



AVEC EN PRIME UN
BALADO



ALLIÉES



**MILIEU
FAMILIAL**

SOUTENIR LES JEUNES LGBTQ+ À LA MAISON

**M LES 3
SEX***

À PROPOS

Cette brochure pédagogique s'adresse aux parents ainsi qu'aux membres de la famille d'un.e jeune appartenant à la communauté LGBTQ+. Elle a pour but de vous accompagner dans vos questionnements, vos inquiétudes, mais aussi dans vos apprentissages concernant la diversité sexuelle et/ou la pluralité de genre. Enfin, sachez qu'une liste de ressources se trouve à la fin de la brochure.

Bulletin d'information : Allié.e.s est un projet de sensibilisation et d'éducation par, pour et avec des jeunes, qui vise à lutter contre l'homophobie et la transphobie dans les milieux fréquentés par les jeunes au Québec. Conçu en collaboration avec des jeunes LGBTQ+, ce projet s'appuie sur leur expertise pour favoriser la création de milieux plus inclusifs, sécuritaires et bienveillants.

À travers la mise en place d'une campagne nationale de sensibilisation, la production d'un balado et la création de brochures pédagogiques, Allié.e.s propose des outils concrets pour soutenir les intervenant.e.s et professionnel.le.s œuvrant dans différents milieux jeunesse : familial, de la santé, de l'éducation, du sport et en ligne. Ces ressources visent à améliorer la compréhension des réalités LGBTQ+, à prévenir les violences, à renforcer les alliances et à soutenir les jeunes dans toute leur diversité.

Ce projet est possible grâce au financement du Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie du Secrétariat à la condition féminine du Québec.

INTRODUCTION AU MILIEU

FAMILIAL

Le soutien parental et familial est souvent présenté comme un facteur essentiel d'émancipation et de bien-être global pour les jeunes LGBTQ+. Or, les réalités sont parfois loin d'être positives, et peuvent même s'avérer violentes. Le milieu familial, parce qu'il relève de l'intime, exige une attention particulière si l'on veut comprendre les violences intrafamiliales auxquelles un.e jeune queer peut être confronté.e dans son quotidien.

Les effets du soutien, ou au contraire du rejet, sont particulièrement marqués chez les jeunes trans et/ou non binaires. Il est donc nécessaire de reconnaître et d'aborder ces réalités afin de mieux accompagner nos enfants, nos neveux et nièces, nos cousin.e.s, et plus largement tou.te.s les adolescent.e.s queers. Car aucun parcours n'est identique, et chaque jeune fait face à des défis singuliers.



AVANT DE COMMENCER

Il est tout à fait normal de commettre des maladresses face aux réalités LGBTQ+.
L'important est de les reconnaître et de les transformer en occasions d'apprentissage et de réflexion en famille. Pour explorer comment une famille peut apprendre dans le respect, référez-vous au sketch de l'épisode : **FAMILLE**.



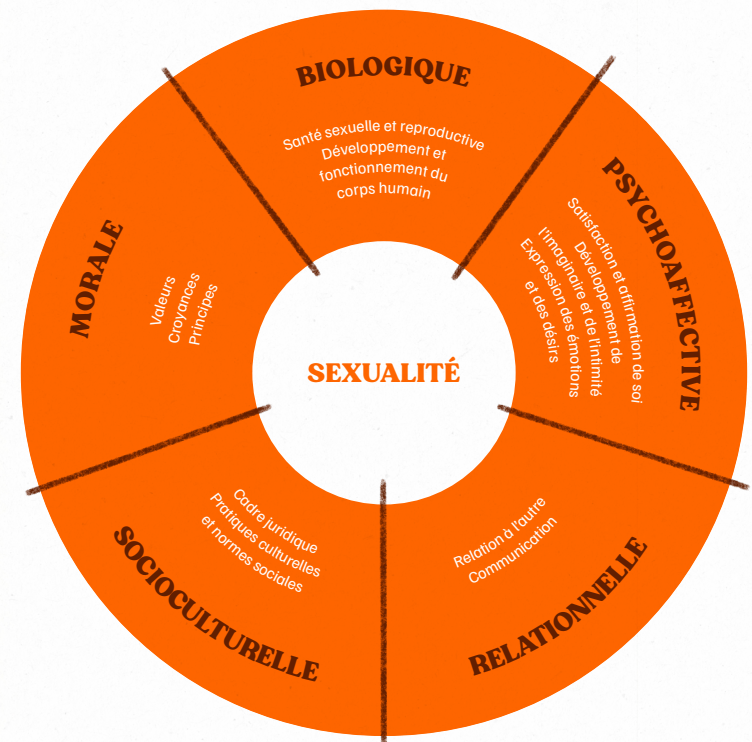
MX MANIACS OUVRE L'ÉPISODE AVEC HUMOUR SUR LE THÈME DES FAMILLES CHOISIES, RECOMPOSÉES ET QUEERS.

Un souper familial fictif met en scène les maladresses et apprentissages entourant l'accueil d'une personne non binaire. Entre rires et inconforts, les enjeux du soutien parental sont abordés avec justesse.

