







## CERTAINES ÉPREUVES SONT DIFFICILES À SURMONTER.

La famille, les amis, la culture et la religion sont peut-être des aspects très importants de notre vie et peuvent influencer la manière dont on se sent.

Que nous en soyons conscients ou non, les pressions de la famille ou des pairs, en plus de certaines expériences sociales négatives, jouent parfois un rôle déterminant dans notre parcours. Ces expériences, le plus souvent à l'origine de mauvais moments, peuvent influencer nos décisions.

Les messages négatifs sont la plupart du temps le résultat de peurs, de phobies et d'un manque de connaissances au sujet de l'orientation et de l'identité sexuelles, incluant l'homophobie, la biphobie, la transphobie et l'hétérosexisme. Notre bien-être peut en souffrir de plusieurs façons. Il faut comprendre que ces phobies risquent d'influencer les choix que nous faisons, et que ces choix ont des répercussions non seulement sur nous-mêmes, mais aussi sur les autres.

## IL YA AUSSI DES POINTS POSITIFS!

TOUTES LES EXPÉRIENCES NE SONT PAS NÉGATIVES. EN FAIT, NOUS RECEVONS SOUVENT DES MESSAGES TRÈS ENCOURAGEANTS ET UN BON NOMBRE DE GENS DE NOTRE ENTOURAGE RÉAGISSENT DE FAÇON TRÈS POSITIVE. CONNAÎTRE LES DÉGÂTS QUE L'HOMOPHOBIE, LA BIPHOBIE, LA TRANSPHOBIE ET L'HÉTÉROSEXISME SONT SUSCEPTIBLES DE CAUSER À NOTRE SANTÉ ET À NOTRE BIEN-ÊTRE PEUT NOUS AIDER À PRENDRE DES DÉCISIONS AVISÉES ET SAINES. ÊTRE BIEN RENSEIGNÉ PEUT AVOIR UN EFFET POSITIF SUR NOTRE FORME MENTALE, PHYSIQUE, SEXUELLE, ÉMOTIONNELLE ET SPIRITUELLE.

