

Canada

**COALITION D'AIDE
À LA DIVERSITÉ SEXUELLE**

DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Outil d'intervention sur l'accompagnement au « coming out »



 **fondation
émergence** | Lutte contre
l'homophobie
et la transphobie

 Government
of Canada Gouvernement
du Canada
Canada

COALITION D'AIDE À LA DIVERSITÉ SEXUELLE

DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Mission

CONTRIBUER À L'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE DES LESBIENNES, GAIS, BISEXUELLES ET BISEXUELS AINSI QUE LES TRANSGENRES.

Objectifs

- Favoriser l'adaptation des services psychosociaux, des services éducatifs et des services de santé pour en améliorer la qualité et l'accès ;
- Mettre en place des actions en région pour apaiser l'homophobie et l'hétéronormativité ;
- Briser l'isolement des personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles et transgenres (LGBT).

Avant-propos

DE NOMBREUSES PERSONNES NE SE SENTENT PAS À L'AISE D'INTERVENIR AVEC LA COMMUNAUTÉ LGBT. POURTANT, L'INTERVENTION EN SOI RESTE LA MÊME QU'AVEC LA CLIENTÈLE HÉTÉROSEXUELLE. PAR CONTRE, LES INTERVENTIONS DEMANDERONT DE L'ADAPTATION À PLUSIEURS NIVEAUX.

L'accompagnement dans le « coming out » : de la découverte à l'affirmation

Les jalons du « coming out » sont flexibles et ne sont pas nécessairement vécus dans un ordre précis. Il n'y a pas de façon universelle de faire un « coming out ». Chaque individu est différent et évolue dans un environnement qui lui est propre.

Jalons possibles :

1. Se questionner sur son orientation sexuelle;
2. Reconnaître ses attirances;
3. Étudier à fond ses attirances;
4. Reconnaître son orientation sexuelle;
5. Valoriser son orientation sexuelle;
6. Intégrer son orientation sexuelle.

1 – Se questionner sur son orientation sexuelle

À ce jalon, la personne remarquera qu'elle a des sentiments, des attirances et des intérêts envers une personne de même sexe qu'elle ou envers des personnes des deux sexes. Elle peut réagir de différentes façons à ce constat :

- Se culpabiliser;
- Ressentir de la colère;
- Rejeter ses attirances;
- Tenir des propos homophobes
- Être dans le déni;
- Etc.

Besoins anticipés – Pistes d'intervention

- Explorer les pensées positives et négatives du jeune envers l'homosexualité ou la bisexualité;
- Lui mentionner que l'orientation sexuelle se déploie sur un continuum (C'est correct. Le flou et l'ambiguïté sont acceptables et attendus.);
- L'encourager à explorer son orientation sexuelle comme une expérience « normale » — comme dans le cas de la carrière ou d'autres aspects de la vie;
- Aider le/la jeune à trouver de l'information sur le sujet (voir les ressources);
- Porter attention aux comportements tendant à prouver l'hétérosexualité (par ex.: les grossesses adolescentes chez les lesbiennes);
- Attention : le ou la jeune reste l'expert ou l'experte de sa situation. C'est à lui ou à elle de nommer son ressenti;
- Envisager l'homosexualité ou la bisexualité à sa place risque de rompre un lien de confiance;
- Le « coming out » à soi-même peut prendre du temps et il est important de respecter le rythme de chacun.

2 – reconnaître ses attirances (Oh! C'est possible!)

À ce jalon :

- Les sentiments, les attirances et les signes se dessinent;
- Les personnes vont souvent anticiper les pertes liées à ce constat plus marqué;
- Deuil de l'hétéronormativité* associé à la hausse des risques d'idéation suicidaire.

Besoins anticipés – Pistes d'intervention

- Lorsqu'il ou qu'elle sera prêt et prête, le ou la jeune pourrait avoir besoin d'informations ou de ressources LGBT;
- L'encourager à parler de ce qu'il ou elle vit en lien avec la « perte » des attentes de vie hétérosexuelle;
- Lui permettre de garder une partie de son identité hétérosexuelle (ce n'est pas toujours une conception nette);
- Ne pas présumer que l'attraction pour des personnes de même sexe correspond uniquement à une orientation homosexuelle : le ou la jeune peut également être bisexuel ou bisexuelle.

*Hétéronormativité: c'est un adjectif qualifiant une personne qui pense que l'hétérosexualité est la seule et unique orientation sexuelle possible.

3 – Étudier à fond ses attirances (C'est probable!)

