirigée au bon endroit pour que vous obteniez l'aide dont vous avez besoin aussi rapidement que possible.

Grâce à son approche « sans fausse route » la Commission essaie d'aider chaque personne qui le demande, peu importe la forme de la demande et, au besoin, dirigera la plainte vers le bon organisme.

Il y a de nombreuses organisations au Canada chargées d'aider à protéger les droits de la personne. Par exemple, si vous souhaitez déposer une plainte en matière de droits de la personne à l'encontre d'une entreprise privée comme un magasin de détail, une école, un restaurant, une station-service, ou une compagnie d'assurance, vous devez déposer votre plainte auprès de votre agence des droits de la personne provinciale ou territoriale.

Il est possible que vous soyez incertains de l'endroit où déposer votre plainte. Dans ce cas, vous pouvez visiter le site Web de la Commission pour trouver le bon endroit où soumettre votre plainte. Nous pourrions également vous référer à l'organisme le mieux placé pour traiter votre plainte.

Si votre plainte porte sur un sujet de compétence fédérale, vous pouvez déposer votre plainte devant la Commission.

Pour savoir comment faire, continuez à lire.

## Les choses à savoir

Voici quelques choses à savoir avant de commencer à déposer votre plainte en matière de droits de la personne :

- ▶ Vous devez **remplir un formulaire de plainte** pour déposer une plainte devant la Commission. Nous allons expliquer où trouver le formulaire et ce que vous devez y joindre.
- ▶ Vous devez déposer une plainte **dans les 12 mois** de l'action ou du traitement donnant lieu à la plainte.
- ▶ Vous pouvez déposer une plainte au nom d'une autre personne à condition d'avoir sa permission.
- ▶ Il n'y a pas de frais pour déposer une plainte devant la Commission.
- ▶ Vous n'avez pas besoin d'embaucher un avocat ou d'obtenir de l'aide juridique pour porter plainte auprès de la Commission. Toutefois, si vous décidez d'embaucher de l'aide juridique, vous devez en assumer les coûts.
- ▶ La Commission ne prend pas partie, au cours du processus.

## Racontez-nous votre expérience

Pour que votre plainte soit valide, vous devez inclure une description détaillée de votre expérience de discrimination ou de harcèlement. La description de la discrimination doit inclure ce qui s'est passé exactement, où vous étiez quand l'incident s'est produit, quand et pourquoi cela s'est produit, ou comment l'expérience est connectée à un ou plusieurs des motifs de la *Loi canadienne sur les droits de la personne*. Si vous ne fournissez pas l'ensemble de ces informations dans votre description, le traitement de votre plainte pourrait être retardé.

Votre histoire doit répondre à **trois questions principales** :

1. **Ce qui s'est passé?** Une description de l'acte discriminatoire ou de la manière dont vous avez-vous été traité injustement, soit au cours du travail ou lors de l'obtention d'un service.

**Par exemple :** Avez-vous été congédié ? Vous a-t-on refusé le même niveau de service que tous les autres ? Peut-être que vous avez vécu plus d'un acte discriminatoire. Si oui, racontez-les tous.

**2. Pourquoi pensez-vous que c'est survenu?** Il s'agit de la raison spécifique pourquoi vous croyez avoir été victime de discrimination. Ce sont les motifs de discrimination qui sont énumérés dans la Loi canadienne sur *les droits de la personne*.

**Par exemple :** Avez-vous été congédié en raison de votre race ? Vous a-t-on refusé un service à cause de votre identité de genre, votre couleur, votre handicap ? Peut-être est-ce survenu pour plus d'une seule raison. Si oui, racontez-les tous.

**3. Comment l'expérience a-t-elle eu un effet négatif sur votre vie?**

**Par exemple :** En raison de ce traitement injuste, vous ne pouvez plus payer votre hypothèque, ou votre santé mentale a été affectée négativement. Cet événement a peut-être plusieurs conséquences négatives dans votre vie. Dans ce cas, décrivez-nous ce que ça représente.

## Contactez la Commission

Ensuite, vous devez communiquer avec la Commission canadienne des droits de la personne pour demander et soumettre un formulaire de plainte. Vous pouvez le faire de plusieurs différentes façons.

### En ligne

La façon la plus rapide de déposer une plainte en matière de droits de la personne est de la soumettre en ligne :

- ▶ Rendez-vous sur la page d'accueil de la Commission ([www.chrc-ccdp.gc.ca](http://www.chrc-ccdp.gc.ca))
- ▶ Cliquez sur le premier onglet, « Plaintes » et choisissez la deuxième option « Je veux déposer une plainte »
- ▶ Suivez les instructions étape par étape.
- ▶ Quand vous arrivez à la fin du formulaire, cliquez sur Envoyer pour nous faire parvenir votre plainte. (Vous pouvez choisir d'imprimer une copie pour vos dossiers)

## Vous pouvez également télécharger une version PDF du formulaire de plainte à partir de notre site web :

- ▶ Rendez-vous sur la page d'accueil de la Commission ([www.chrc-ccdp.gc.ca](http://www.chrc-ccdp.gc.ca))
- ▶ Cliquez sur le premier onglet, « Plaintes » et choisissez la deuxième option « Je veux déposer une plainte »
- ▶ Répondez aux 5 questions et puis, sous « En savoir plus », choisissez « Télécharger » pour obtenir une copie vierge du formulaire de plainte. Vous pouvez l'imprimer, le remplir à la main et nous le faire parvenir.

## Courriel @

Vous pouvez demander un formulaire de plainte **ou de** soumettre votre formulaire de plainte par courriel : [Info.com@Chrc-ccdp.gc.ca](mailto:Info.com@Chrc-ccdp.gc.ca)

## Poste

Vous pouvez demander un formulaire de plainte **ou de** soumettre votre formulaire de plainte par la poste :

Commission canadienne des droits de la personne  
344, rue Slater, 8<sup>e</sup> étage  
Ottawa (Ontario) K1A 1E1

## Télécopieur

Vous pouvez demander un formulaire de plainte ou envoyer votre formulaire dûment rempli par télécopieur : 613-996-9661

## Téléphone

Vous pouvez demander un formulaire de plainte par téléphone :  
Sans frais : 1.888.214.1090  
ATS : 1-888-643-3304  
Du lundi au vendredi (de 8 h à 20 h, heure de l'Est)