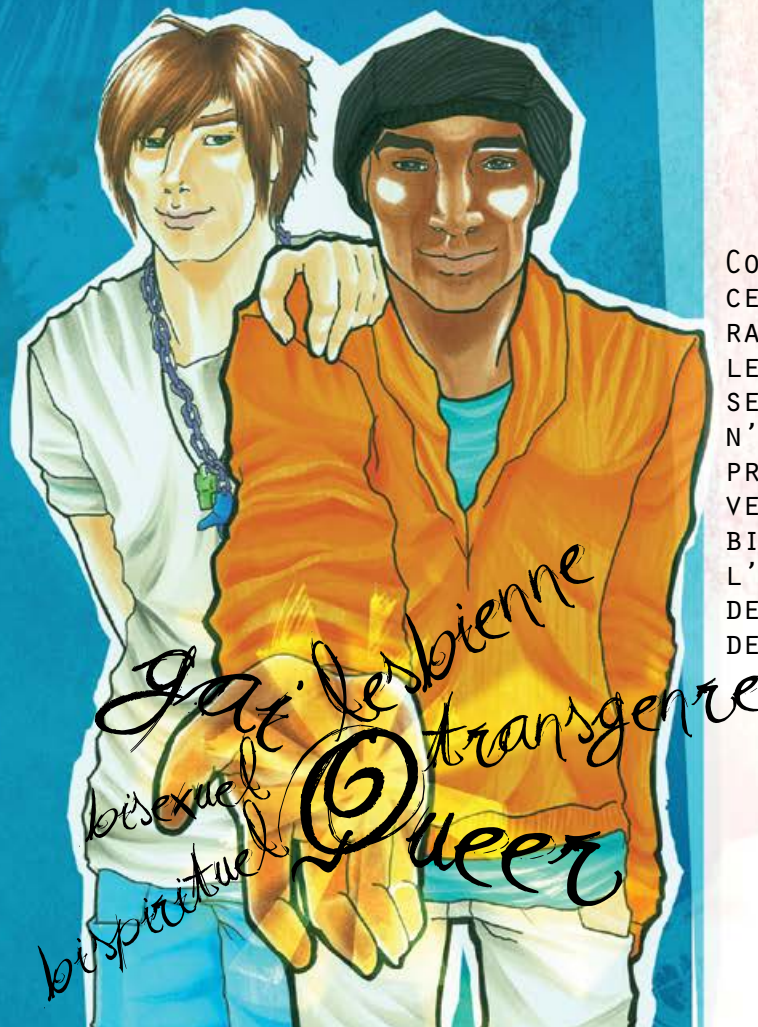
# UN MOT SUR LES MOTS

## LE MOT *QUEER*

Dans ce livret, le mot *queer* est utilisé comme un terme générique employé pour évoquer la diversité de la communauté des gais, des lesbiennes et des personnes bisexuelles, transgenres ou bispirituelles (communauté GLBTB).

Le pouvoir des mots est indéniable : des mots comme gouine, lesbiche, pédé, tapette et *queer* ont été et sont parfois encore utilisés comme insultes. Aujourd'hui, nombre de personnes de la communauté GLBTB emploient ces termes ou d'autres de façon positive et les ont redéfinis pour affirmer leur identité et célébrer leur différence. Même si plusieurs d'entre nous se sont réapproprié certains de ces mots, il faut comprendre qu'il n'est pas indiqué pour quiconque de les utiliser dans un but méchant, blessant ou haineux. La haine reste la haine, peu importe de qui elle provient, et être victime de propos haineux peut faire naître un malaise en soi.

Nous souhaitons encourager les gens à être fiers d'eux. C'est pourquoi il est important de comprendre que de mauvaises influences peuvent nous empêcher de voir et choisir les choses positives.



COMPRENDRE  
CERTAINES DES  
RAISONS POUR  
LESQUELLES ON  
SE SOUS-ESTIME  
N'EST QU'UN  
PREMIER PAS  
VERS LE  
BIEN-ÊTRE ET  
L'ACCEPTATION  
DE SOI ET  
DES AUTRES.



# PEURS ET PHOBIES

## MAUVAISE NOUVELLE POUR LA COMMUNAUTÉ *QUEER*

### Homophobie

L'homophobie est une peur irrationnelle, un dégoût, une intimidation, une haine, une intolérance ou une ignorance des personnes gaies, lesbiennes ou *queer* (et/ou de celles que l'on présume gaies, lesbiennes ou *queer*).

Certaines formes d'homophobie transparaissent des mots qu'on emploie, par exemple dans l'expression : « c'est tellement gai ». L'homophobie se retrouve aussi chez les gens qui croient qu'être *queer*, c'est mal, immoral, ou contraire à l'éthique.

Nous entendons parler ou lisons ce genre de messages sociaux à la maison, à la télé, à l'école, sur Internet ou dans nos collectivités. Il n'est donc pas étonnant que ceux et celles d'entre nous qui se posent des questions sur notre orientation et identité sexuelles s'approprient ces attitudes et croyances négatives et les adoptent. Il s'agit d'homophobie intériorisée. Celle-ci peut affecter profondément l'amour-propre, la confiance en soi, les choix que nous faisons et, au bout du compte, l'envie d'être heureux et en bonne santé et d'accomplir des choses.

Ces discriminations auxquelles nous faisons face (à l'école, au travail

de nous-mêmes, ainsi que notre volonté d'exercer notre liberté d'être. Ces formes de discrimination (à la fois évidentes et cachées) sont le résultat de ce qu'on appelle l'homophobie institutionnelle ou systémique.

Une autre forme d'homophobie est connue sous le nom d'homophobie individuelle (soit les actions individuelles de quelqu'un envers une personne *queer*). Utiliser des noms moqueurs et des propos haineux contre quelqu'un ou agresser une personne *queer* physiquement sont des exemples d'homophobie individuelle. Cela peut causer énormément de stress et créer des pressions sociales pouvant susciter l'homophobie, ce qui est néfaste pour la santé et le bien-être.

### Biphobie

La biphobie est une peur irrationnelle, un dégoût, une intimidation, une haine, une intolérance et une ignorance des personnes bisexuelles (et/ou de celles que l'on présume bisexuelles).