À ce jalon, c'est le début de la mise en place de stratégies adaptatives;

- La personne explore le monde social. Elle peut avoir peur du rejet;
- Elle éprouve de la solitude;
- Elle craint d'être marginalisée;
- Elle teste avec qui et où elle se sentira en sécurité;
- Elle vit une phase d'exploration sur les plans affectif, sexuel, etc.;
- C'est « l'adolescence gaie ».



Besoins anticipés – Pistes d'intervention

- Accompagner le ou la jeune dans ses propres sentiments de honte découlant du cadre sociétal hétérosexiste, homophobe et biphobe;
- Être attentif : les plus hauts risques se trouvent à cette étape, lorsque les jeunes sont sur le point de faire leur « coming out »;
- S'assurer que la première expérience de « coming out » soit positive, c'est primordial;
- Aider le ou la jeune à trouver la bonne personne à qui se dévoiler (pas nécessairement les parents), ainsi que le bon moment pour le faire;
- Soutenir le ou la jeune dans ses démarches pour trouver des relations positives dans la communauté LGBT;
- Porter attention aux sentiments d'isolement, aux tendances suicidaires, aux comportements autodestructeurs et au vocabulaire du jeune;
- Se contenter d'accompagner. Ne pas poser de diagnostic. Donner des renseignements et éclaircir les sentiments du jeune.

L'adolescence gaie

À titre d'exemple, un homme faisant un « coming out » à 38 ans peut, à ce moment de sa vie, adopter des comportements qui ne concordent pas avec son âge chronologique. En effet, ses comportements peuvent alors appartenir davantage à une étape de développement de l'adolescence. L'expérimentation est une étape importante, voire fondamentale. Donc, les personnes LGBT qui n'ont pas fait leur « coming out » entre 10-18 ans ressentiront le besoin de vivre cette phase d'expérimentation lors de leur « coming out ».

4 – reconnaître son orientation sexuelle (Bon, c'est mon cas!)

Jalon associé à la chute du risque suicidaire!

- La personne vit l'expérimentation ;
- Elle cherche une communauté afin de trouver un sentiment d'appartenance (Maslow);
- Elle sort du placard (sortir du placard fait référence à la carapace et à l'isolement que la personne en processus de « coming out » se creuse pour être certaine de ne pas laisser sous-entendre qu'elle est gaie ou bi);
- Elle va chercher à fréquenter des gens comme elle (exemple : dentiste gai, avocat gai, pair gai).

Besoins anticipés – Pistes d'intervention

- Le ou la jeune pourrait sentir le besoin de continuer à explorer le deuil et la « perte » des attentes d'une vie hétérosexuelle, comme le sentiment de honte découlant du cadre sociétal hétérosexiste;
- Il ou elle pourrait avoir besoin de soutien pour prendre des décisions liées à son « coming out » : où, quand, auprès de qui divulguera-t-elle son orientation sexuelle?;
- Aider le ou la jeune à gérer les réactions d'autres personnes (le ou la jeune peut perdre des amis et amies ou vivre des réactions difficiles de la part des membres de sa famille ou d'autres proches);
- Porter attention aux indices de socialisation, de rejet familial et de l'amorce d'un processus d'intégration au vocabulaire.

5 – Valoriser son orientation sexuelle



Jalon du « Je suis fier de l'être! »

- La personne abandonne de façon absolue sa clandestinité;
- Elle s'investit par rapport à l'identité et la fierté gaie et lesbienne;
- Elle commence à parler en « Nous et Eux », ce qui illustre son identification profonde à la communauté gaie et lesbienne.

À ce jalon, la personne voit son orientation sexuelle de manière positive et saine. Il arrive parfois que la personne (en général les jeunes et en particulier les jeunes hommes) survalorise les identités et communautés gaies et lesbiennes. Elle peut même dénigrer l'orientation ou l'identité hétérosexuelle. On voit alors l'adoption d'une attitude défensive, le « Nous contre Eux ». L'activité sexuelle peut très bien être encore à risque. Chez les hommes, la sexualité récréative, parfois compulsive, sert de moyen pour affirmer son orientation ou son identité gaie. La sexualité est privilégiée comme moyen de socialisation. Il peut y avoir une consommation importante de drogues et d'alcool, car les bars sont souvent les principaux lieux de socialisation. Cette valorisation extrême de l'homosexualité peut occasionner des problèmes d'ostracisme ou de discrimination.

