



DIVERSITÉS CORPORELLES, SEXUELLES ET DE GENRE (IDENTITÉ ET ORIENTATION)

Conception

Stella Gurreri	Professeur, département de sexologie, Université du Québec à Montréal
Nikolas Parent-Poisson	Assistant de recherche, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS) MCQ
Audrey Anne Doucet	Assistante de recherche, CIUSSS MCQ
Nadia Abouzeid	Chercheuse en établissement, direction de l'enseignement universitaire, de la recherche et de l'innovation (DEURI), CIUSSS MCQ

Collaboration

Sabrina Desjardins-Dumont	Éducatrice spécialisée, direction des programmes déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme et déficience physique (DPDITSADP), DPDITSADP, CIUSSS MCQ
Véronique Garneau	Sexologue, DPDITSADP, CIUSSS MCQ
Tanya Germain-Hébert	Éducatrice spécialisée, DPDITSADP, CIUSSS MCQ
Anick Gosselin	Éducatrice spécialisée, Autisme Centre-du-Québec
Frédérique Fafard	Sexologue, Autisme Centre-du-Québec
Sabine Jutras	Éducatrice spécialisée, DPDITSADP, CIUSSS MCQ
Jessyca Gélinas-Beaulieu	psychologue et personne-ressource éducation à la sexualité, Centre de services scolaire de la Riveraine
Annick Lapierre	Éducatrice spécialisée, DPDITSADP, CIUSSS MCQ
Julie Laroche	Parent d'une personne autiste
Priscilla Ménard	Agente de planification, de programmation et de recherche, DEURI, CIUSSS MCQ

* Un adulte ayant une déficience intellectuelle souhaitant garder l'anonymat a également collaboré au projet.

Révision et mise en page

Martine Thibeault	Agente administrative, CIUSSS MCQ
-------------------	-----------------------------------

Visuel

Spéro Assogba Cakpo	Technicien en arts graphiques, DEURI, CIUSSS MCQ
---------------------	--

Il est recommandé de citer le document de cette façon :

Gurreri, S., Parent-Poisson, N., Doucet, A. et Abouzeid, N. (2024). *Diversités corporelles, sexuelles et de genre (identité et orientation) - Fascicule à l'intention des intervenants, des parents et des proches des personnes autistes ou ayant une déficience intellectuelle*. Trois-Rivières, Québec : Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec, Institut universitaire en déficience intellectuelle et en trouble du spectre de l'autisme.

Toute reproduction est interdite sans l'autorisation écrite du CIUSSS MCQ.

Table des matières

Mise en contexte.....	1
Présentation du fascicule	2
Utilisateurs ciblés	2
Objectifs du fascicule	2
Division du contenu.....	2
1 Diversité de sexe et de genre.....	4
1.1 Composantes de l'identité humaine : le sexe, l'expression de genre et l'identité de genre.....	5
1.2 Glossaire : quelques définitions supplémentaires pour élargir votre vocabulaire	7
1.3 Messages clés à retenir	8
2 Diversité des orientations sexuelles et romantiques	10
2.1 Composante de l'identité humaine : l'attrance	10
2.2 La sortie du placard (<i>coming-out</i>).....	12
2.3 Messages clés à retenir	12
3 Diversité corporelle	15
3.1 L'image corporelle et les complexes physiques.....	15
3.2 L'image corporelle et l'adolescence	16
3.3 Les complexes physiques	16
3.4 Messages clés	17
4 Questions courantes sur les thèmes abordés.....	19
5 Vignettes cliniques	22
5.1 Vignette 1 : Personne ayant une DI légère à modérée	22
5.2 Vignette 2 : Personne ayant une DI légère à modérée	24
5.3 Vignette 3 : Personne autiste sans déficience intellectuelle.....	27
6 Activités	31
6.1 Activité 1 : Les stéréotypes	31
6.2 Activité 2 : Le respect de la différence.....	34
6.3 Activité 3 : Atelier sur la diversité corporelle	37
Ressources et références	40
Bibliographie	42

Mise en contexte

Comprendre son identité sexuelle ou de genre est souvent compliqué et cela peut représenter un défi tout particulier pour les personnes autistes ou ayant une déficience intellectuelle (DI), notamment en raison d'un degré d'abstraction parfois difficile à bien saisir. De plus, du moins chez les personnes autistes, il est démontré qu'une plus grande proportion d'entre elles présenteraient des identités de genre ou des orientations sexuelles non conformes à celles de la majorité (Labrecque-Lebeau et al., 2022; Pugliese et al., 2020). Finalement, les personnes autistes ou ayant une DI issues de la diversité sexuelle ou de genre vivent une double discrimination identitaire, leur identité étant marquée à la fois par leur diagnostic et par la minorité sexuelle ou de genre à laquelle elles s'identifient. C'est pourquoi avoir une vision globale et inclusive du genre sera aidant dans l'accompagnement et le soutien de la personne autiste ou ayant une DI, qu'elle soit issue des minorités sexuelles ou de genre ou simplement intriguée par le sujet.

Il existe de plus en plus de mots pour parler de la diversité sexuelle et de genre. Ces mots servent avant tout à mieux se comprendre et à développer un lexique commun. C'est pourquoi les termes qui seront présentés dans ce fascicule ne prétendent pas à être exhaustifs. Il s'agit plutôt d'un outil visant à guider la réflexion au sujet de l'identité qui est personnelle, intime et propre à chaque personne. Elle repose en bonne partie sur l'auto-identification. L'auto-identification et la connaissance de soi peuvent représenter des défis chez les personnes autistes ou ayant une DI. Cela peut s'expliquer par la présence d'idées rigides ou préconçues, un manque de validation par les pairs dû à des réseaux de socialisation restreints ou une difficulté à bien saisir certains contextes. Cependant, cela est surtout dû au manque d'informations sur le sujet.

Enfin, ce guide vise à ouvrir le dialogue, à créer des occasions de réflexion et à promouvoir l'ouverture d'esprit, la sensibilité et l'empathie, tant pour les personnes qui interviennent que pour les personnes autistes ou ayant une DI. Pour ce faire, divers concepts seront définis et certaines questions au sujet de la diversité sexuelle et de genre seront démystifiées. La diversité corporelle sera aussi abordée puisque l'image corporelle serait liée à l'attirance sexuelle et romantique, à l'identité et à l'estime de soi. L'acceptation de la différence passe aussi par l'acceptation des corps : du nôtre et de celui des autres!

Présentation du fascicule

Utilisateurs ciblés

Les intervenant(e)s et les professionnel(le)s qui œuvrent auprès des personnes autistes ou ayant une DI ainsi que les parents de ces personnes.

Objectifs du fascicule

Il vise à outiller les intervenant(e)s et les parents face aux enjeux en lien avec la diversité corporelle, sexuelle et de genre des adolescent(e)s et des adultes autistes ou ayant une DI légère à modérée.

Il est souhaité que les adolescent(e)s et les adultes autistes ou ayant une DI soient en mesure de :

- ▶ Comprendre l'identité de genre;
- ▶ Comprendre l'attirance et ses composantes;
- ▶ Connaître et mettre en pratique le respect de l'autre et de la différence.

Objectifs généraux

Ce fascicule vise à :

- ▶ Différencier des mots et des concepts en lien avec la diversité des orientations sexuelles, du genre, du sexe et de l'image corporelle;
- ▶ Conscientiser à l'importance du respect et à l'acceptation de la différence;
- ▶ Assister le cheminement d'une personne qui s'identifie comme faisant partie de la diversité.

Objectifs spécifiques

Après avoir consulté ce fascicule, les parents et les intervenants seront en mesure de :

- ▶ Comprendre et d'expliquer la différence entre l'attirance, l'orientation sexuelle, l'orientation romantique et l'identité de sexe et de genre;
- ▶ S'interroger sur les stéréotypes de genre;
- ▶ Conscientiser à la diversité des corps;
- ▶ Comprendre ce qu'est l'auto-identification;
- ▶ Mettre en place un climat d'ouverture et de soutien.

Division du contenu

Les *informations de base* permettent d'aborder les thématiques avec la personne.

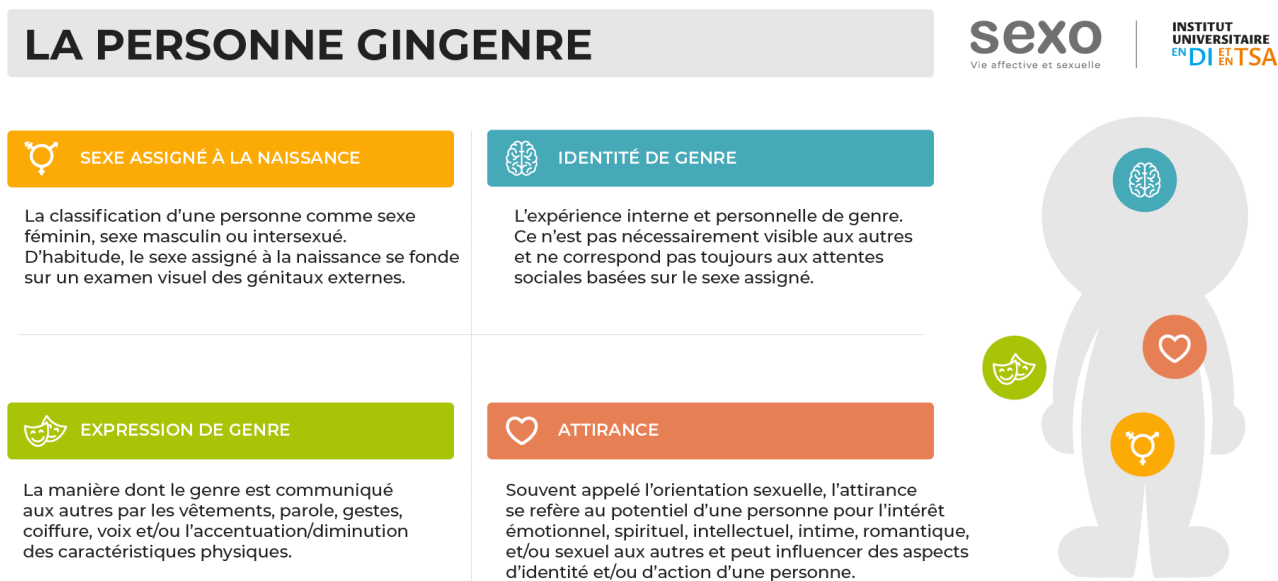
Les *vignettes* donnent des pistes d'intervention pour certaines situations particulières.

Les *activités* proposent des contenus à utiliser tels quels ou à adapter en fonction de la personne auprès de qui l'intervention est réalisée.



1 Diversité de sexe et de genre

Pour vous permettre de bien comprendre les différences entre les divers termes et assignations associés au sexe et au genre, nous vous proposons d'abord le modèle de la personne gingeure qui suit (voir figure 1).



Consigne basée sur la version The Genderbread Person version 4 créée et non protégée 2017 par Sam Killermann <https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/>

Figure 1.

Il présente quatre éléments de l'identité humaine : 1) le sexe assigné à la naissance; 2) l'identité de genre; 3) l'expression de genre; 4) l'attirance.

Après avoir présenté plus en détail ces quatre composantes, nous développerons les concepts présentés par la personne gingeure pour vous permettre d'affiner encore plus votre compréhension.

Vous serez ensuite mieux outillé pour en discuter avec une personne autiste ou ayant une DI qui pourrait avoir des questions sur le sujet. Dans cette première partie, nous nous pencherons principalement sur les trois premiers éléments (sexe, identité de genre et expression de genre), l'attirance étant couverte dans la prochaine section sur la diversité des orientations sexuelles et romantiques.

1.1 Composantes de l'identité humaine : le sexe, l'expression de genre et l'identité de genre

Pour vous familiariser davantage avec les termes présentés ci-dessus, lisez les paragraphes qui suivent. Dans chaque paragraphe, vous retrouverez certains termes **inscrits en gras**. Vous retrouverez, à la fin de chaque paragraphe, des définitions plus détaillées de ces termes **inscrits en gras**, qui seront utiles à votre compréhension globale des trois premières composantes de l'identité humaine.