Les personnes bisexuelles passent souvent inaperçues dans les communautés *queer* et hétérosexuelle, car elles sont attirées par la personne, peu importe son identité sexuelle. La biphobie ne se manifeste pas seulement au sein de la communauté hétérosexuelle, mais aussi dans la communauté *queer*. Les bisexuels sont régulièrement confrontés à des comportements négatifs, se faisant notamment traiter d'attentistes et d'indécis en regard de leur orientation sexuelle. En réalité, la majorité d'entre nous a déjà, à un moment donné, exploré ou pensé à son attirance et à ses sentiments pour des personnes du même sexe ou du sexe opposé. Ce sont des sentiments normaux, habituels et naturels.

## Transphobie

La transphobie est une peur irrationnelle, un dégoût, une intimidation, une haine, une intolérance et une ignorance des personnes transgenres (et/ou de celles que l'on présume transgenres).


La transphobie peut se manifester aussi bien chez les *queers* que chez les hétérosexuels. Semblable à l'homophobie, elle se présente de manière culturelle (façon dont la société nous traite), institutionnelle (politiques ou règles discriminatoires), interne et individuelle (ce que l'on fait à autrui).

## Hétérosexisme

De même que n'importe quel autre préjugé social comme le racisme ou le sexisme, l'hétérosexisme constitue le fait de croire que les hétérosexuels sont meilleurs que les *queers*, aussi bien socialement que culturellement.

Par exemple, penser que chaque personne est hétérosexuelle représente un comportement hétérosexiste. L'hétérosexisme se manifeste souvent sans qu'on y pense, et s'exprime parfois simplement, notamment quand on demande à une fille ou à une femme si elle a un petit ami ou un mari, plutôt qu'une deuxième moitié, ou un conjoint ou une conjointe. C'est une supposition hétérosexiste que de penser que toutes les femmes fréquentent des hommes.

C'est être hétérosexiste que de penser que les *queers* sont des gens de classe inférieure ou qu'ils méritent d'être traités comme tels. À travers l'histoire et encore aujourd'hui, les *queers* ont existé dans toutes les cultures et on retrouve des comportements homosexuels chez des êtres vivants de toutes sortes.



**L'acceptation de soi comme personne gaie, lesbienne, bisexuelle, transgenre ou bispirituelle est une expérience libératrice, formidable et positive. Cela peut être une source de fierté, de festivités et de dignité; on dit que l'orientation et l'identité sexuelles représentent un véritable don. L'homophobie, la biphobie, la transphobie et l'hétérosexisme occasionnent un stress important (parfois insidieusement) et peuvent influencer nos propres décisions. En être conscient peut aider à surmonter les obstacles et à limiter les blessures physiques, émotionnelles, sexuelles, psychologiques et spirituelles que l'on s'inflige.**



# HAUT + FORT

## L'HISTOIRE DE NICOLE

J'AI COMMENCÉ LE SECONDAIRE EN PENSANT QUE CE SERAIT DIFFÉRENT DE L'ÉCOLE INTERMÉDIAIRE. MAIS AU BOUT DE QUELQUES SEMAINES À PEINE, ON ME CRITIQUAIT ET ON ME FIXAIT DU REGARD, ET IL ME TARDAIT DÉJÀ D'ARRIVER AU MOIS DE JUIN. POUR LES GENS DE MON ÉCOLE, J'ÉTAIS CONSIDÉRÉE COMME QUEER, ALORS QUE JE N'ÉTAIS PAS SORTIE DU PLACARD, CE QUI NE ME GÊNÀIT PAS JUSQU'À CE QUE JE ME FASSE INSULTER VERBALEMENT. ON M'A D'ABORD TRAITÉE DE GAI, PUIS D'HOMO. LE PIRE ÉTAIT DE ME FAIRE TRAITER DE PÉDÉ. MES CAMARADES SE MOQUAIENT DE MOI À LA MOINDRE ERREUR ET ME LANÇAIENT DES PROPOS HUMILIANTS QUAND ILS ME CROISAIENT.

J'AI TOUT TOLÉRÉ JUSQU'À CE QUE MON CASIER SOIT VANDALISÉ. LES MOTS « SALE PÉDÉ » Y AVAIENT ÉTÉ ÉCRITS AU MARQUEUR PERMANENT. QUEL PLAISIR DE VENIR EN COURS ET DE VOIR ÇA, D'AUTANT PLUS QUE LES AUTRES ÉLÈVES ATTENDAIENT DANS LE COULOIR, EN RICANANT! JE POUVAIS SUPPORTER LES INSULTES ET LA HAINE À MON ÉGARD, MAIS PRENDRE LE TEMPS DE DÉTRUIRE UN DE MES BIENS, C'ÉTAIT DÉPASSER LES BORNES.