Besoins anticipés – Pistes d'intervention

- Soutenir le ou la jeune à travers ses possibles sentiments de colère;
- Encourager le ou la jeune à explorer les enjeux liés à l'hétérosexisme;
- Aider le ou la jeune à développer des habiletés pour gérer les réactions face à son orientation sexuelle (par ex.: répondre aux questions de son entourage lors de son « coming out »).

6 – intégrer son orientation sexuelle

Jalon du « Je me sens à l'aise avec moi-même et je me sens à l'aise avec les autres, qu'ils soient homosexuels, bisexuels ou hétérosexuels! »

- La personne renforce son identité gaie, lesbienne ou bisexuelle;
- Elle accroit sa capacité à établir des rapports sociaux plus authentiques;
- Elle se dit : « Mon orientation sexuelle n'est qu'une des composantes de ma personnalité ».

Finalement, la personne se sent bien avec son orientation sexuelle tout en étant à l'aise avec celle des autres. Elle consolide son image de soi et ses stratégies de divulgation. Elle abandonne l'attitude des « Nous contre Eux ». La personne poursuit son développement personnel sur un autre aspect que son orientation sexuelle. Elle est possiblement à la recherche d'une relation amoureuse stable. Le cas échéant, il peut y avoir « réconciliation » avec la famille ou les proches. Les pratiques sexuelles sont possiblement plus sécuritaires, car il y a une reconnaissance des pratiques à risque. De plus, la personne est plus à l'aise avec ses comportements sexuels. Cependant, il peut toujours y avoir une méconnaissance des risques encourus dans le couple, surtout s'il y a non exclusivité des partenaires. Enfin, il est toujours possible que la personne gaie, lesbienne ou bisexuelle subisse de la discrimination dans sa vie sociale et professionnelle.

Besoins anticipés – Pistes d'intervention

- Porter attention aux indices d'affirmation de l'identité;
- Être vigilant face à la discrimination systémique (de l'environnement);
- Continuer d'informer le ou la jeune sur les pratiques sexuelles à moindre risque et les relations de couple équilibrées et respectueuses;
- Être constamment conscient que les problèmes ou besoins psychosociaux du jeune ne sont pas toujours directement ou même indirectement liés à son orientation sexuelle.

Personne Gingenre!!!

Personne Gingenre v3.3

Le genre est l'un de ces concepts que tout le monde croit comprendre, mais que la plupart ignore. Le genre n'est pas binaire. Ce n'est pas « un ou l'autre ». Dans plusieurs cas, il s'agit « des deux et plus ». Une pincée de ceci, un soupçon de cela. Ce délicieux petit guide est conçu comme un hors-d'œuvre afin de mieux comprendre les genres. S'il vous ouvre l'appétit, c'est tant mieux.

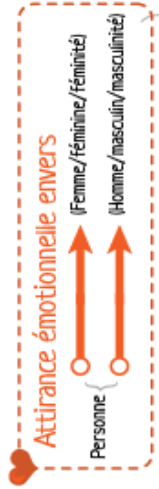
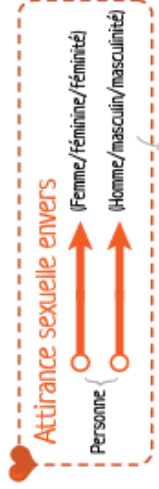
Translated by



by its pronounced **METRQ**sexual.com

Dessinez votre point dans les deux continums de chaque catégorie pour représenter votre identité et combinez tous les ingrédients pour former votre personne gingenre. (parmi une infinité)

4 versions et combinaisons d'étiquettes possibles



Pour chaque groupe, encerclez toutes les options qui s'appliquent à vous et dessinez le point qui décrit les aspects du genre qui vous attire.

Identité

Attirance

Expression

Sexe (biologique)

Les composantes d'une approche non-hétérosexiste

- Ne sous-estimez pas l'homophobie. Reconnaissez l'impact de la stigmatisation sociale sur l'épanouissement et le bien-être de l'individu, du couple ou de sa famille;
- Rappelez-vous que l'expérience sexuelle ne détermine pas l'orientation sexuelle de la personne;
- Souvenez-vous que seule la personne peut définir son orientation sexuelle. Votre rôle est de l'accompagner;
- N'hésitez pas à demander de l'aide si nécessaire et à diriger la personne vers des ressources adaptées à son âge et à son cheminement personnel : LA COALITION EST LÀ POUR ÇA!