CONCEPTS CLÉS

À CONNAÎTRE

Le développement psychosexuel des jeunes peut être épanouissant, mais aussi restreint ou violent, notamment pour les jeunes queers. Le développement psychosexuel est défini comme l'ensemble des étapes que les personnes traversent de leur naissance jusqu'à l'âge adulte en rapport avec leur vie sexuelle. Avant d'aborder certains concepts clés utiles dans votre rôle de parent, tuteur, tutrice, frère, sœur, oncle ou tante, rappelons que la sexualité humaine repose sur cinq dimensions interreliées : **BIOLOGIQUE** (corps, changements, santé reproductive), **PSYCHOAFFECTIVE** (émotions, estime de soi, image corporelle), **RELATIONNELLE** (communication, interactions), **SOCIOCULTURELLE** (normes, lois, consentement) et **MORALE** (valeurs et croyances)¹. Ensemble, elles façonnent une expérience unique de la sexualité pour chaque individu.



IDENTITÉ DE GENRE

Genre auquel une personne s'identifie, indépendamment de son sexe à l'état civil ou de son expression de genre. Elle peut évoluer au fil du temps.²

EXPRESSION DE GENRE

Désigne la manière dont une personne manifeste son genre à travers son apparence et ses comportements (vêtements, style, coiffure, maquillage, posture, voix, etc.). Elle ne reflète pas l'identité de genre ni l'orientation sexuelle ou romantique de la personne.³

ORIENTATION SEXUELLE

Attraction, ou absence d'attraction, physique et/ou sexuelle envers d'autres personnes.⁴

HOMOPHOBIE ET TRANSPHOBIE

Formes de violence systémique envers les personnes LGBTQ+, pouvant être verbales (insultes, menaces), psychologiques (rumeurs, chantage), physiques (agressions, crimes haineux) ou institutionnelles (discrimination au logement, aux soins de santé, etc.).⁵

MÉGENRER

Attribuer à une personne un genre qui ne correspond pas à son identité, par l'usage de mauvais pronoms, accords ou salutations, que ce soit volontaire ou non.⁶

POUR EN APPRENDRE D'AVANTAGE,
écoutez l'entrevue avec Charles-Antoine Thibeault dans l'épisode 1 de la série Bulletin d'information : Allié.e.s.



Charles-Antoine Thibeault est étudiant au doctorat en travail social et musicothérapeute. Pendant trois ans, il a coanimé des ateliers hebdomadaires au sein d'Identité Créative avec une art-thérapeute, en misant sur l'expression artistique comme outil d'exploration identitaire. Pratiquant la guitare classique, le chant et le piano, il intègre ces médiums à son approche d'intervention. Il valorise également l'inclusion des familles, estimant essentiel de leur offrir un espace pour poser des questions et dialoguer autour des réalités vécues par les jeunes.

CE QUE DISENT

LES RECHERCHES

AU QUÉBEC,

38%

des jeunes trans de 14-15 ans s'identifient comme non binaires.⁷

AU CANADA,

44%

des jeunes trans de 14-25 ans s'identifient autrement que comme « homme trans » ou « femme trans ».⁸

Toutefois, ces jeunes font face à des réalités préoccupantes : dans l'Enquête nationale sur la santé des personnes trans et/ou non binaires, 64 % déclaraient avoir eu des pensées suicidaires, 64 % s'étaient déjà mutilé.e.s et 21 % avaient tenté de se suicider⁹.

Au Québec, près d'un cinquième des jeunes trans et/ou non binaires ont rapporté avoir subi de la violence ou de l'abus dans leur foyer¹⁰, dont 19,3 % qui avaient été blessé.e.s par un.e membre de leur famille et 16,8 % témoins de violence intrafamiliale¹¹. Des recherches montrent également que la négligence parentale entraîne des difficultés sociales, émotionnelles et cognitives, et que le sexe assigné à la naissance pourrait influencer les expériences d'abus et de négligence durant l'enfance¹².

Enfin, une étude en Ontario souligne que le soutien parental joue un rôle majeur : il réduit de 93 % les idéations suicidaires et favorise une meilleure santé mentale et estime de soi chez les jeunes trans¹³.

QUESTIONS

D'INTROSPECTION PERSONNELLE

Pour mieux comprendre les questionnements des jeunes LGBTQ+, il peut être utile de se poser soi-même certaines questions. Cet exercice d'introspection ne comporte aucune pression : il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses, simplement des pistes pour développer empathie et compréhension à leur égard.

- ◆ Quand j'ai commencé à ressentir des attirances pour un ou plusieurs genres, comment mon entourage a-t-il réagi?
- ◆ Si je devais définir mon genre, comment le décrirais-je (sans faire référence à mon corps physique : grandeur, pilosité, système reproducteur, poitrine, etc.)?
- ◆ Ai-je pu explorer mes attirances romantiques et/ou sexuelles librement dans mon environnement familial? Pourquoi ou pourquoi pas?
- ◆ Comment mon orientation sexuelle et/ou mon identité de genre a-t-elle influencé ma vie?
- ◆ Quels sont les stéréotypes associés à mon genre qui me rendent inconfortable, voire, me blessent?
- ◆ Quels comportements à l'égard des jeunes LGBTQ+ souhaiterais-je améliorer, afin de mieux les soutenir de manière positive?

NOTES PERSONNELLES



CONSEILS

D'ACTION ET DE SOUTIEN CONCRET

Il est normal que les parents, tuteurs, tutrices ou proches d'un.e jeune queer se sentent parfois stressé.e.s ou même dépassé.e.s, que ce soit par incompréhension, par peur de la stigmatisation ou du regard réprobateur de la société. C'est pourquoi les familles de jeunes trans, par exemple, peuvent aussi vivre divers défis : anxiété, isolement social ou tensions familiales liées à la transidentité de leur enfant.¹⁴

Pour soutenir efficacement un.e jeune queer dans notre environnement familial, deux pistes sont essentielles :

RÉAPPRENDRE LE GENRE

Réfléchir à ses propres biais et dépasser une vision binaire permet de mieux comprendre la diversité sexuelle et la pluralité de genre.

FAVORISER L'AUTODÉTERMINATION ET LE SOUTIEN PARENTAL

Écouter, rassurer et accompagner les jeunes dans leur identité contribue à réduire considérablement leurs vulnérabilités. En parallèle, les adultes gagnent aussi à avoir accès à des espaces de discussion entre pairs, comme des groupes de soutien, qui améliorent leur propre bien-être.

RESSOURCES

SANTÉ MONTÉRÉGIE

Soutien aux parents, aux donneurs de soins et à l'entourage des jeunes

CONSEIL QUÉBÉCOIS LGBT

Mieux nommer et mieux comprendre : changer de regard sur les réalités de la diversité de genre et les enjeux trans

TEL-JEUNES

Orientation sexuelle et identité de genre : guide pour parents d'ados

LE NÉO

Groupe mensuel pour les proches de personnes trans, non-binaire ou en questionnement

Voir aussi leur page instagram

TRANS OUTAOUAIS

Groupe virtuel de soutien pour parents d'enfants trans

Voir aussi leur page instagram

TRANS ESTRIE

Groupe virtuel de soutien pour parents d'enfants trans

CENTRE DE SANTÉ MÉRAKI

Séances d'information pour parents : variance de genre



BIBLIOGRAPHIE

1

Globalité de la sexualité. Sexoclic, Santé Montréal, 2024. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/sexoclic/globalite-sexualite/>

2

Conseil Québécois LGBT : GUIDE pratique pour des municipalités québécoises inclusives des personnes LGBTQIA2+, 2023.

3

Ibid.

4

Ibid.

5

GRIS-Montréal et Conseil Québécois LGBT : La transphobie c'est pas mon genre | Guide pédagogique Niveau secondaire, 2020.

6

Conseil Québécois LGBT : GUIDE pratique pour des municipalités québécoises inclusives des personnes LGBTQIA2+, 2023.

7

Taylor, A. B., Chan, A., Hall, S. L., Pullen Sansfaçon, A. et Saewyc, E. M. (2020). Être en sécurité, être soi-même 2019 : Résultats de l'enquête canadienne sur la santé des jeunes trans et non-binaires. Repéré à https://apsc-saravyc.sites.olt.ubc.ca/files/2020/11/Etre-en-Securite-Etre-Soi-Meme-2019_SARAVYC_FR1.2.pdf

8

Veale, J. F., Watson, R. J., Peter, T. et Sawwyc, E. M. (2017). Mental health disparities among Canadian transgender youth *Journal of Adolescent Health*, 60(1), 44-49.

9

Taylor, A. B., Chan, A., Hall, S. L., Pullen Sansfaçon, A. et Saewyc, E. M. (2020). Être en sécurité, être soi-même 2019 : Résultats de l'enquête canadienne sur la santé des jeunes trans et non-binaires. Repéré à https://apsc-saravyc.sites.olt.ubc.ca/files/2020/11/Etre-en-Securite-Etre-Soi-Meme-2019_SARAVYC_FR1.2.pdf

10

Pullen Sansfaçon, A., Chadi, N., Chiniara, L., Taylor, A., Chan, A. et Saewyc, E. (à venir). Expériences et besoins des jeunes trans et non binaires au Québec. Pratiques psychoéducatives auprès des jeunes trans et non-binaires : Enjeux contemporains et approches innovantes. Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.

11

Ibid.

12

Thoma, B. C., Rezeppa, T. L., Choukas-Bradley, S., Salk, R. H. et Marshal, M. P. (2021). Disparities in childhood abuse between transgender and cisgender adolescents. *Pediatrics*, 148(2). Pas de page pas de DOI?

13

Pullen Sansfaçon, A. (2015). Parentalité et jeunes transgenres : un survol des enjeux vécus et des interventions à privilégier pour le développement de pratiques trans-affirmatives. *Santé mentale au Québec*, 40(3), 93-107. <https://doi.org/10.7202/1034913ar>

14

Ibid.