FINALEMENT, JE SUIS ALLÉE VOIR UN CONSEILLER AVEC UN AMI. NOUS AVONS BEAUCOUP DISCUTÉ ET ÇA FAISAIT UN BIEN FOU DE PARLER DE MES PROBLÈMES. (UN CONCIERGE A ÉGALEMENT NETTOYÉ MON CASIER QUELQUES JOURS PLUS TARD.) MÊME APRÈS AVOIR CHANGÉ D'ÉCOLE EN 10<sup>E</sup> ANNÉE POUR DES RAISONS D'ORIENTATION, JE N'OUBLIERAI JAMAIS CETTE HOMOPHOBIE DÉGOÛTANTE ET JAMAIS PLUS JE NE SUPPORTERAI D'EN ÊTRE LA VICTIME.

- NICOLE, 15 ANS

« MÊME SI JE LE POUVAIS, JE NE  
CHANGERAIS PAS PARCE QUE JE N'AI

rien à me reprocher. »



# LA SEXUALITÉ

## LA DÉCISION APPARTIENT À CHACUN ET À CHACUNE

### Orientation et identité sexuelles

L'orientation sexuelle d'une personne se définit par ce qui l'attire physiquement, émotionnellement et sexuellement. Nous pouvons éprouver différents types d'attrance les uns envers les autres. Les attirances que nous ressentons ne reflètent pas forcément notre identité. Par exemple, un homme gai peut éprouver de l'attrance pour une femme; une femme lesbienne peut parfois être attirée par un homme. Cela ne signifie pas qu'il ou elle agira forcément en fonction de ses attirances. Une personne qui agit en fonction de ses attirances ne change pas pour autant, et son identité ne change pas non plus.

**Il appartient à chacun et à chacune de décider de son identité sexuelle (gai, lesbienne, bisexuel, transgenre, bispirituel ou hétéro) et de la personne avec qui il ou elle décide d'avoir des relations intimes ou sexuelles.**

### Expressions sexuelles

Parfois, notre identité et notre orientation sexuelles diffèrent de la façon dont nous exprimons notre sexualité. Par exemple, une personne pourrait choisir de ne pas « sortir du placard » à cause de l'homophobie, de la biphobie, de la transphobie ou de l'hétérosexisme, alors qu'elle a des relations sexuelles avec une personne de son sexe (ouvertement ou non). Il importe de respecter la décision de chacun ou de chacune de ne pas dévoiler son identité ou son orientation sexuelle, étant donné qu'on ne connaît pas l'ensemble des circonstances de sa vie personnelle.

### Santé sexuelle et sécurité

Lorsque nous décidons d'avoir des relations sexuelles, il est important de savoir comment nous protéger et protéger les autres du VIH et des autres infections transmissibles sexuellement (ITS), ainsi que des grossesses non désirées.

Avant de prendre une décision dans le feu de l'action, tu devrais penser à ce que tu veux faire (ou à ce que tu aimerais faire à l'avenir) et avoir une idée des risques associés à ces pratiques.

Tu peux avoir des relations sexuelles qui comportent peu ou pas de risques de transmettre ou d'être infecté par le VIH.



C'est ce qu'on appelle le sécurisexe. Le sécurisexe contribue aussi à te protéger et à protéger tes partenaires contre d'autres ITS, comme la gonorrhée et la syphilis.

Il est possible de contracter le VIH ou d'autres ITS sans le savoir, car souvent ces infections ne présentent aucun symptôme. Ne présume pas non plus que ton ou tes partenaires savent qu'ils sont infectés par le VIH ou d'autres ITS. La seule façon d'en être certain est de se faire tester.

Utilise correctement un condom de latex ou de polyuréthane chaque fois que tu as une relation vaginale ou anale.

D'autres problèmes de sécurité peuvent aussi se manifester lorsqu'on a des rapports avec une personne aux prises avec des blessures émotionnelles ou physiques. Assure-toi d'avoir accès à un réseau social ou de soutien, tel que des amis ou des conseillers, au cas où survient un imprévu et que tu aies besoin d'aide ou de renseignements. Consulte la partie *Ressources* située à la fin de ce livret.