Les composantes d'une approche non-hétérosexiste

- Explorez la signification que la personne attribue à l'homosexualité, à la bisexualité ou à la transsexualité;
- Validez la perception que la personne a d'elle-même sans vous prononcer sur son orientation sexuelle. Ne lui mettez pas les mots dans la bouche, soyez plutôt attentifs au vocabulaire identitaire qu'elle emploie;
- Parlez de santé, y compris de sexe sécuritaire ;
- Aidez la personne à faire le deuil de la situation privilégiée qui est associée à ceux qui vivent l'hétérosexualité;
- Présentez des modèles positifs de relations entre personnes de même sexe;
- Amenez la personne à affirmer son orientation sexuelle comme étant l'une des composantes de sa personnalité.

Pistes à suivre

- Déconstruire toute une vie d'attentes et de perceptions;
- Gérer la marginalisation et apprivoiser le statut minoritaire;
- Avoir un discours inclusif. Par exemple, ne présumez pas de l'hétérosexualité d'une personne. Demandez-lui s'il a une ou un amoureux et nommez-le par son nom sans ajouter madame ou monsieur dans la salle d'attente;
- Valoriser tous les modèles de rapports humains;
- Illustrer le fait que l'orientation sexuelle ne détermine pas le degré de bien-être d'un individu;
- Explorer les stratégies possibles de divulgation de son orientation. Cela peut impliquer la dissociation du milieu hétérosexuel ou le fait de s'éloigner de sa famille;

Pistes à suivre

- Ne pas hésiter à conseiller la personne dans ses premières relations sexuelles et amoureuses, car l'alcool ou la drogue, utilisés pour se désinhiber, peuvent entraîner de mauvais choix. Aider la personne à développer ses habiletés de communication et de négociation sur le plan sexuel;
- Soutenir l'affirmation de soi et le respect des autres;
- Démystifier le milieu gai, lesbien et bisexuel. Parfois, la personne peut être désillusionnée et nourrir le désir de partir à Montréal, car elle croit que ce sera plus facile là-bas, dans le village. Lui rappeler que bien qu'il y ait une communauté à Montréal, personne ne l'attend à bras ouverts pour la prendre sous son aile;
- Etc.

Petit rappel

L'ORIENTATION SEXUELLE N'EST PAS NÉCESSAIREMENT LA BASE DES PROBLÈMES OU DES COMPORTEMENTS NOCIFS DE L'INDIVIDU. AINSI, IL EST ESSENTIEL, COMME INTERVENANT, DE CHERCHER LA VRAIE SOURCE DE LA PROBLÉMATIQUE.

sources

- Formation: adapter nos interventions aux réalités des personnes de la diversité sexuelle, de leur couple et de leur famille présenté par l'institut national de santé publique du Québec.
- <http://www.miels.org/prisme/prevention/orientation-sexuelle>
- Action jeunesse Témiscouata, unis tous ensemble contre l'intimidation et la violence. [Page Web]. Consulté le 20 juin 2017 à <http://www.zoneajt.ca/accueil/la-difference-entre-conflit-et-intimidation>
- Campbell, M. A., Spears, B., Slee, P., Butler, D. et Kift, S. (2012). Victims' perceptions of traditional and cyberbullying, and the psychosocial correlates of their victimisation. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17, 389-401.
- Children and Youth Services et Alberta Education. [Page Web]. Consulté le 20 juin 2017 à <https://education.alberta.ca/pr%C3%A9vention-de-lintimidation/qu-est-ce-que-l-intimidation/everyone/les-documents/>
- Coloroso, B. (2008). *The bully, the bullied and the bystander. From pre-school to high school: How parents and educators can help break the cycle of violence.* New York, NY : HarperCollins.
- Chamberland, L. et al. (2011). L'impact de l'homophobie et de la violence homophobe sur la persévérance et la réussite scolaires. Fonds de recherche sur la société et la culture [en ligne] www.fqrsc.gouv.qc.ca/upload/editeur/RF-LineChamberland.pdf
- Taylor, C., Peter, T., McMinn, T. L., Schachter, K., Beldom, S., Ferry, A., Gross, Z. et Paquin, S. (2010). *Every Class in Every School: Final Report on the First National Climate Survey on Homophobia, Biphobia and Transphobia in Canadian Schools.* Toronto, Canada : Egale Canada. Récupéré de : www.egale.ca

Nos coordonnées

Par la poste

Coalition d'aide à la diversité sexuelle
de l'Abitibi-Témiscamingue
C.P. 694, Rouyn-Noranda (Québec) J9X 5C6

Par téléphone

819 762-2299

Par internet

www.coalitionat.qc.ca

COALITION D'AIDE
À LA DIVERSITÉ SEXUELLE

DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE