

Victime de discrimination : vos recours pas à pas

Reconnaître une discrimination, réunir des preuves, agir au travail, pour votre salaire ou votre logement : le Défenseur des droits, la plainte, les prud'hommes, avec des lettres prêtes à adapter.

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 27 octobre 2026

Sommaire

Avant de commencer 3

1. Reconnaître une discrimination 5
2. Réunir des preuves, dès maintenant 7
3. Au travail : embauche, carrière, licenciement 9
4. Le salaire : à travail égal, salaire égal 10
5. Le logement : quand on refuse de vous louer 12
6. Le Défenseur des droits 14
7. Porter plainte, aller aux prud'hommes 16
8. Le pas-à-pas 18
9. Des lettres prêtes à adapter 19

La check-list 21

Mentions et sources 22

Avant de commencer

Un refus d'embauche à cause de votre âge, un salaire plus bas que celui de vos collègues à cause de votre sexe, un logement refusé à cause de votre nom : ce sont des **discriminations**. La loi les interdit et les punit.

Ce guide vous aide à :

- savoir si ce que vous vivez est une discrimination au sens de la loi ;
- **réunir des preuves**, dès maintenant ;
- choisir le bon recours : **Défenseur des droits**, **plainte**, **conseil de prud'hommes** ;
- écrire, avec des lettres prêtes à adapter.

Par où commencer

Votre situation	Allez à
Je ne sais pas si c'est une discrimination	Partie 1
Je dois garder des preuves	Partie 2
C'est au travail	Partie 3
C'est mon salaire	Partie 4
C'est pour un logement	Partie 5
Je veux saisir le Défenseur des droits	Partie 6
Je veux porter plainte ou aller aux prud'hommes	Partie 7

CE QUE COUVRE CE GUIDE

Les règles citées ont été vérifiées sur les sites officiels le **27 octobre 2026**. Pour le travail, elles concernent les **salariés et les candidats du secteur privé**. Les agents publics ont des règles proches mais distinctes : voir service-public.gouv.fr.

Les contacts à garder sous la main

Pour quoi ?	Qui contacter ?
Parler gratuitement à un juriste	Le **Défenseur des droits** : **39 28** (prix d'un appel local) ou par tchat sur antidiscriminations.fr
Signaler les faits à un policier ou un gendarme formé	Le tchat officiel « Signaler une discrimination aux forces de l'ordre »
En cas d'urgence	Le **17** ou le **112**

PARTIE 1

Reconnaître une discrimination

Une **discrimination**, c'est être **traité(e) moins bien** qu'une autre personne, dans une situation comparable, **à cause d'un critère interdit par la loi**.

Elle peut avoir lieu au **travail** (embauche, salaire, promotion, licenciement), pour **un logement**, pour **l'accès à un service** (restaurant, banque, taxi...) ou dans **l'éducation**.

Les 25 critères interdits par la loi

- Origine
- Sexe
- Situation de famille
- Grossesse
- Apparence physique
- Vulnérabilité liée à la situation économique
- Nom
- Lieu de résidence
- État de santé
- Perte d'autonomie
- Handicap
- Caractéristiques génétiques
- Mœurs
- Orientation sexuelle
- Identité de genre
- Âge
- Opinions politiques
- Activités syndicales
- Lanceur d'alerte
- Personne qui aide un lanceur d'alerte ou en lien avec lui
- Langue parlée
- Ethnie
- Nation
- « Race » prétendue
- Religion

Directe ou indirecte

- **Directe :** la décision est prise ouvertement à cause d'un critère interdit. Exemple donné par service-public.gouv.fr : un restaurant refuse l'accès aux jeunes enfants.

- **Indirecte :** la règle paraît neutre, mais elle désavantage certaines personnes. Exemple donné par service-public.gouv.fr : une banque n'accepte que la carte d'identité française comme justificatif, ce qui désavantage les résidents étrangers.

Ce qui n'est pas une discrimination

Une différence de traitement est permise quand **la loi la prévoit** ou quand **un motif précis la justifie**. Par exemple :

- un rôle d'acteur ou un poste de mannequin réservé à une femme ou à un homme ;
- l'interdiction de vendre de l'alcool aux mineurs ;
- certains emplois interdits aux plus jeunes pour protéger leur santé.

> **À RETENIR**
>
> Ce n'est pas le traitement injuste en général qui est puni : c'est le traitement défavorable **fondé sur l'un des 25 critères**. En cas de doute, demandez l'avis gratuit d'un juriste au 39 28.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Victime de discrimination : vos recours pas à pas

Le guide complet compte 23 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :

2. Réunir des preuves, dès maintenant
3. Au travail : embauche, carrière, licenciement
4. Le salaire : à travail égal, salaire égal
5. Le logement : quand on refuse de vous louer
6. Le Défenseur des droits
7. Porter plainte, aller aux prud'hommes
8. Le pas-à-pas
9. Des lettres prêtes à adapter
+ La check-list