## Le genre dans tous ses états : rôles, identité et expressions

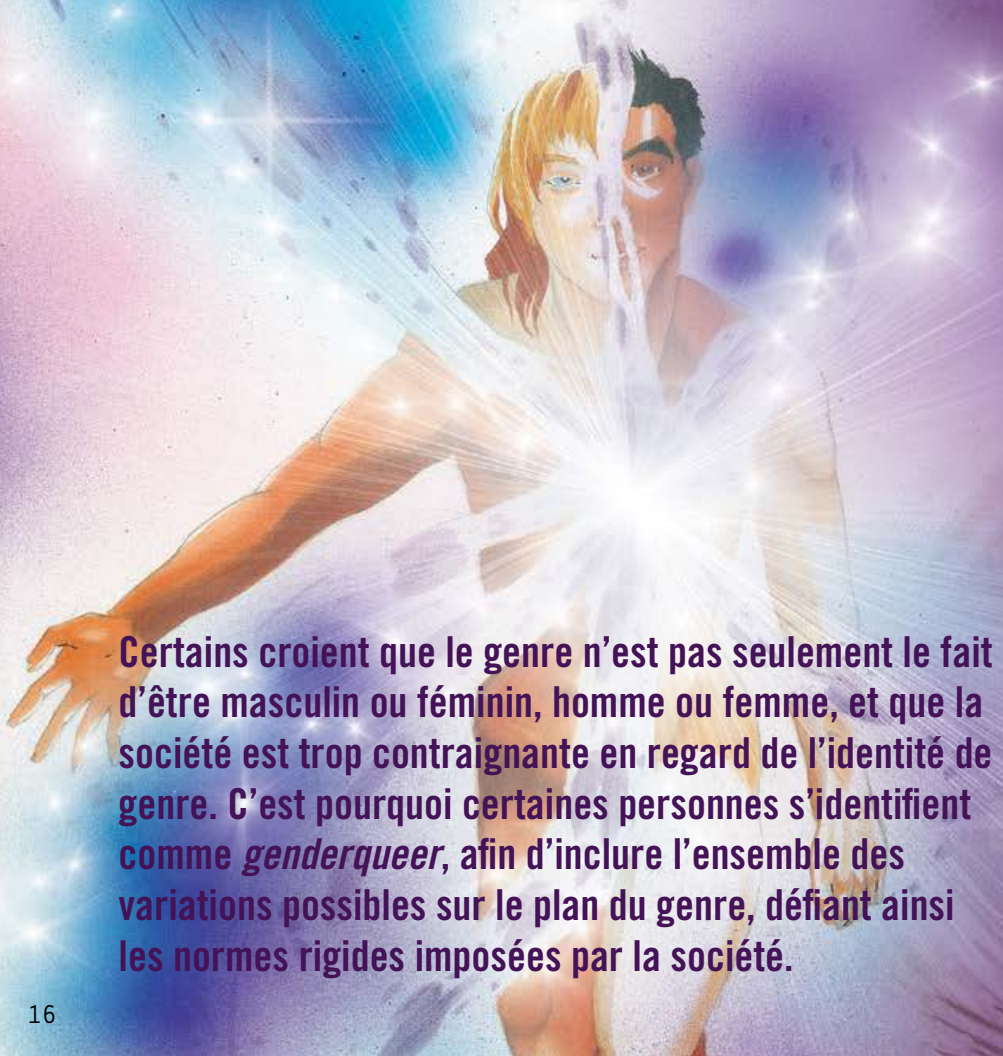
Nous vivons dans une société qui ne reconnaît généralement que deux types distincts de genre, soit le masculin et le féminin. Cette « binarité » laisse peu de place aux gens pour s'exprimer ouvertement et comme ils le désirent. Le genre se situe également à la base des notions sociales de masculinité et de féminité (p. ex., bleu pour les garçons et rose pour les filles).

Le **RÔLE DES GENRES** fait référence aux rôles sociaux remplis par les femmes et les hommes. Par exemple, certains et certaines pensent que l'homme doit travailler et la femme élever les enfants.

**L'IDENTITÉ SEXUELLE** renvoie à la façon dont on s'identifie – homme, femme ou transgenre.

L'apparence ou **L'EXPRESSION DE L'IDENTITÉ SEXUELLE** de certains d'entre nous peut surprendre en société (p. ex., une femme très masculine ou un homme efféminé). Les *queers* ont été insultés, exclus, aliénés et, dans les pires cas, maltraités ou victimes de violence parce qu'ils avaient le malheur d'exister. Chacun ou chacune, qu'il ou elle soit *queer* ou non, doit connaître et pouvoir profiter de l'éventail des différences et des subtilités du genre.

**La communauté *queer* présente de multiples facettes et ne cesse de dépasser les attentes sociales dans le domaine du genre. Le genre auquel on s'identifie est celui qui nous guide dans la vie sur le plan émotionnel, psychologique et même physique. Notre individualité devrait se baser sur le type de personne que nous sommes, plutôt que sur ce que la société attend de nous. L'identité et l'expression du genre sont l'affaire de chacun et de chacune.**



**Certains croient que le genre n'est pas seulement le fait d'être masculin ou féminin, homme ou femme, et que la société est trop contraignante en regard de l'identité de genre. C'est pourquoi certaines personnes s'identifient comme *genderqueer*, afin d'inclure l'ensemble des variations possibles sur le plan du genre, défiant ainsi les normes rigides imposées par la société.**

# TRANS

## TRANSGENRE

### LE VOYAGE TRANSGENRE

Être transgenre peut s'avérer doublement difficile, étant donné qu'au sein du groupe minoritaire *queer*, les transgenres forment un groupe lui aussi minoritaire. Durant ce voyage d'une vie que constitue la transition (dont la durée est déterminée par la personne transgenre elle-même), il importe de savoir qu'il existe un réseau de soutien social, si tu en as besoin. Des psychologues et des centres communautaires de santé peuvent aider durant la transition. Certains de ces organismes de soutien sont répertoriés dans la section *Ressources* située à la fin de ce livret.

#### Attention aux solutions miracles

À juste titre, certaines personnes transgenres veulent que leur transition soit rapide pour pouvoir enfin vivre en accord avec elles-mêmes. Cette notion d'urgence risque d'amener à prendre des décisions non avisées, mais pour de bonnes raisons. Par exemple, la transition peut être un processus long, coûteux et difficile. Certaines personnes cherchent alors des raccourcis et commandent, par exemple, des hormones sur Internet plutôt que de se les procurer légalement dans une pharmacie, et décident de s'injecter en utilisant des aiguilles souillées ou en partageant des aiguilles.



# TRANS GENRE

## Solutions miracles

L'achat d'hormones via Internet comme « solution miracle » comporte des dangers. À long terme, des effets négatifs graves peuvent survenir lorsqu'on utilise des hormones sans la prescription d'un spécialiste.

La prise d'hormones sous forme de comprimés, de timbres transdermiques, de gels ou d'injections, devrait se faire en consultation avec un professionnel de la santé qualifié afin de réduire les risques d'effets négatifs sur ta santé et ton bien-être.

En ce qui concerne l'injection d'hormones, il faut savoir que le VIH et l'hépatite C peuvent se transmettre par le partage de seringues. Partager des seringues est très risqué, il faut donc utiliser des seringues et des aiguilles propres pour chaque injection.

***Ne partage jamais de matériel d'injection, même avec tes partenaires sexuels.***

Du soutien social est aussi offert aux amis et aux membres de la famille qui souhaitent mieux se renseigner et mieux comprendre. Que la transition comprenne un changement de nom ou de pronom, une hormonothérapie ou toute modification corporelle, la personne transgenre concernée est la seule à vraiment savoir à quoi ressemble sa transition et ce qui la met le plus à l'aise.

# HAUT ET FORT

## L'HISTOIRE DE JENNIFER

*À L'ÂGE DE QUINZE ANS, J'AVAIS ACCEPTÉ LE FAIT QUE JE SUIS UNE FEMME TRANSEXUELLE. ESPÉRANT TROUVER DU SOUTIEN AUPRÈS DE MES AMIS, J'AI RÉVÉLÉ MON IDENTITÉ À CERTAINS DE CEUX QUE JE CROYAIS ÊTRE MES MEILLEURS AMIS. L'UN A ROMPU NOTRE AMITIÉ EN DISANT QUE SES PARENTS N'AIMERAIENT PAS APPRENDRE QUE JE SUIS TRANS. UN AUTRE A ESSAYÉ DE ME CONVAINCRE D'ALLER DISCUTER AVEC UN PASTEUR POUR QUE JE PRENNE CONSCIENCE DU FAIT QUE CE QUE JE VOULAIS ÉTAIT MALSAIN ET IMMORAL.*

*JE ME SUIS SENTIE TRAHIE ET PRESQUE BONNE À RIEN, ET JE ME SENTAIS RESPONSABLE. JE PENSAIS QUE SI J'ARRIVAIS À ME CONVAINCRE DE DIRE NON À MON IDENTITÉ, JE POURRAIS RÉCUPÉRER MES AMIS ET TOUT SERAIT À NOUVEAU POUR LE MIEUX.*

*TOUTES LES EXPÉRIENCES NÉGATIVES, MÊME LES PLUS MINIMES, PRÉVALAIENT SUR MES NOMBREUSES EXPÉRIENCES POSITIVES. LA PHOBIE QUI A FAÇONNÉ LE MODE DE PENSÉE DES AUTRES A COMMENCÉ À M'HABITER. PUISQUE CERTAINES PERSONNES M'AVAIENT DÉJÀ EXCLUE DE LEUR VIE, JE CRAIGNAIS QUE D'AUTRES N'AILLENT ENCORE PLUS LOIN.*

*BEAUCOUP PLUS TARD, JE ME SUIS RENDU COMPTE QUE JE NE POUVAIS PAS LAISSER LA PEUR ET LE FANATISME DES AUTRES ME FAIRE CRAINDRE D'ÊTRE MOI-MÊME. J'AI ÉTÉ PSYCHOLOGIQUEMENT TRAUMATISÉE À VIE PAR CES ANNÉES DE PEUR. IL NE ME RESTE QU'À ESPÉRER QU'UN JOUR VIENDRA OÙ MES PAIRS N'AURONT PAS À SOUFFRIR AUTANT.*

- JENNIFER STIEN, 17 ANS

# Sortir DU PLACARD

PRENDRE CONSCIENCE DE SON  
IDENTITÉ ET DE SON ORIENTATION  
SEXUELLES, DANS SA VIE PERSONNELLE,  
ET EN FAIRE PART AUX AUTRES

« Sortir du placard » fait référence à un processus d'acceptation de soi en tant que *queer* et au chemin conduisant à cette acceptation, ainsi qu'au fait de révéler aux autres notre orientation et/ou notre identité sexuelle. C'est souvent le parcours de toute une vie, surtout quand on pense au nombre de préjugés hétérosexistes et d'idées préconçues au sujet de la question du genre (p. ex., que chaque personne est hétérosexuelle ou qu'il n'y a pas de personne transgenre autour de moi).

Sortir du placard est une étape à laquelle certains et certaines d'entre nous songent constamment, surtout lorsqu'il s'agit d'amis, de membres de la famille, d'enseignants ou d'enseignantes, de chefs religieux ou d'autres personnes qui nous sont chères. Il n'y a pas de « bonne » façon de s'affirmer ni de bon moment pour se taire. À chacun et chacune sa façon.





## Libérateur, mais aussi intimidant

Reconnaître son identité et son orientation sexuelles et la révéler aux autres peut avoir un effet libérateur. Nombreux sont celles et ceux qui sentent un fardeau quitter leurs épaules chaque fois qu'ils affirment leur identité sexuelle. Une personne qui vient de sortir du placard cherche souvent à rencontrer des gens *queers* qui pourront l'écouter, avec qui elle pourra passer du temps ou qui pourront l'aider à répondre à ses questions.

De grands défis et d'autres éléments importants sont également à prendre en compte. Certains de nos pairs n'ont ou ne peuvent trouver personne à qui parler, du fait qu'ils vivent dans une petite collectivité et n'ont aucun moyen de transport ou aucun accès à Internet. Parfois aussi, le groupe culturel ou religieux auquel certains appartiennent exerce trop de pression sur eux. On peut hésiter à révéler son orientation ou son identité sexuelle à quelqu'un, de peur qu'il n'aille le répéter à d'autres alors qu'on ne se sent pas prêt. D'autres facteurs de stress peuvent entrer en jeu, notamment le racisme, la pauvreté, l'absence de logement ou la dépendance.