ATTENTION :

Vous n'avez pas à retenir tous les termes présentés dans les sections qui suivent. Concentrez-vous sur ce qui vous semble utile et pertinent pour répondre aux besoins de l'adolescent(e) ou de l'adulte.

Le sexe (assigné à la naissance) : le sexe assigné à la naissance est la composante biologique de l'identité sexuelle et de genre. Comme expliqué par la personne gingembre, il se fonde généralement sur un examen visuel des organes génitaux externes d'une personne à sa naissance. Une personne qui naît avec un sexe qui est clairement homme ou clairement femme est une personne de sexe dyadique. À l'inverse, la **personne intersexuée** naît avec des caractéristiques qui ne sont pas clairement homme ou femme. Ces personnes représentent près de 2 % de la population mondiale et leur existence remet en question le **binarisme du genre** puisqu'elle démontre bien que certaines personnes ne peuvent pas être définies comme homme ou femme dès la naissance.

Binarisme (ou binarité) du genre : idée voulant qu'il n'y ait que deux sexes, homme ou femme (organisation binaire). Cette idée ne prend pas en compte la diversité des sexes et des genres et est à la base de plusieurs formes de discriminations envers les minorités de sexe et de genre telles que l'**hétéronormativité** et la **cisnormativité** (voir section 1.2 pour définition).

Personne intersexuée : c'est le I dans l'acronyme 2SLGBTQIA+. Une personne intersexuée est une personne dont le sexe à la naissance ne peut pas être identifié clairement comme appartenant à la catégorie homme ou femme. Cela peut être dû à des caractéristiques sexuelles externes qui ne correspondent pas aux normes binaires habituelles ou à des différences pour ce qui est des chromosomes, des organes génitaux internes ou des taux hormonaux. Souvent, ces personnes subissent des interventions chirurgicales non consenties et irréversibles pour correspondre aux idées du binarisme du genre, soit d'être identifiées comme homme ou femme.

L'identité de genre : l'identité de genre est notre expérience interne du genre, c'est-à-dire comment on se sent à l'intérieur de nous-mêmes. Comme vous pouvez le voir avec la personne gingembre, l'identité de genre est plus complexe qu'un simple choix entre homme ou femme. Étant une composante basée sur l'auto-identification, elle n'est pas toujours visible aux yeux des autres. Une personne dont l'identité de genre correspond au genre qui lui a été assigné à la naissance est une personne **cisgenre**, tandis qu'une personne dont l'identité de genre n'est pas conforme au sexe assigné à la naissance est une personne **trans**. Les personnes **non binaires, de genre queer (genderqueer)** ou **agenres** s'identifient en dehors de la classification traditionnelle homme/femme tandis que les personnes **pangenes** s'identifient à tous les genres. L'identité de genre est une partie essentielle de qui nous sommes en tant qu'individus.

Agendre : identité qui concerne les personnes qui ne se reconnaissent dans aucun des genres traditionnels. Certaines personnes agenres rejettent complètement l'idée de genre, tandis que d'autres considèrent être agenre comme une identité de genre en soi. En tant que telle, l'identité agenre met en évidence la diversité et la variété des expériences de genre.

Cisgenre : une personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance. Par exemple, si à la naissance un(e) médecin a désigné une personne comme étant un homme et que cette personne s'identifie effectivement comme un homme tout au long de sa vie, elle est considérée comme cisgenre.

Genre queer (*genderqueer*)/non-binaire : termes parapluies qui englobent les identités des personnes qui ne se conforment pas à la binarité traditionnelle du genre (homme ou femme). Ces personnes peuvent ressentir une identité de genre qui est un mélange ou une variation entre les genres masculins et féminins ou elles peuvent ne s'identifier pleinement ni comme homme ni comme femme. Certaines personnes utilisent ces termes de manière interchangeable, tandis que d'autres leur attribuent des significations légèrement différentes. Si vous côtoyez une personne de genre queer (*genderqueer*) ou non binaire, prenez le temps de lui demander de vous expliquer comment elle comprend son identité et si ces mots ont des sens différents pour elle.

Pangendre : identité d'une personne qui se reconnaît dans tous les genres. L'identité de genre d'une personne pangendre peut être fluide et changer au fil du temps où elle peut refléter une seule identité qui contient des caractéristiques de plusieurs genres.

Trans : c'est le T dans l'acronyme 2SLGBTQIA+. Une personne trans est une personne dont le sexe assigné à la naissance ne correspond pas à son identité de genre. Certaines personnes trans choisissent de prendre des hormones ou d'entreprendre une chirurgie pour que leur apparence soit plus conforme à leur identité de genre tandis que certaines personnes trans se contentent d'afficher une expression de genre conforme à leur identité de genre. Ce processus de transition peut prendre différentes formes : certaines personnes optent pour une **transition sociale**, d'autres pour une **transition légale** ou une **hormonothérapie** qui conduira à la **chirurgie d'affirmation du genre** (voir les définitions de la section 1.2) selon leur préférence et leur auto-identification.

L'expression de genre : c'est la façon dont une personne va présenter (ou exprimer) son genre en société. Elle repose entièrement sur l'auto-identification puisqu'elle reflète certaines caractéristiques qu'une personne choisit de mettre de l'avant pour exprimer son genre aux autres : ça peut être dans la manière de s'habiller, de parler, de se coiffer... Par exemple, si une personne assignée homme à la naissance choisit de porter une robe en public, elle choisit d'exprimer son genre de manière plus féminine. L'expression de genre, tout comme l'identité de genre, existe sur un continuum (elle n'est pas simplement linéaire). Une personne peut explorer différentes expressions de genre tout au long de sa vie, par exemple en alternant entre des expressions plus masculines ou plus féminines. Certaines personnes peuvent également choisir de s'exprimer de manière **androgyn**e, où leur apparence n'est ni clairement masculine ni clairement féminine, ou simplement de façon **non conforme au genre**, selon leur préférence, sans se conformer à une vision binaire du genre.

Androgyne : une personne androgyn

Non conforme au genre : le fait de se présenter d'une manière qui va à l'encontre des attentes ou des normes traditionnelles concernant l'expression de genre. Par exemple, une personne qui se présente généralement comme masculine, mais qui porte une robe ou une jupe exprime son genre de manière non conforme.

1.2 Glossaire : quelques définitions supplémentaires pour élargir votre vocabulaire

Comme le sujet de l'identité de genre est vaste, voici un petit glossaire contenant quelques définitions supplémentaires pour élargir votre vocabulaire. Ces définitions constituent seulement un complément d'information et ne sont pas nécessaires pour comprendre ce fascicule :

Personne bispirituelle (*Two-spirit*) : c'est le 2S utilisé dans l'acronyme 2SLGBTQIA+. Le terme « Bispiritualité » (***Two-spiritedness***) est utilisé pour regrouper une variété d'identités de genre et de sexe non conformes que l'on retrouve chez les Autochtones d'Amérique du Nord. Cette notion existe depuis plusieurs centaines d'années, bien avant le mouvement queer. Les personnes bispirituelles (*Two-Spirit*) jouent généralement divers rôles sociaux, cérémoniaux, spirituels ou traditionnels au sein de leur communauté. En termes simplifiés, certains diront qu'une personne bispirituelle est un individu qui a à la fois un esprit masculin et un esprit féminin, mais il est essentiel de noter que cette description peut varier selon les cultures et les croyances autochtones spécifiques.

Chirurgie d'affirmation du genre : procédure médicale par laquelle une personne trans change son apparence et certaines de ses caractéristiques sexuelles. Elle vise à aider la personne à vivre en accord avec son identité de genre ressentie.

Cisnormativité : système de croyances et de pratiques selon lesquelles seule l'identité cisgenre est valable et légitime. Vise à faire de la binarité du genre la seule croyance acceptable.

Hétéronormativité : système de croyances et de pratiques selon lesquelles il n'existerait que l'hétérosexualité. S'appuie également sur la binarité du genre et tend à invisibiliser les minorités sexuelles.

Hormonothérapie : processus précurseur à la chirurgie d'affirmation du genre. La personne trans qui suit une hormonothérapie prend des hormones (œstrogène ou testostérone, notamment) pour aider son corps à adopter certaines caractéristiques de son genre ressenties avant d'envisager la chirurgie.

Queer : c'est le Q dans l'acronyme 2SLGBTQIA+. « Queer » est un terme générique utilisé pour désigner toutes les personnes des minorités sexuelles et de genre. On peut dire « la communauté queer » pour désigner toute personne tombant sous le spectre 2SLGBTQIA+. On utilise également le terme « queer studies », ou « théorie queer », pour parler de la branche des sciences sociales qui étudie et milite pour les minorités sexuelles et de genre.

Transition sociale : consiste à aligner son identité de genre avec son expression de genre. Par exemple, la personne trans qui fait sa transition sociale pourrait porter des vêtements qui correspondent mieux à son identité de genre ou demander à son entourage de l'appeler par un prénom ou des pronoms qui reflètent mieux son identité de genre.

Transition légale : c'est la modification de la mention du sexe à l'état civil pour mieux représenter l'identité de genre ressenti. La personne trans en transition légale peut également choisir de faire changer son nom sur ses documents officiels. Bien que ces changements soient légaux au Québec, il faut savoir qu'ils engendrent des coûts.

1.3 Messages clés à retenir :

- L'identité de genre relève, en bonne partie, de l'**auto-identification**;
- Toutes les expressions de genre sont valides même si les préjugés cisnormatifs sont encore tenaces;
- Malgré la discrimination qui existe encore, la société s'ouvre de plus en plus sur la diversité de genre;
- La compréhension de la différence nous permet de plus l'apprécier.



2 Diversité des orientations sexuelles et romantiques

2.1 Composante de l'identité humaine : l'attirance

Maintenant que nous avons pu clarifier le sexe et le genre et que l'on comprend bien la différence entre l'identité et l'expression de genre, penchons-nous sur la quatrième composante de l'identité humaine telle que proposée par la personne gingenre : **l'attirance**. D'abord, il faut savoir que l'orientation sexuelle ne relève pas d'un choix et il est inutile d'essayer de changer une personne qui nous avoue avoir une attirance qui n'est pas conforme aux normes hétéronormatives.

Pourquoi parler d'attirance plutôt que d'orientation sexuelle si, comme expliqués par la personne gingenre, ces deux termes peuvent être utilisés de manière interchangeable? Nous croyons que le terme « attirance » a l'avantage de représenter un spectre plus large puisqu'il inclut à la fois l'orientation sexuelle et l'orientation romantique, qui peuvent différer chez un même individu. En effet, une personne pourrait très bien être hétéroromantique (développer des sentiments seulement envers des personnes du sexe opposé), mais bisexuelle (avoir des relations sexuelles avec des personnes de sexe masculin ET féminin). Ces deux pôles, attirance sexuelle et attirance romantique, constituent ensemble cette dernière composante, l'attirance.

Ça vous semble un peu compliqué? Pas de problème! Nous allons démêler ça ensemble.



ATTENTION :

Vous n'avez pas à retenir tous les termes présentés dans les sections qui suivent. Concentrez-vous sur ce qui vous semble utile et pertinent pour répondre aux besoins de l'adolescent(e) ou de l'adulte.

Composante de l'identité humaine : l'attirance

Comme précédemment, lisez les paragraphes qui suivent pour vous familiariser avec le concept de l'attirance. Certains termes **en gras** dans le texte vous seront ensuite présentés plus en détail pour vous aider à développer davantage votre compréhension des termes et des enjeux en lien avec la diversité des orientations sexuelles et romantiques. Ne vous mettez pas trop de pression à tout retenir et concentrez-vous sur ce qui vous semble le plus pertinent.

L'attirance : est une composante de l'identité humaine qui va au-delà de seulement l'intérêt sexuel (orientation sexuelle). L'attirance existe sur un spectre, ou un continuum (comme on peut le voir sur l'image de la personne gingenre), et elle peut évoluer ou changer au cours d'une vie. Le terme « attirance » nous permet d'introduire le concept de **l'orientation (ou attirance) romantique** qui est distinct de l'orientation sexuelle, car il exprime le désir d'être en relation avec une personne, indépendamment du désir d'avoir une relation sexuelle avec elle. Ensemble, l'orientation sexuelle et l'orientation romantique forment l'attirance.

Les personnes autistes ou ayant une DI peuvent avoir envie d'avoir des relations sexuelles, à même titre que toute autre personne. Concernant l'orientation sexuelle, la recherche scientifique tend à démontrer une plus grande présence de minorités sexuelles et de genre chez les personnes autistes ou ayant une DI. Ces personnes peuvent donc être **gaies, lesbiennes, bisexuelles** ou **pansexuelles** dans des proportions plus importantes que dans la population en général. Toutefois, l'attirance **hétérosexuelle** reste la plus répandue, aussi bien chez les populations autistes ou ayant une DI que chez les populations dites neurotypiques.

D'autre part, certaines personnes autistes ou ayant une DI peuvent être **asexuelles**, c'est-à-dire qu'elles ne ressentent pas forcément le désir d'avoir des relations sexuelles. Toutefois, être asexuel ne signifie pas nécessairement être **aromantique** : une personne peut donc désirer une relation romantique, mais sans ressentir le besoin de s'engager dans des activités sexuelles avec son ou sa partenaire. Une personne autiste ou ayant une DI peut également être **demi-sexuelle**, c'est-à-dire qu'elle ne ressent de l'attirance sexuelle qu'après avoir formé un lien significatif avec quelqu'un. Toutes ces configurations relationnelles sont tout aussi valides que d'autres.

Aromantique : se dit d'une personne qui ne ressent pas d'attirance romantique. Cette personne peut tout de même désirer avoir une vie sexuelle.

Asexuel : se dit d'une personne qui ne ressent pas d'attirance sexuelle. Cette personne peut tout de même désirer avoir une vie romantique.

Attirance (orientation) romantique : l'attirance ou l'orientation romantique dicte le genre ou le sexe de la personne avec qui l'on voudra s'engager romantiquement. Une personne peut être homosexuelle, bisexuelle, hétérosexuelle ou panromantique, notamment. L'attirance romantique peut se distinguer de l'attirance sexuelle ou être la même selon les personnes.

Attirance (orientation) sexuelle : l'attirance ou l'orientation sexuelle dicte le sexe ou le genre de la personne avec qui l'on voudra s'engager sexuellement. Une personne peut être homosexuelle, bisexuelle, hétérosexuelle ou pansexuelle, notamment. L'attirance sexuelle peut se distinguer de l'attirance romantique ou être la même selon les personnes.

Bisexuel/biromantique : se dit d'une personne qui est attirée exclusivement par les hommes et les femmes. Le sexe ou le genre d'un ou d'une partenaire potentiel(le) importe pour la personne bisexuelle (ce qui n'est pas le cas d'une personne pansexuelle, notamment).

Demi-sexuel/demi-romantique : la personne demi-sexuelle cherche à développer une relation significative avec un partenaire potentiel avant de ressentir une attirance sexuelle ou romantique.

Gai : terme qui veut dire homosexuel. Se dit plus souvent d'hommes homosexuels, mais qui peut s'appliquer aux femmes aussi.

Hétérosexuel/hétéroromantique : se dit d'une personne qui est attirée exclusivement par des personnes du sexe opposé.

Homosexuel/homoromantique : se dit d'une personne qui est attirée exclusivement par des personnes du même sexe.

Lesbienne : se dit d'une femme homosexuelle.

Pansexuelle/panromantique : se dit d'une personne qui ressentira de l'attirance pour une personne indépendamment de son sexe ou de son genre. Cette forme d'attirance englobe toutes les identités de genre possible et se distingue donc de la bisexualité, qui est l'attirance seulement envers les hommes et les femmes.

2.2 La sortie du placard (*coming-out*)

La sortie du placard mérite sa propre section puisqu'il est une partie intégrante de la vie de toute personne de la diversité sexuelle. Nous l'abordons dans la section diversité des orientations sexuelles et romantiques, mais l'information contenue ici peut tout aussi bien s'appliquer dans le cas des diversités de sexe et de genre (par exemple, une personne trans aura à faire une sortie du placard également). La sortie du placard, c'est le moment où l'on annonce à notre entourage que l'on fait partie de la communauté 2SLGBTQIA+. Puisque nous vivons dans un monde hétéronormatif, une personne est techniquement hétérosexuelle jusqu'à preuve du contraire et c'est pourquoi la sortie du placard peut être un moment très difficile dans la vie d'une personne queer. En effet, elle ne peut jamais savoir comment son entourage va prendre la nouvelle et, encore trop souvent, la sortie du placard se passe mal (rejet, intimidation, etc.). Même dans le cas de parents ou d'amis très ouverts d'esprits, la nouvelle peut parfois avoir l'effet d'un choc et causer des réactions très fortes.

Si une personne autiste ou ayant une DI dont vous êtes proche vous fait sa sortie du placard, c'est une bonne chose! Cette personne vous fait savoir qu'elle vous fait assez confiance ou qu'elle vous estime suffisamment pour vouloir être confortable d'être 100 % elle-même en votre présence. Vous êtes peut-être la première personne à qui elle fait sa sortie du placard ou vous faites peut-être partie d'un processus de sortir du placard plus large que cette personne entreprend. Peu importe la situation, vous avez une chance incroyable de vous montrer favorable à sa démarche, d'être soutenant et de répondre à ses questions si jamais elle en a. Faites-lui savoir que vous êtes fière d'elle de faire cette démarche et posez-lui des questions si vous en avez, tout en étant respectueux. Si la personne est nerveuse, faites-lui savoir que vous l'aimez ou l'estimez encore autant qu'avant qu'elle vous annonce la nouvelle. En fait, continuez à agir avec elle comme vous aviez déjà l'habitude d'agir en sa présence, c'est la même personne après tout! L'empathie, l'accueil et la validation que vous pouvez offrir à cette personne vous vaudront de la reconnaissance de sa part. Tout le monde a envie d'être accepté tel qu'ils sont.

2.3 Messages clés à retenir :

- L'orientation sexuelle ne relève pas que d'un choix, mais c'est toujours l'individu qui est le mieux placé pour connaître son orientation puisqu'elle relève en partie de **l'auto-identification**;
- Toutes les orientations sexuelles sont valides même si les préjugés hétéronormatifs sont encore tenaces;
- Malgré la discrimination qui existe encore, la société s'ouvre de plus en plus sur la diversité sexuelle;
- Comprendre la différence nous permet de plus l'apprécier.

En guise de conclusion...

Pour bien conclure les deux sections que vous venez de lire, nous tenons à reconnaître que ce qui est présenté dans ce fascicule constitue une simplification et ne prétend en aucun cas à être exhaustif. D'ailleurs, **les termes qui y sont présentés tendent à changer rapidement ou peuvent revêtir des significations différentes selon la personne avec qui l'on en parle**. Il faut également se rappeler que la théorie queer voit d'abord le jour pour critiquer, défier et remettre en question les identités (hétérosexuelles) normatives et la binarité du genre. Maintenant

que la discipline a une visibilité plus grand public, nous tentons de catégoriser et d'expliquer les diverses identités regroupées sous le spectre 2SLGBTQIA+ pour mieux les comprendre et en tirer des définitions faciles à classer et à s'expliquer.

Cette approche est utile pour se donner des mots communs, se comprendre et mieux comprendre les autres, mais elle est aussi réductrice. En quelque sorte, on passe à côté du projet de revendication politique de la théorie queer qui cherchait justement à déconstruire une compréhension rigide de l'identité. Rappelez-vous, d'ailleurs, qu'il n'est pas question de savoir si telle identité est valide ou non ou si les mots que j'utilise sont les bons — la question n'est pas là. L'important est de se sentir bien avec qui l'on est et d'apprendre à s'accepter et d'accepter les autres tels qu'ils et elles se présentent à nous, selon leur auto-identification. Gardez l'esprit ouvert et prenez le temps d'écouter les personnes de votre entourage — ne remettez surtout pas en question ce qu'ils vous disent à propos d'eux-mêmes! Après tout, **il y a autant d'identités distinctes qu'il y a de personnes dans le monde.**



3 Diversité corporelle

3.1 L'image corporelle et les complexes physiques



La diversité corporelle est un phénomène qui est **naturellement présent** chez les êtres humains, puisque tous les corps sont différents! Nous sommes constamment bombardés d'images à la télévision, dans les publicités ou dans les films, de corps très minces ou très musclés, majoritairement blancs, bref de corps qui se conforment à certains standards de beauté et qui se ressemblent tous. Cette image qui nous est renvoyée vient à constituer un idéal auquel on cherche à se conformer. Ceux qui n'ont pas de tels corps — la majorité des gens — peuvent en venir aux prises avec des attentes exagérées envers leur corps ou ceux des autres et ces attentes peuvent causer de l'insécurité, de l'insatisfaction, voire de la souffrance psychologique chez certaines personnes. Mais il ne faut surtout pas oublier que ce standard de beauté est simplement une norme, c'est-à-dire qu'il est socialement construit et qu'il varie avec le temps entre les sociétés ou même entre les individus.

Qu'on le veuille ou non, les corps viennent en toutes sortes de tailles, de couleurs, de formes... Bref, la diversité des corps existe et ces corps qui divergent des standards de beauté sont tout aussi valides — et tout aussi beaux! — que les autres. Il est facile de vouloir ignorer ces corps, d'oublier qu'ils sont en fait la majorité des corps — et bien sûr, il n'y a aucun mal à avoir un corps qui se conforme aux standards de la beauté. Simplement, il ne faut pas oublier de célébrer tous les corps, toutes les formes et toutes les silhouettes. En élargissant la palette de ce qui est acceptable et beau, on pourra permettre à plus de gens de s'accepter et de s'aimer comme ils et elles sont.

3.2 L'image corporelle et l'adolescence

À l'adolescence, c'est bien connu, nos corps changent. Comme tous les êtres humains ont des caractéristiques sexuelles dès la naissance, tous les corps finissent par traverser la puberté. Celle-ci débute généralement entre 8 et 18 ans et peut ensuite durer de 5 à 6 ans, dépendamment des personnes. Lors de la puberté, une personne vivra toutes sortes de changements hormonaux et psychiques, mais aussi... corporels! Pendant la puberté, on grandit, du poil apparaît sur notre corps, les garçons voient leurs pénis et leurs testicules se développer, leur voix muer, alors que les filles voient leurs seins et leurs hanches se développer... Ces changements soudains peuvent être déstabilisants pour des adolescent(e)s qui les vivent, leur apporter une conscience accrue de leur apparence, toutes sortes de questionnements et même parfois un certain malaise. Les adolescent(e)s peuvent avoir beaucoup de questions sur ces changements et, comme l'acceptation de soi et de son corps joue un rôle important dans l'estime de soi, il nous apparaît important, encore une fois, d'être sensible et empathique si on veut soutenir nos adolescent(e)s lors de ces changements. De plus, si ces questionnements et ces malaises ne sont pas abordés, ils peuvent se transposer chez l'adulte.

Pour certaines personnes autistes ou ayant une DI, ces changements peuvent présenter certains défis supplémentaires. Par exemple, la texture du poil peut être dérangeante pour certaines personnes qui ont certaines sensibilités tactiles ou encore certaines femmes pourraient refuser de porter des tampons ou serviettes hygiéniques, n'en comprenant pas trop l'utilité. N'hésitez pas à aborder ces spécificités avec une personne autiste ou ayant une DI pour pouvoir vous adapter à ses particularités et lui assurer une éducation sexuelle qui réponde bien à ses besoins spécifiques.

3.3 Les complexes physiques

Les complexes physiques, ce sont justement ces malaises que les gens peuvent avoir par rapport à certaines parties de leur corps. On peut être complexé à n'importe quel âge, mais souvent ça se développe d'abord à l'adolescence. À cet âge, comme discuté plus haut, on prend conscience

de son corps et du regard de l'autre et cela peut nous causer de l'anxiété. Être complexé peut nous faire adopter certains comportements tels que se rentrer la bedaine devant une personne qu'on trouve attirants ou s'entraîner obsessivement pour développer sa masse musculaire. En fait, les complexes physiques peuvent jouer sur notre estime de soi. Mais sachez que tout le monde a des complexes. Toutefois, s'ils ne sont pas adressés, il est possible qu'ils en viennent qu'à prendre trop de place dans notre esprit et nous causent de la souffrance psychologique. Voilà pourquoi il est aussi important d'en parler!

Si vous croyez que l'adolescent(e) ou l'adulte autiste ou ayant une DI dont vous prenez soin pourrait avoir des complexes physiques, abordez la question avec lui ou elle. Commencez par lui demander s'il ou si elle sait ce qu'est un complexe physique et expliquez-lui au besoin. Demandez-lui ensuite s'il ou si elle croit avoir des complexes et, si oui, quels sont-ils? Tentez de normaliser la situation en partageant vos propres complexes (si vous vous sentez à l'aise de le faire), mais surtout en adoptant et en encourageant une attitude positive à l'égard de l'image corporelle. N'oubliez pas que vous êtes un modèle et que votre attitude a une influence sur la personne autiste ou ayant une DI que vous côtoyez.

Adopter une attitude positive envers l'image corporelle c'est, entre autres : valoriser qui nous sommes plutôt que notre apparence, ne pas juger les autres quant à leur apparence et demeurer critique quant aux messages sur l'image corporelle véhiculée par les médias. Malheureusement, il n'y a pas de truc magique pour se débarrasser des complexes puisqu'ils sont souvent irrationnels, mais en parler et comprendre que nous ne sommes pas les seuls à en avoir, c'est déjà un pas dans la bonne direction.

3.4 Messages clés à retenir :

- Les standards de beauté sont variables et changent avec le temps, selon les cultures ou même les préférences personnelles;
- Il importe de remettre en question les standards de beauté. Les représentations des corps dans les médias s'éloignent de plus en plus de corps naturels. Pour maintenir ces standards de beauté, il faut s'adonner à des sessions d'entraînements interminables ou des régimes exigeants;
- La mode devrait s'adapter aux corps, pas l'inverse;
- Chacun possède un corps différent et unique — il est inutile de se comparer;
- Tout le monde a des complexes physiques et c'est bien normal. L'important c'est d'en parler pour qu'ils ne nous causent pas trop de souffrance;
- Tous les corps sont valides et beaux!



4 Questions courantes sur les thèmes abordés

Q : Mon adolescent(e) m'a fait sa sortie du placard (*coming-out*). Est-ce qu'il ou elle pourra avoir une vie amoureuse satisfaisante même s'il est gai/bissexuel/pansexuel?

Réponse : Oui. Les personnes issues des minorités sexuelles et de genre peuvent vivre des vies amoureuses épanouissantes et satisfaisantes, à même titre que toute autre personne.

Q : Est-ce que la bisexualité est juste une étape vers l'homosexualité?

Réponse : Peut-être, mais pas nécessairement. La bisexualité est une orientation sexuelle qui existe, tout comme l'homosexualité ou l'hétérosexualité.

Q : Pourquoi la personne sur l'image ci-dessous s'habille comme ça si c'est un garçon?



Réponse : Cette personne est une drag queen. Le drag est un art de performance dans lequel des personnes parodient ou exagèrent des stéréotypes de genre pour donner un spectacle.

Q : Je pense que mon adolescent(e) est trans. Comment est-ce que je peux le savoir?

Réponse : Vous le saurez lorsque votre adolescent(e) sera prêt(e) à vous en parler. Vous pouvez toujours essayer d'aborder le sujet doucement, mais si l'adolescent(e) est encore en questionnement ou ne se sent pas prêt à l'aborder, il se peut très bien qu'il ou elle vous réponde par la négative.

Q : Pourquoi certaines personnes sont trans?

Réponse : En toute simplicité, c'est parce que les êtres humains sont tous différents et que ça fait partie de la diversité des parcours et des expériences. On peut en dire tout autant des personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles, pansexuelles, etc.

Q : Est-ce que deux hommes gais peuvent avoir une relation sexuelle avec pénétration?

Réponse : Tout à fait. Les hommes gais peuvent avoir des rapports sexuels par pénétration anale, ce qui veut dire qu'un des partenaires insère son pénis dans l'anus de l'autre partenaire. Toutefois, les pratiques sont variées.

Q : Et les femmes lesbiennes, comment est-ce qu'elles font pour avoir une relation sexuelle avec pénétration?

Réponse : Ce n'est pas toutes les femmes lesbiennes qui veulent être pénétrées, mais certaines le font. Il existe toutes sortes de façons (doigts, jouets sexuels, etc.) qui peuvent être utilisées pour la pénétration entre deux femmes.



5 Vignettes cliniques

5.1 Vignette 1 : Personne ayant une DI légère à modérée

Maurice est un jeune homme de 18 ans avec une DI légère et un diagnostic de schizophrénie. Il présente aussi certains comportements problématiques. Maurice est présentement sans emploi et demeure seul en appartement. Il a déjà fait sa sortie du placard (coming-out) et vit bien avec son homosexualité. Toutefois, cela fait plusieurs années qu'il se sent mal à l'aise dans son corps et il voudrait entamer un processus de transition médicale pour changer de sexe. Ne sachant pas trop par où commencer, il nous demande de l'accompagner dans ses démarches.

La demande de Maurice est assez claire, mais avant d'entamer des démarches il faut d'abord s'assurer qu'il comprenne bien quelles sont ces démarches. Comme il a une DI légère, sa compréhension de la transidentité ou du processus de transition pourrait être incomplète. D'ailleurs, DI ou pas, les étapes à suivre pour une transition peuvent être difficiles à comprendre, il vaut donc la peine de les étudier.

Tout d'abord, abordons avec lui les différentes étapes pouvant mener à la chirurgie de confirmation du genre. C'est une façon simple de commencer à organiser l'information (pour plus de détails sur chacune de ces étapes, voir **la section 1.2** du chapitre *Diversité de sexe et de genre*) :

La transition sociale : c'est quand on exprime son genre d'une manière différente de celui qui nous a été attribué à la naissance. C'est à ce stade que Maurice pourrait commencer à porter des vêtements plus féminins, essayer le maquillage et choisir un nouveau prénom ou des pronoms différents.

La transition légale : soit la modification de la mention du sexe à l'état civil. À cette étape, on peut également choisir de changer légalement notre prénom sur nos documents officiels tels que la RAMQ.

La transition hormonale ou hormonothérapie : consiste à prendre des œstrogènes et des médicaments pour ralentir la production de testostérone chez une personne assignée homme à la naissance souhaitant transitionner. Ces médicaments peuvent déjà entraîner plusieurs changements tels qu'un adoucissement de la voix, une plus grande émotivité ou une baisse de la libido. De plus, il est bon de mentionner qu'il faudra continuer à prendre des œstrogènes toute sa vie, même après la chirurgie de confirmation.

La chirurgie d'affirmation du genre : est la dernière étape. C'est une grosse opération, à ne pas prendre à la légère. À noter aussi que la personne qui subit cette opération doit être en mesure de prendre un temps de convalescence pour en récupérer par la suite.

Après avoir abordé les différentes étapes de la transition, on pourra prendre le temps d'expliquer à Maurice que ces étapes peuvent être très compliquées à assumer : elles prennent du temps, coûtent cher, demandent beaucoup d'investissement et d'efforts de la part de la personne qui les entreprend et peuvent s'accompagner de plusieurs échecs. Il est important de demeurer réaliste et de faire comprendre à Maurice qu'il est possible que ça ne fonctionne pas au final. On pourra ensuite lui expliquer que chaque transition est différente et qu'il n'est pas absolument nécessaire

de passer par toutes ces étapes pour se sentir bien. Ce qui compte, c'est que Maurice choisisse les étapes qui lui conviennent le mieux pour mener une vie qui le satisfait pleinement.

Une fois que Maurice a bien compris les différentes étapes d'une transition et ce qu'elles impliquent pour lui, on pourra aborder les détails spécifiques de chacune de ces étapes. Au Québec, ce sont les standards de soin (SDS) de la WPATH (World Professional Association for Transgender Health ou Association mondiale des professionnels pour la santé transgenre en français) qui servent de référence pour déterminer l'accès aux soins de transition et qui établissent les critères pour l'accès à l'hormonothérapie et aux chirurgies. La version 8 des standards de soin est disponible gratuitement en ligne sur la page web suivante : https://www.wpath.org/media/cms/Documents/SOC%20v7/SOC%20V7_French.pdf.

La transition sociale est plus flexible et Maurice décidera lui-même comment entreprendre cette première étape. Pour la transition légale, c'est également à Maurice de décider s'il souhaite changer ses documents officiels et son statut à l'état civil. En ce qui concerne l'accès à l'hormonothérapie puis à la chirurgie de confirmation de genre, ça peut être un peu plus compliqué. D'abord, il devra être en mesure de démontrer à un(e) professionnel(le) de la santé tel qu'un(e) psychologue, un(e) sexologue ou un(e) psychiatre la présence d'une « dysphorie de genre persistante et bien documentée » (Weber-Main, 2011, p. 66) dans le but de recevoir une lettre de recommandation pour l'hormonothérapie puis une lettre de recommandation pour la chirurgie.

À noter que la dysphorie de genre dont parle la WPATH n'est pas la même que le diagnostic de santé mentale « dysphorie de genre » qui est décrit dans le DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux). La WPATH fait plutôt référence à un malaise persistant en lien avec son corps, comme le sentiment de ne pas être dans le bon corps, ce que Maurice nous a décrit.

La WPATH et les professionnel(le)s qui suivent ses recommandations reconnaissent que la transition est une décision personnelle et les critères de leur dysphorie de genre sont volontairement plus flexibles que ceux de la dysphorie de genre du DSM-5. Les professionnel(le)s ne cherchent d'ailleurs pas à déterminer si une personne est « vraiment trans » ou pas, ils veulent plutôt la soutenir et la guider à prendre une décision éclairée, un peu comme ce que nous faisons nous-mêmes avec Maurice.

Ensuite, il faudra aborder la question des finances, car bien que la chirurgie de confirmation de genre soit maintenant couverte par la RAMQ, le processus de transition peut tout de même coûter cher et la situation précaire de Maurice pourrait venir compliquer les choses. Les rencontres obligées avec les spécialistes de la santé, le coût de l'hormonothérapie (la RAMQ n'en couvrant pas la totalité), un changement de garde-robe, la mention du sexe à l'état civil ou le coût de chirurgies considérées seulement esthétiques (comme une augmentation de la taille des seins, par exemple), tout cela finit par représenter un coût important et Maurice doit le prendre en considération dans la planification de son parcours.

Peut-être devra-t-il commencer par une transition sociale puis mettre un peu d'argent de côté dans le but d'accéder aux prochaines étapes. Il doit prendre le temps de réfléchir aux différentes étapes de son processus.

Tout cela peut sembler bien intimidant et, pour ne pas trop décourager Maurice, on doit prendre un peu de temps pour s'attarder avec lui sur les bienfaits d'une transition réussie. Notamment, on peut parler du concept de **l'euphorie de genre**. C'est un terme assez nouveau qui se répand

dans la communauté trans et qui vise à démedicaliser leur expérience. C'est le contraire de la dysphorie de genre, donc un sentiment d'être bien et heureux dans son corps. Plutôt que de voir l'expérience trans comme quelque chose de principalement négatif, c'est l'idée du bonheur que peut nous procurer la transition. Vous pourriez encourager Maurice à se visualiser après sa transition. Comment est-ce qu'il se sent? Qu'est-ce que ça change dans sa perception de lui-même d'enfin se sentir bien dans son corps? Être en mesure d'expliquer les bienfaits potentiels du processus de transition peut être un atout lorsque Maurice rencontrera les spécialistes de la santé chargés de lui donner ses lettres de recommandation.

Finalement, une fois qu'on a bien discuté avec Maurice du processus, qu'on s'est assuré qu'il comprend bien les étapes et les risques, bref, qu'on soit certain qu'il sache dans quoi il s'embarque, la prochaine étape sera sans doute de le mettre en contact avec un organisme communautaire qui sera plus à même de l'orienter vers les soins adaptés aux réalités trans. Un bon endroit pour commencer est le site web de l'organisme Aide aux trans du Québec (<https://atq1980.org/>). Il est possible d'entrer en contact avec cet organisme directement à partir de leur site web ou d'y consulter la section Ressources pour trouver d'autres organismes susceptibles de pouvoir aider. Ou, s'il a un(e) médecin de famille, en parler avec lui ou elle serait un autre bon point de départ.

5.2 Vignette 2 : Personne ayant une DI légère à modérée

Magalie est une jeune femme de 33 ans ayant une DI légère. Elle s'affirme énormément en lien avec son orientation sexuelle. Elle change régulièrement d'orientation et s'identifie à presque tous les nouveaux concepts qu'elle entend et son orientation sexuelle prime sur tous les autres aspects de sa personnalité. En entrevue pour un emploi, par exemple, elle peut dire : « Bonjour, je m'appelle Magalie et je suis pansexuelle ». Elle s'expose ouvertement sur les réseaux sociaux (trop) et elle a déjà perdu des stages en entreprise, car elle mettait ses collègues mal à l'aise en parlant trop souvent de son orientation.

On peut faire ressortir trois sujets principaux à aborder dans le cas de Magalie : l'intérêt très prononcé pour son orientation sexuelle (qui met parfois son entourage mal à l'aise), son ouverture à en parler qui la met dans des situations embarrassantes et la manière dont elle s'expose sur les réseaux sociaux. Rappelons-nous d'abord que comme Magalie a une DI légère, il y a déjà quelques stratégies qu'on pourra utiliser pour faciliter la discussion qu'on aura avec elle : d'abord, utiliser un langage simple, clair et concis. Ensuite, si possible, utilisez des supports visuels pour aider à illustrer votre point. Finalement, il pourra être utile d'utiliser des mises en situation ou des scénarios sociaux puisque l'apprentissage par expérience est recommandé pour les personnes ayant une DI légère.

Le cas de Magalie présente un défi intéressant, car on veut à la fois encadrer ses comportements problématiques tout en lui redonnant du pouvoir d'agir. Il est largement rapporté que les femmes ayant une DI ont peu de contrôle sur leur vie et ne se voient pas offrir beaucoup d'autonomie pour décider de leur vie sexuelle. Voyons maintenant les différentes étapes qu'on pourrait entreprendre auprès de Magalie lors de notre intervention :

L'Éducation sexuelle

Il est possible que la « suridentification » de Magalie à de nouvelles orientations sexuelles résulte en partie d'un manque d'éducation sexuelle. Il est démontré que, pour toutes sortes de raisons, les adolescent(e)s et les adultes ayant une DI reçoivent moins d'éducation sexuelle que les personnes neurotypiques, ce qui peut avoir un impact négatif sur leurs capacités à vivre une

sexualité épanouissante et les rendre plus vulnérables. Comme c'est un sujet qui semble très important pour Magalie, on veut qu'elle soit le mieux outillée possible pour l'aborder.

Il est positif de constater que Magalie s'intéresse au sujet de la diversité sexuelle, car il est fréquent que les jeunes femmes ayant une DI aient de la difficulté à aborder les sujets liés à la vie sexuelle. Si elle est bien encadrée, son intérêt pour le sujet peut devenir un facteur de protection, car plus elle sera informée, plus elle pourra prendre des décisions éclairées sur sa propre sexualité.

La première chose qu'on voudra faire c'est de discuter avec Magalie. On veut lui offrir un environnement sécuritaire et de confiance où l'on pourra aborder la question de son identité sexuelle sans tabou. Prenez d'abord le temps de l'écouter sans poser de jugements, dans le but d'installer un dialogue. Par exemple, vous pourriez commencer en lui demandant ce que cela veut dire d'être pansexuelle (ou toute autre identité sexuelle à laquelle elle s'identifie au moment de l'intervention) et pourquoi c'est si important pour elle de l'afficher. Son interprétation est importante et elle pourrait nous surprendre.

Ensuite, on pourra s'informer sur ses sources. D'où tire-t-elle ses informations sur le sujet? Prenez le temps de regarder ses sources avec elle. Est-ce que ce sont des sources fiables? Si ses sources d'information semblent peu fiables, on pourra lui en proposer des meilleures (par exemple, le présent fascicule ou certaines des sources mentionnées plus loin) pour l'aider à approfondir certaines définitions et en améliorer sa compréhension. S'assurer qu'elle comprenne bien de quoi elle parle constitue un atout majeur.

D'ailleurs, il est possible qu'elle comprenne déjà très bien de quoi elle parle et que le problème se trouve ailleurs. Tant mieux si c'est le cas! Qui sait, elle pourrait peut-être même vous en apprendre sur le sujet. Restez ouvert et gardez à l'esprit qu'on veut prendre le temps de comprendre ses motivations et de valider ses sentiments. Le résultat de l'intervention ne doit pas avoir pour conséquence de faire comprendre à Magalie qu'elle n'a pas le droit d'être fière de son identité sexuelle et de l'afficher. Au contraire, une bonne éducation sexuelle devrait aider à développer l'autonomie et l'estime de soi.

Les limites personnelles (*boundaries*)

Ensuite, il faudra établir avec Magalie des règles et un savoir-être qui lui permettront de vivre une sexualité épanouissante sans la mettre en conflit avec son environnement. Il est dit dans la mise en situation que Magalie partage des informations sur sa sexualité à des moments inappropriés, ce qui peut parfois embarrasser les gens de son entourage. La prochaine étape de notre intervention sera donc d'aider Magalie à mieux comprendre ses propres limites et celles des autres (*boundaries*). Commencez par mettre au clair que la sexualité fait partie de la vie privée et qu'on devrait parler de notre sexualité qu'à des gens en qui on a confiance ou qu'on connaît bien. Est-ce que Magalie comprend bien la distinction entre privé et public?

Exercez-vous avec Magalie à faire la distinction entre ces deux concepts pour l'aider à mieux comprendre les situations où il est adéquat de parler de sa sexualité. Il n'est pas rare pour les personnes ayant une DI d'avoir de la difficulté à comprendre les limites entre ces différentes sphères de la vie. Il faut aussi que Magalie comprenne à qui elle peut parler de sexualité et à qui elle ne peut pas en parler. Pour ce faire, vous pourriez utiliser la notion des cercles sociaux (voir annexe 1).

La notion du consentement pourrait aussi être utile pour faire comprendre à Magalie à qui elle peut ou ne peut pas parler de son orientation sexuelle. En utilisant le concept de la vie privée

pour illustrer votre point, expliquez-lui que ce n'est pas tout le monde qui a envie d'entendre parler de sa vie privée. Avant d'assumer qu'on peut en parler à quelqu'un, il faut d'abord aller chercher leur consentement. Ici aussi, les mises en situation et les simulations pourront être utiles. Par exemple, répétez avec Magalie des mises en situation telle que : « Bonjour, est-ce que je pourrais vous parler de mon orientation sexuelle? » ou « Est-ce que ça serait approprié qu'on parle de mon orientation sexuelle? C'est un sujet qui me tient beaucoup à cœur. » Le plus important dans ces mises en situation est de présenter à Magalie des situations dans lesquelles des personnes lui répondent non pour qu'elle s'exerce à réagir dans de telles situations. Il faut qu'elle comprenne que si on lui répond non, alors elle devra changer de sujet.

Développer son cercle social / ses lieux de socialisation

Après les deux premières étapes, Magalie devrait être plus en mesure de comprendre ce dont elle parle et d'en parler à des moments et de manière un peu plus appropriée. Toutefois, il faut se rappeler que l'intérêt fort marqué de Magalie pour son identité sexuelle nous parle de ses besoins — besoin de s'exprimer, besoin de se comprendre, besoin de se sentir comprise et valorisée — et qu'il faut adresser ces besoins. Magalie ne parle probablement pas de sa sexualité simplement dans le but de provoquer ou de déranger. Une des raisons pour lesquels les jeunes femmes ayant une DI ont du mal à s'épanouir dans leur sexualité vient du fait que leur cercle social est souvent très restreint. Elles ont généralement peu d'occasions de partager des expériences ou d'avoir des conversations significatives avec des personnes qui comprennent bien ce qu'elles vivent et ce qu'elles ressentent. Magalie a besoin de parler, on peut bien le voir, mais elle n'a pas l'espace pour le faire et, un peu maladroitement, elle ne s'exprime pas aux bons endroits ou aux bonnes personnes. C'est pourquoi il serait important de trouver avec Magalie des lieux où il est possible et acceptable de parler d'enjeux en lien avec sa sexualité. Par exemple, vous pourriez regarder sur le site web du Centre communautaire LGBTQIA2S+ dans la section Ressources (<https://ccglm.org/nos-services/ressources>) ou simplement vous présenter au centre communautaire en personne.

Si Magalie souhaite rencontrer spécifiquement des personnes avec une DI, notez qu'il existe présentement peu de ressources ou de lieux de rencontres et de discussion qui reflètent bien la réalité de Magalie, une personne ayant à la fois une DI et faisant partie de la diversité sexuelle. En effet, le croisement de ces deux identités chez la même personne crée des besoins spécifiques qui sont encore très peu étudiés ou compris. Vous pourriez tout de même effectuer quelques recherches avec Magalie sur des réseaux sociaux tels Facebook, Snapchat ou Instagram pour trouver des pages ou des groupes qu'elle pourrait rejoindre et qui pourraient lui offrir un espace pour s'exprimer. Assurez-vous, au moins au début, d'encadrer son activité sur ces lieux virtuels pour vous assurer que ce qu'elle publie ou les conversations qu'elle y a soient corrects et intègrent bien les apprentissages faits précédemment.

En guise de conclusion, rappelez-vous que bien que votre relation avec Magalie soit significative et lui offre un espace confortable où s'exprimer, vous ne comprenez probablement pas tous les enjeux en lien avec les identités 2SLGBTQIA+. Cette dernière étape demande donc un peu d'humilité de notre part et de la confiance. L'humilité d'accepter qu'on ne puisse pas offrir à Magalie tout ce dont elle a besoin pour bien comprendre sa sexualité et la confiance de la laisser explorer un peu.

5.3 Vignette 3 : Personne autiste sans déficience intellectuelle

Perspective d'un parent :

Cette dernière vignette s'adresse principalement à un intervenant, mais elle peut aussi être utile aux parents. Dans certains cas, la réaction négative à la sortie du placard (*coming-out*) d'un enfant peut provenir d'un seul des deux parents. Dans ce cas, cette vignette pourra servir au parent qui accepte l'identité de son enfant. Ce parent pourrait utiliser les mêmes étapes pour soutenir son enfant et essayer de discuter avec le parent réticent comme décrit plus bas. Ce parent pourrait aussi envisager d'impliquer un intervenant — avec le consentement de l'enfant — s'il pense que l'autre parent aurait de la difficulté à avoir une conversation objective. Impliquer un(e) professionnel(le) pourrait effectivement donner du poids à la démarche de Lou.

Lou est une jeune personne autiste (sans DI) et queer de 23 ans qui vit seul(e), mais dépend en partie du soutien financier de ses parents. Tous les trois ont d'ailleurs une très bonne relation. Dernièrement, Lou a fait sa sortie du placard en tant que personne non binaire auprès de ses parents. Ceux-ci ont d'abord minimisé la situation, disant que Lou était confus(e) et que c'était sans doute une phase en lien avec son autisme. Lou a débattu, affirmant être non binaire et bien comprendre son identité, alors ses parents se sont fâchés et lui ont demandé de partir. Depuis, ses parents ne lui parlent plus et ont mis fin à leur soutien financier. Lou vit énormément de culpabilité et d'insécurité, allant même jusqu'à remettre son identité en question pour plaire à sa famille. Depuis, Lou se sent triste, éprouve de l'anxiété et peine à se concentrer à son travail et dans ses cours, repensant continuellement au conflit avec ses parents.

Encore une fois, une situation complexe avec beaucoup de nœuds à dénouer. Comment peut-on supporter Lou à travers ce moment de crise? Si Lou est venu(e) à vous avec son problème, c'est probablement parce que vous avez un lien de confiance. Malheureusement, il arrive encore trop souvent que les parents de personnes 2SLGBTQIA+ les rejettent après leur sortie du placard et ces personnes auront besoin de soutien. Pour Lou, qui était proche de ses parents, une telle situation peut être particulièrement bouleversante. De plus, comme une partie de son soutien financier provenait de ses parents, cela place Lou dans une position extrêmement précaire. Quelles sont les choses les plus importantes à considérer dans le cas de Lou? Premièrement, on voudra s'assurer de stabiliser sa situation dans l'immédiat et lui donner du support émotionnel. Deuxièmement, on pourra s'assurer que Lou possède un réseau de soutien et voir quelles ressources sont maintenant à sa disposition en l'absence du soutien financier de ses parents — on ne voudrait pas que Lou se retrouve à la rue. Finalement, on pourra penser à l'avenir, notamment en considérant sa relation avec ses parents : comment la situation peut-elle évoluer et qu'est-ce qui peut être fait pour tenter d'avoir un dénouement favorable à l'affaire? Voici ces points plus en détail avec, en plus, quelques pistes pour les mettre en œuvre :

Support émotionnel

On voudra d'abord valider les sentiments de Lou qui vient de faire sa sortie du placard à ses parents. Un passage obligé dans la vie de presque toutes les personnes queer, mais qui peut être très difficile et anxiogène, même lorsque ça se passe bien. N'oublions pas qu'en plus, Lou est autiste, ce qui pourrait l'amener à vivre plus d'anxiété ou de stress que la moyenne des personnes neurotypique. Lou nous dit ressentir beaucoup de culpabilité et de tristesse ainsi que se remettre en question en raison de la réaction de ses parents. On veut donc lui faire savoir qu'il

est tout à fait normal de se sentir blessé(e), déçu(e) ou confus(e) après une telle réaction de ses parents tout en lui faisant comprendre que cette réaction leur appartient. Lou n'a donc pas à se remettre en question pour cela.

Pour l'aider à normaliser ce qui lui arrive, vous pourriez lui faire regarder ou lire les témoignages de sortie du placard d'autres personnes queers ou mettre Lou en lien avec des associations de support aux personnes queers (telles que Jeunesse Lambda, l'Astérisque* ou Projet10). Il est primordial de lui faire savoir que son identité est valide, pas simplement un symptôme de son autisme et que nous sommes fiers de son courage d'en avoir parlé. On peut lui rappeler l'importance de sortir du placard dans l'acceptation de son identité et lui dire que personne n'a le droit de lui faire sentir que son processus n'est pas valide.

Si Lou en ressent le besoin, laissez-lui la place pour s'exprimer. Accueillez ce qui vous est dit avec bienveillance et empathie. N'essayez pas d'être trop rassurant. Concentrez-vous plutôt à valider ses sentiments sans porter de jugement. Si Lou semble particulièrement agité(e) ou en détresse, voyez ensemble quelles techniques de relaxation, de reconnexion (*grounding*) ou de toute autre forme d'autorégulation sont connues de Lou et seraient normalement utilisées dans les moments de grande anxiété. Il pourrait être aidant de faire ensemble une ou quelques-unes de ces techniques pour l'aider à se détendre.

Réseaux de soutien

Comme Lou vit présentement une détresse importante, il est essentiel que cette période difficile ne soit pas traversée seule. Informez-vous sur son réseau de soutien : est-ce que Lou a des ami(e)s qui sont au courant de son identité vers qui se tourner? Peut-être un oncle ou une tante qui était déjà au courant ou toute autre personne avec qui Lou se sent à l'aise et qui pourra lui offrir du soutien ou même l'héberger pendant ce moment difficile.

Il est crucial de veiller à ce que Lou ne se retrouve pas isolé(e), surtout que Lou nomme être envahi(e) par ses pensées depuis le conflit avec ses parents. Vous pouvez explorer ensemble les différentes ressources qui pourraient lui venir en aide et qui lui permettrait d'entrer en contact avec des personnes qui sont aussi sur le spectre LBGTQIA2+, particulièrement si son réseau social est limité.

Par exemple, puisque Lou va à l'université, il y a certainement une association pour la diversité sexuelle à son université : l'Alternative à l'UdeM ou le Center for Gender Advocacy de Concordia, pour ne nommer que celles-là. Puisque Lou a moins de 25 ans, il existe également diverses ressources jeunesse que Lou pourrait fréquenter : Jeunesse Lambda, l'Astérisque* ou Projet10, qui sont tous des centres visant à offrir des espaces de rencontre, de soutien et d'autonomisation (*empowerment*) pour la jeunesse queer de Montréal.

Ressources disponibles

Lou a perdu un soutien financier important. Lou travaille à temps partiel, mais se concentre principalement sur ses études et compte sur ses parents pour l'aider à payer certaines dépenses en lien avec son logement. Si la situation avec ses parents ne se règle pas, il faudra que Lou trouve une alternative pour arriver à tout payer. Discutez ensemble pour établir ses priorités. Par exemple, serait-il envisageable de faire plus d'heures à son travail le temps de mettre de l'argent de côté? Si c'est le cas, est-ce qu'il faudra mettre fin à sa session prématurément? Si oui, quelles en seraient les conséquences sur son cheminement?

S'il y a quelqu'un dans son réseau social qui peut l'héberger temporairement, il pourrait être envisager de sous-louer son appartement et de partager les coûts d'un logement avec la

personne qui a accepté de la soutenir. Plusieurs options s'offrent à Lou — il est important de lui en faire prendre conscience.

Par ailleurs, il existe des accommodements pour les personnes autistes qui poursuivent des études supérieures. Par exemple, l'Association québécoise pour l'équité et l'inclusion au postsecondaire (AQEIPS) propose des bourses pour les personnes présentant un handicap qui font des études postsecondaires. Lou pourrait également s'inscrire pour recevoir des prêts et bourses si ce n'est pas déjà le cas.

Explorez avec Lou quelques options et permettez-lui de choisir celles qui lui paraissent les plus importantes. Il pourrait être utile également de faire un budget avec iel pour l'aider à mieux visualiser les ressources dont elle dispose.

La relation avec ses parents

Puisque la relation avec ses parents est significative pour Lou, il est important d'essayer de les impliquer. Expliquez à Lou que la réaction initiale de ses parents peut évoluer au fil du temps, par exemple après que le choc initial soit passé ou lorsqu'ils auront pris le temps de considérer d'autres points de vue que le leur.

Avant de contacter les parents, assurez-vous d'obtenir le consentement de Lou. Expliquez-lui que de pouvoir discuter de leur réaction et de leurs émotions avec une personne tierce pourra aider les parents à mieux comprendre leur réaction et à changer leur perception. On voudra d'ailleurs tenter de clarifier ces perceptions avec les parents pour aller mettre en lumière certaines parties moins bien comprises de l'identité de leur enfant.

Lors du premier contact avec les parents, prenez le temps d'écouter et soyez compréhensif. Essayez de ne pas trop les confronter directement, mais ne renforcez pas non plus leurs préjugés négatifs, s'il y en a. Vous pouvez également exprimer votre opinion en affirmant que la sortie du placard de Lou est à prendre au sérieux, ce qui pourra aider à les convaincre. Si vos échanges semblent bien se passer, proposez aux parents de les inviter à vous rencontrer en présence de Lou pour discuter de la situation ensemble. Le but est de favoriser la compréhension mutuelle et d'aider Lou à retrouver un soutien de la part de ses parents.

En conclusion, demandons-nous pourquoi certains parents réagissent négativement aux sorties du placard de leur enfant. Les raisons peuvent être variées, allant de croyances religieuses ou culturelles à des préjugés personnels. Quelles qu'elles soient, de telles réactions reflètent qu'il existe encore de nombreux préjugés envers les personnes 2SLGBTQIA+. À cause de cette incompréhension et de ces préjugés, certains parents peuvent se sentir déçus que leur enfant ne soit pas « normal ». Ils peuvent avoir peur que l'enfant change, qu'ils ne le reconnaissent plus ou qu'un fossé se creuse entre eux dû à ce nouveau « mode de vie » qu'ils n'approuvent pas. À l'inverse, certains parents peuvent ne pas réagir négativement à une sortie du placard, mais tout de même craindre que leur enfant soit victime de discrimination ou d'intimidation dues à leur identité.

Avec le temps et une meilleure compréhension de l'identité de leur enfant, on peut espérer que tous ces parents réaliseront que leur enfant reste la même personne. Le processus de sortir du placard ne signifie pas un changement fondamental de l'individu, mais plutôt une opportunité de vivre en accord avec qui il ou elle se sent réellement être. Nous croyons qu'il est essentiel de promouvoir l'acceptation envers toutes les personnes, indépendamment de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre. Le respect et la compréhension mutuelle peuvent aider à surmonter les préjugés et à favoriser des relations familiales saines et positives.



6 Activités

6.1 Activité 1 : Les stéréotypes

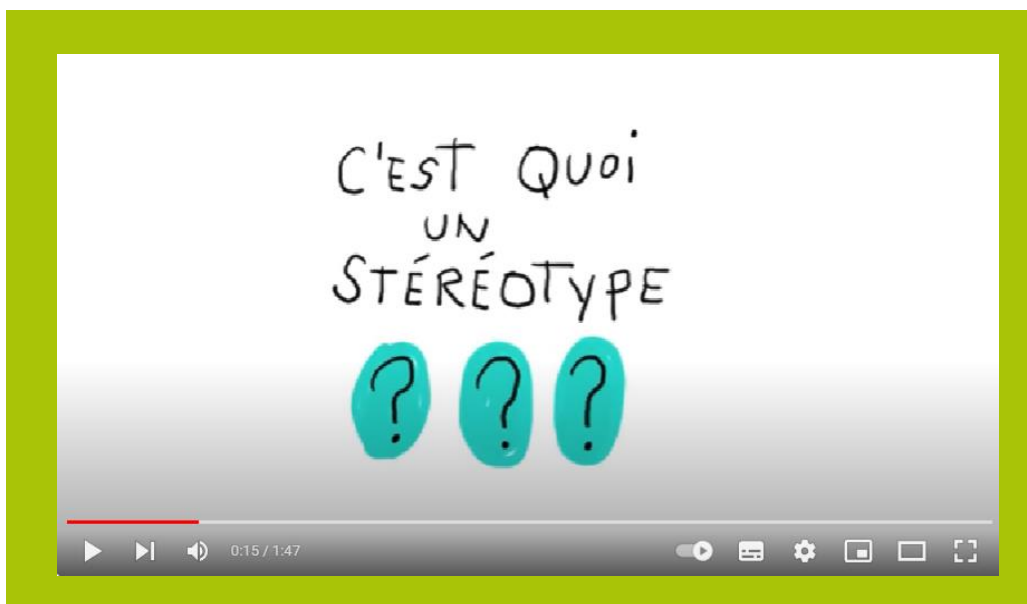
Introduction

Les stéréotypes (inspiré de la trousse DI-TSA Estrie :

<https://drive.google.com/drive/folders/1jb3sNZxfEya6IRoIWeXFU02j6ouKFOpb>)

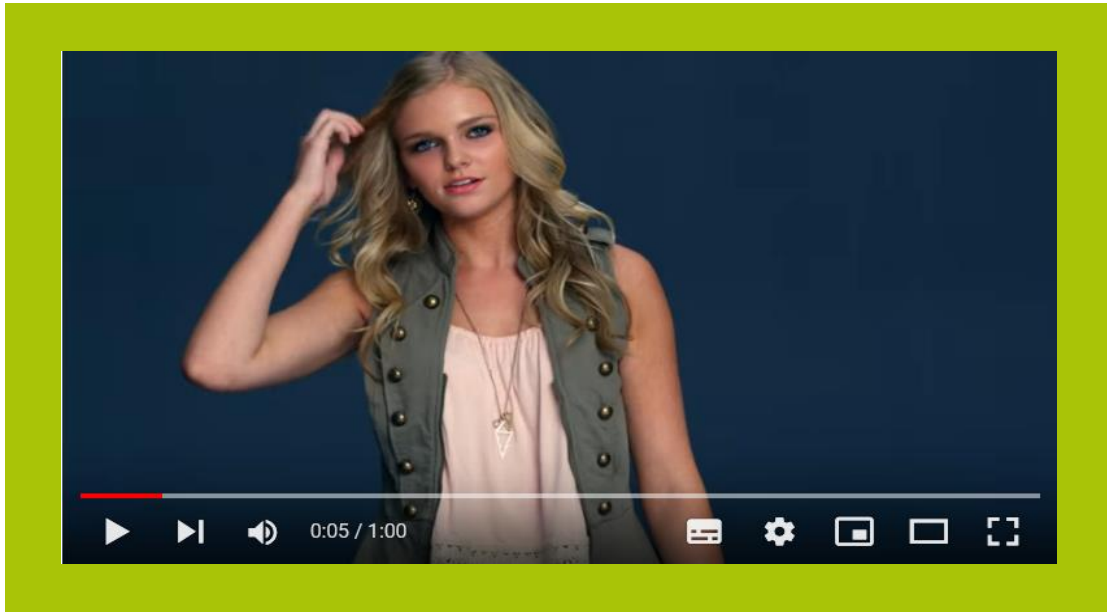
Déroulement

1. Pour débiter cette activité, on voudra d'abord s'assurer que les participant(e)s savent ce qu'est un stéréotype. On peut poser aux participant(e)s la question suivante : *qu'est-ce qu'un stéréotype?* Prenez le temps d'écouter les réponses. De manière toute simple, on peut définir le stéréotype comme suit : *un stéréotype c'est une idée ou une représentation toute faite, un cliché. C'est une simplification que l'on utilise pour catégoriser certains groupes, situations, idées, etc., qui ne représente qu'une partie de la réalité.*
2. Faites ensuite savoir qu'il est normal d'avoir des stéréotypes ou des idées préconçues et qu'on en utilise dans toutes sortes de situations, souvent même sans trop s'en rendre compte. Parfois, on ne réalise même pas que certaines de nos pensées ou de nos idées sont des stéréotypes. Si, lors de cette activité, vous faites cette découverte, n'en faites pas une affaire personnelle. Au contraire, c'est une excellente occasion d'y réfléchir et de vous poser des questions. Les stéréotypes deviennent problématiques seulement lorsque nous n'arrivons pas à les reconnaître et c'est pourquoi il est si important d'en parler. Regardez la vidéo suivante intitulée C'est quoi un stéréotype?



<https://www.youtube.com/watch?v=UotdlegYm64>

3. Avec cette première activité, on veut vous amener à prendre conscience de certains stéréotypes en particulier : les **stéréotypes de genre**, soit les stéréotypes qui se rapportent au fait d'être un homme ou d'être une femme. Vous avez pu en voir quelques exemples dans la vidéo que vous venez de visionner. Pour commencer, considérez d'abord la phrase suivante : **est-ce qu'il vous arrive parfois de dire ou d'entendre dire « faire quelque chose comme une fille »**? Qu'est-ce que ça veut dire au juste? Regardez la vidéo suivante intitulée *Always #CommeUneFille* et discutez-en avec les autres participant(e)s de l'activité :



<https://www.youtube.com/watch?v=k0OAMWGd7g>

Pourquoi faire quelque chose « comme une fille » devrait-il être insultant pour un garçon? Pensez-vous que c'est insultant pour une fille de faire quelque chose « comme une fille »? Et si une fille fait quelque chose « comme un garçon », est-ce que c'est une mauvaise chose? Pourquoi pas? La différence est dans notre perception de ce qui est masculin et ce qui est féminin.

4. Pour mieux comprendre ces différences dans nos perceptions, posons-nous la question suivante : **qu'est-ce qui est masculin?** Par exemple, quels sont des traits, des activités ou des métiers que l'on attribue généralement au genre masculin? Et, à l'inverse, qu'est-ce qui est féminin? Prenez quelques minutes pour en discuter et dresser une liste pour chacun des deux genres. En guise de support visuel, vous pouvez utiliser les images trouvées en annexe et les classer sur l'échelle homme/femme suivante :

HOMME/MASCULIN

NI L'UN NI L'AUTRE

FEMME/FÉMININ



La liste que vous venez de dresser vous donne des exemples de stéréotypes de genre, les attentes implicites de la société envers les garçons ou envers les filles. Ces stéréotypes sont arbitraires et reflètent l'hétérocentrisme. En effet, ces rôles sexuels présentent généralement la femme comme étant une personne docile qui aime la mode

et prendre soin des autres tandis que le garçon se doit d'être fort, ambitieux et intéressé par les sports. Ces attentes sont hétérocentriste, car elles reflètent principalement les attentes que l'on se fait d'un homme et d'une femme hétérosexuels, qui se doivent d'être complémentaires. Puisque ce sont des stéréotypes, ils ne représentent pas toute la réalité. Si vos résultats ont été différents des stéréotypes habituels, tant mieux! Comme les mœurs évoluent au fil du temps, les stéréotypes tendent également à se transformer.

5. Pour finir l'activité, regardez les photos qui suivent qui représentent des hommes ou des femmes dans des situations ou des rôles hors norme pour leur sexe. Prenez le temps d'observer les réactions que cela suscite. Quelles réflexions pouvez-vous faire sur les stéréotypes de genre à partir de ces réactions et en vous basant sur ce que vous venez d'apprendre?

► Qui peut porter du maquillage?



► Est-ce que les femmes aussi peuvent être fortes?



► Est-ce que les garçons aussi peuvent pleurer?



6.2 Activité 2 : Le respect de la différence

Introduction

Tout au long de ce fascicule, nous avons souligné l'importance d'avoir un esprit ouvert, de faire preuve d'empathie et de respecter la différence. Mais qu'est-ce que la différence? La différence fait référence généralement à ce qui n'est pas dans la norme ou ce qui est considéré peu conventionnel. Cela englobe généralement les minorités. Comme la norme sociale est d'être hétérosexuel et cisgenre, les minorités sexuelles et de genre sont souvent perçues comme différentes et peuvent être victimes de discrimination. Au cours de cette activité, nous allons mieux comprendre la discrimination et définir la différence de manière à reconnaître que tout le monde est différent. En fin de compte, on verra que la différence est ce qui fait de chaque individu une personne unique et spéciale et que cela ne devrait pas être craint.

Déroulement

1. Pour débiter cette activité, demandez aux participant(e)s de regarder les images ci-dessous. Plutôt que de parler tout de suite de différence, demandez aux participant(e)s d'identifier quelques éléments qui **distinguent** les personnes des autres dans les photos ci-dessus (par exemple, en regardant la première photo quelqu'un pourrait dire : « l'homme a une jambe artificielle », mais on pourrait aussi dire : « la femme de droite a de plus longs cheveux que les autres » ou « la femme de gauche est la plus petite ». Ensuite, faites-leur comprendre que ces éléments distinctifs, ce sont des différences et que tout le monde en a — c'est ce qu'on appelle la **diversité**, ou le fait qu'il existe autant de différences que de personnes dans le monde! Finalement, ce qu'on appelle une différence, ce n'est rien de plus que quelque chose qui nous distingue des autres et ça ajoute de la richesse au monde.



IMAGE 3



IMAGE 4

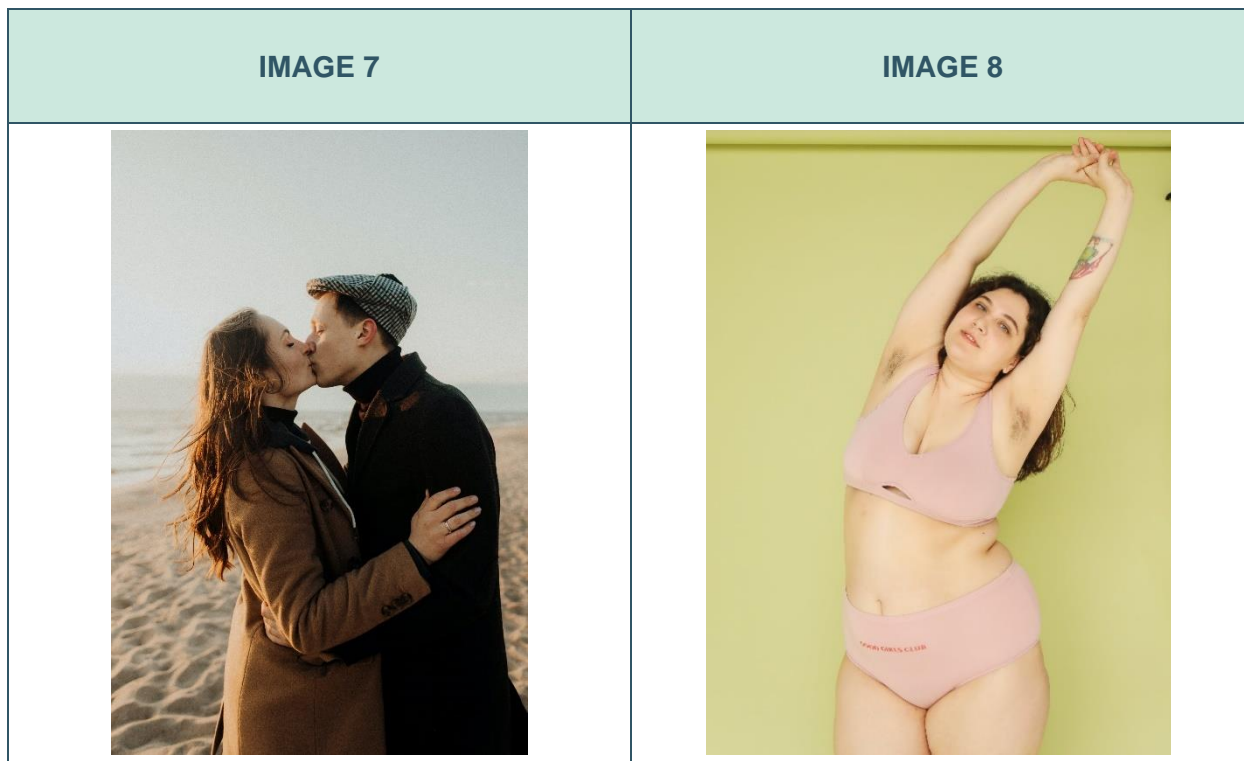


IMAGE 5



IMAGE 6





2. Expliquez ensuite que ce ne sont pas toutes les différences qui peuvent se voir. C'est notamment le cas de l'orientation sexuelle ou de l'autisme, par exemple. Demandez ensuite aux participant(e)s d'identifier une ou deux choses qui les distinguent des autres pour qu'ils prennent conscience de leurs propres différences. On peut demander de nommer un trait distinctif qui est visible et une chose qui ne l'est pas.
3. Nous demanderons ensuite aux adolescent(e)s ou aux adultes s'ils ou elles ont déjà entendu des mots ou vu des gestes blessants ou irrespectueux envers les personnes de la diversité sexuelle et de genre, les personnes aux orientations sexuelles autres qu'hétérosexuelles ou les corps atypiques. **On peut également choisir d'aborder juste un ou deux des thèmes plutôt que les trois pour simplifier l'activité** — allez-y avec ce qui semble le plus pertinent pour vous et votre adolescent(e)/adulte. Si les participant(e)s vous nomment des mots ou vous montrent des gestes qu'ils connaissent, prenez le temps d'en discuter avec eux. Vous pouvez demander : *pourquoi penses-tu que ces mots ou ces gestes sont blessants?* Vous pourriez aussi faire une petite recherche en ligne pour essayer de comprendre l'origine du mot ou du geste pour en enrichir votre compréhension.

S'ils ne connaissent pas de mots ou de gestes blessants, tant mieux! Il n'est pas nécessaire de leur en apprendre. Plutôt, expliquez-leur que s'ils ne connaissent pas un mot qu'ils entendent, ils peuvent toujours demander ce que ce mot veut dire avant de l'utiliser. Si, au contraire, ils connaissent des mots blessants ou irrespectueux, prenez le temps d'expliquer le sens de ces mots ou de ces gestes et assurez-vous qu'ils comprennent bien que ces mots ou ces gestes peuvent être blessants, faire de la peine ou même miner la fierté ou l'estime de soi de la personne qui les recevra.

4. Finalement, on posera les questions suivantes pour tenter d'alimenter une discussion :
 - ▶ S'il y a tant de diversité, que tout le monde a des différences ou des choses qui les distinguent, alors pourquoi être irrespectueux envers certaines personnes sur la base de ces différences?
 - ▶ Quels gestes peux-tu faire pour être respectueux avec tout le monde, peu importe son apparence, son orientation sexuelle, son identité de genre ou de sexe ou sa morphologie?
 - ▶ Quoi faire si quelqu'un te manque de respect?

6.3 Activité 3 : Atelier sur la diversité corporelle

Cet atelier requiert un groupe de quelques personnes pour être pleinement efficace

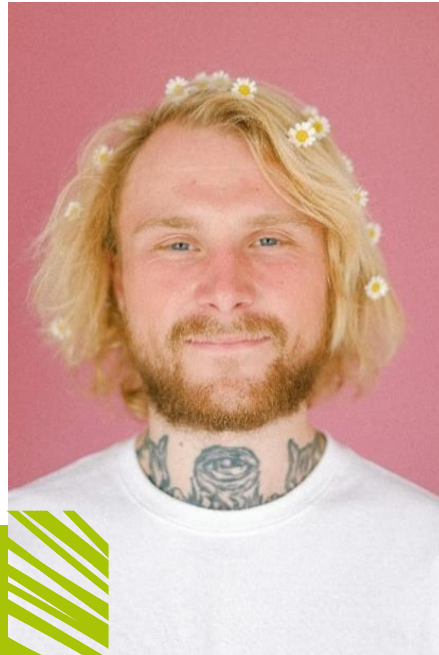
Introduction

On l'a vu, de nombreuses personnes peuvent lutter avec des problèmes d'image corporelle au cours de leur vie et tout particulièrement à l'adolescence lorsque nos corps changent rapidement et parfois de façon assez spectaculaire. Cette mauvaise image corporelle peut être causée par divers facteurs tels que les idéaux de corps parfaits diffusés par les médias, par les commentaires de proches ou même par de l'intimidation, de l'intolérance ou de la stigmatisation liés à un corps considéré comme atypique. Ces situations peuvent entraîner des complexes physiques et des sentiments de honte ou de peur du jugement des autres. Mais que sont ces standards de beauté exactement? Pourquoi existent-ils?

De plus, il est important de réaliser à quel point ces problèmes d'image corporelle sont répandus et que les raisons qui les provoquent sont variées. En collectivisant cette expérience commune, nous pourrions faire un pas vers une meilleure acceptation de nous-mêmes et des autres en développant une attitude positive envers notre image corporelle. En partageant nos expériences, nous pouvons créer une culture d'acceptation et de soutien mutuel face à ces défis.

Déroulement

1. Pour cet atelier, réunissez un petit groupe d'adolescent(e)s ou de jeunes adultes. Commencez par discuter de la diversité corporelle en revenant sur quelques-unes des notions développées plus haut : rappelez que la diversité est naturellement présente chez les êtres humains et que tous les corps sont beaux et valides, mais que certains corps tendent à être plus mis de l'avant, plus valorisés dans la culture. Expliquez ensuite que ces corps qui sont davantage valorisés sont ceux qui se calquent plus sur les **standards de beauté**, c'est-à-dire des critères arbitraires de beauté qui évoluent au fil du temps et selon les pays et qui sont très peu représentatifs de la réalité d'une grande majorité de personnes. Regardez ensuite les images de la page suivante qui représentent des standards de beauté selon différents pays (vous pouvez également utiliser des revues de mode ou autres médias similaires). Discutez des ressemblances et des différences que vous remarquez entre ces personnes. On cherche à faire comprendre à nos participant(e)s que la beauté peut être très subjective.



2. Expliquez ensuite qu'avoir une bonne image corporelle c'est d'accepter le corps que nous avons, d'accepter ce qu'il est en mesure de faire et d'accepter à quoi il ressemble, mais ça ne veut pas nécessairement dire de l'aimer totalement, 100 % du temps. En effet, même si on a une bonne image de soi, il est possible que nous n'aimions pas certaines parties de notre corps et c'est tout à fait correct, pourvu que cette insécurité ne nous cause pas trop d'émotions désagréables telles que la culpabilité, la honte, la tristesse... Il faut se rappeler que nous sommes plus que seulement notre corps! Pour bien faire comprendre cette idée, expliquez que **ce dont on a l'air ne définit pas qui nous sommes** et que ce qu'il y a à l'intérieur est tout aussi important.
3. Pour la suite de l'activité, on cherchera à illustrer les points discutés plus haut. Donnez à chacun des membres du groupe une feuille de papier et demandez-leur d'écrire sur la feuille certaines choses qu'ils aiment moins à propos de leur corps — ça peut être une partie de leur corps qu'ils aiment moins ou peut-être quelque chose qu'ils ou elles voudraient que leur corps soit capable de faire, mais qu'il n'est pas en mesure de faire — et certaines choses qu'ils aiment à propos de leur corps **ou de leur personnalité**. Précisez que l'exercice sera anonyme et donc de ne pas écrire leur nom sur le bout de papier. Vous pouvez aussi faire l'exercice avec les adolescent(e)s pour illustrer que tout le monde peut vivre de l'insécurité par rapport à leur corps, même vous, mais que tout le monde a quelque chose de beau à offrir aussi!



Dépendamment des diagnostics de vos adolescent.es ou adultes, il est possible que certain(e)s participant(e)s n'aient pas vraiment de complexes physiques. Par exemple, une personne ayant une DI modérée ou sévère va probablement se comparer beaucoup moins aux autres qu'une personne autiste sans DI et n'aura peut-être aucun problème avec son corps. Si un(e) ou certain(e)s de vos participant(e)s n'ont pas de complexes physiques, tant mieux! Encouragez-les simplement à maintenir cette belle acceptation de leur corps. Il n'y a pas de problème à n'écrire que des choses positives à propos de soi dans le cadre de cette activité.

Une fois que tout le monde aura rempli sa feuille, ramassez-les et collez-les bien en vue, sur un mur ou sur un tableau. Ensuite, regardez ensemble les réponses et prenez le temps, ici aussi, de relever les ressemblances et les différences. Vous pouvez demander si quelqu'un a envie d'identifier sa feuille et de discuter de ce qui est écrit dessus. Faites comprendre que cette partie n'est pas obligatoire et qu'il est tout à fait correct de rester anonyme. Si une personne accepte de parler de ce qu'elle a écrit, demandez aux autres d'écouter en silence et de ne pas commenter. L'important ici est d'offrir de l'écoute et d'être empathique, mais sans porter de jugement.

Ressources et références

<p>Livres</p>	<p>Liste de livres sur la diversité corporelle : https://kaleidoscope.quebec/category/diversite-corporelle/</p> <p>Liste de livres sur la diversité sexuelle et de genre : https://kaleidoscope.quebec/category/diversite-sexuelle-et-de-genre/</p>
<p>Guides</p>	<p>LGBTQI2SNBA+ : les mots de la diversité liée au sexe, au genre et à l'orientation sexuelle Lien : https://fneeq.qc.ca/wp-content/uploads/Glossaire-AN-2018-01-18-final.pdf</p> <p>Sexes : Mon corps sous la loupe Lien : https://onsexpliqueca.com/wp-content/uploads/2019/01/SEXESSS.pdf</p> <p>Version 8 des standards de soins pour la santé des personnes transsexuelles, transgenres et de genre non conforme de l'Association mondiale des professionnels pour la santé transgenre Lien : https://www.wpath.org/media/cms/Documents/SOC%20v7/SOC%20V7_French.pdf</p>
<p>Sites web</p>	<p>Aide aux trans du Québec Lien : https://atq1980.org/</p> <p>Interligne : Service d'aide et de renseignements pour les personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres Lien : https://interligne.co/</p> <p>Licorne du Genre Lien : https://unicorn.mrtino.eu/</p> <p>Lexique de la diversité (pour aller plus loin) Lien : https://alix.interligne.co/vocabulaire-diversite/</p> <p>Gris Montréal, activités pédagogiques : Organisme communautaire à but non lucratif qui démystifie les orientations sexuelles et les identités de genres par la méthode du témoignage Lien : https://www.gris.ca/actualites/?cat=48</p> <p>Jeunes identités créatives Lien : https://jeunesidentitescreatives.com/</p> <p>Jeunes Lambda Lien : https://www.jeunesselambda.com/fr/accueil</p> <p>Projet10 Lien : https://p10.qc.ca/fr/</p>

Vidéos/séries	Calvin : Trans, FtM, autiste, bi et PolyA Lien : https://www.youtube.com/watch?v=qHo7ldHjmvo
	Histoire de Sam par jeunes identités créatives Lien : https://youtu.be/Tfm3NNCDrfQ
	In a Heartbeat Lien : https://youtu.be/2REkk9SCRn0
	Love on the Spectrum: disponible sur Netflix
	Love on the Spectrum Australia: disponible sur Netflix

Bibliographie

- Barnett, J. P., & Maticka-Tyndale, E. (2015). Qualitative exploration of sexual experiences among adults on the autism spectrum: implications for sex education. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 47(4), 171–179. <https://doi.org/10.1363/47e5715>
- Brown, M. (2019). I wish I had learnt to keep myself safe – sexuality and relationships education (SRE) for pupils with autistic spectrum condition. [Thèse de doctorat, Université de Kent]. Proquest dissertation publishing. <https://www.proquest.com/openview/56a9d5cc8243bf4a58b73728bba78cbc/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Brown, M., & McCann, E. (2018). Sexuality issues and the voices of adults with intellectual disabilities: a systematic review of the literature. *Research in Developmental Disabilities*, 74, 124–138. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2018.01.009>
- Dubreucq, M., & Dubreucq, J. (2021). Toward a gender-sensitive approach of psychiatric rehabilitation in autism spectrum disorder (ASD): a systematic review of women needs in the domains of romantic relationships and reproductive health. *Front. Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.630029>
- Dubuc, D. (2017). *LGBTQI2SNBA+ : les mots de la diversité liée au sexe, au genre et à l'orientation sexuelle*. FNEEQ-CSQ. <https://fneeq.qc.ca/wp-content/uploads/Glossaire-AN-2018-01-18-final.pdf>
- Labrecque-Lebeau, L., Poulin, M.-H., Parenteau — Labarre, C. et R. Létourneau (2022). *Identité de genre, sexualité, normativité et autisme : recension des écrits et enjeux pour l'intervention*. Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté (CREMIS), CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- Matin, B. K., Ballan, M., Darabi, F., Karyani, A. K., Soofi, M., & Soltani, S. (2021). Sexual health concerns in women with intellectual disabilities: a systematic review in qualitative studies. *Bmc Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12027-6>
- Schaafsma, D., Kok, G., Stoffelen, J. M. T., & Curfs, L. M. G. (2015). Identifying effective methods for teaching sex education to individuals with intellectual disabilities: a systematic review. *Journal of Sex Research*, 52(4), 412–32. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.919373>
- Walters, F. P., & Gray, S. H. (2018). Addressing sexual and reproductive health in adolescents and young adults with intellectual and developmental disabilities. *Current opinion in pediatrics*, 30(4), 451–458. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000635>
- Weber-Main, A. (2011). *Standards of care for the health of transsexual, transgender, and gender nonconforming people*. World Professiona Association for Transgender Health.

**Centre intégré universitaire
de santé et de services sociaux
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec**

Centre administratif Notre-Dame Est

20, rue Notre-Dame Est
Trois-Rivières (Québec) G8T 9J1

www.ciusssmcq.ca

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec*

Québec 