La décision de révéler ton orientation ou ton identité sexuelle à quelqu'un est entièrement la tienne. Avant de te lancer, tu dois prendre en compte ta sécurité personnelle, ainsi que le fait que tu peux être mis(e) à la porte.

## Faire face aux difficultés

Les obstacles auxquels on se heurte en tant que *queer* peuvent accroître des sentiments de dépression et d'isolement déjà présents, et il est facile de se laisser aller à prendre des moyens malsains pour combattre le stress. Cela peut mener à abuser de l'alcool, de la drogue et du tabac. Certaines personnes pensent même à se suicider ou à s'automutiler, notamment en se coupant. **Sache que même pendant les périodes les plus difficiles et les plus douloureuses, les choses peuvent s'améliorer.** On manque parfois de le remarquer, mais après être passé par ces émotions, on se rend souvent compte, avec le recul, que ces périodes de stress n'étaient que temporaires.

## Être à l'écoute

IL EXISTE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES *QUEERS* OU OUVERTS AUX *QUEERS*, QUI POURRONT TE SOUTENIR, TE PROPOSER DES SOLUTIONS ET T'AIDER À RÉPONDRE À TES QUESTIONS SUR LES DIFFICULTÉS PERSONNELLES QUE TU VIS. IL Y A AUSSI DES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE SANS FRAIS POUR CELLES ET CEUX QUI VIVENT DANS UNE COMMUNAUTÉ RURALE.

Consulte la partie *Ressources* située à la fin de ce livret pour plus de détails.



# HAUT + FORT

## L'HISTOIRE DE JEFFREY

JE N'AI QUE 21 ANS, MAIS J'AI DÉJÀ L'IMPRESSION D'AVOIR BEAUCOUP GRANDI ET VÉCU. LE DÉVOILEMENT DE MON IDENTITÉ ET DE MON ORIENTATION SEXUELLES A ÉTÉ UN PROCESSUS PROGRESSIF QUI S'EST POURSUIVI LONGTEMPS APRÈS AVOIR ANNONCÉ QUE JE SUIS GAI. SORTIR DU PLACARD A ÉTÉ LA PARTIE FACILE. TOUT CE QUI S'EST PASSÉ APRÈS A ÉTÉ BEAUCOUP PLUS COMPLIQUÉ.

CE QUE JE VOULAIS SURTOUT, C'ÉTAIT RENCONTRER DES GENS COMME MOI, ME FAIRE DE NOUVEAUX AMIS ET FRÉQUENTER DES GENS NOUVEAUX. J'ÉTAIS PRÊT À ME CONFORMER ET À SACRIFIER QUI JE SUIS POUR ÊTRE ACCEPTÉ. CE FUT UNE PÉRIODE D'IMMATURITÉ INCONSIDÉRÉE ET DE CHAGRINS D'AMOUR. CHACUNE DE MES RELATIONS ÉTAIT TRÈS SÉRIEUSE ET CHAQUE RUPTURE ÉTAIT DÉVASTATRICE.

JE SAIS MAINTENANT QUE JE NE SUIS PAS LE SEUL À ÊTRE PASSÉ PAR LÀ, CAR JE SAIS QUE LA MÊME CHOSE SE PRODUIT POUR BEAUCOUP DE GENS. C'EST SI FACILE DE S'ENTOURER D'INDIVIDUS MALFAISANTS ET DE SE LAISSER ENFERMER DANS LE MONDE DU SEXE, DE LA DROGUE ET DES DISCOTHÈQUES. OUVRIR LES YEUX ET ACCEPTER LA RÉALITÉ DEMANDE BEAUCOUP PLUS D'EFFORTS. MON PLUS GRAND REGRET EST D'AVOIR NÉGLIGÉ MES RELATIONS AVEC MES VRAIS AMIS ET DE NE M'ÊTRE OCCUPÉ QUE DE MES AMIS GAIS PARCE QUE JE CROYAIS QUE CELA ME RENDRAIT PLUS HEUREUX.

- JEFFREY, 21 ANS





# LE CERCLE DES RELATIONS

## LA FAMILLE, LES AMIS ET NOS SENTIMENTS SUR LA QUESTION

L'homophobie, la biphobie, la transphobie et l'hétérosexisme sont les obstacles les plus désagréables à gérer; notre existence peut en souffrir, et ce, d'une manière que nous ignorons parfois. Mais pour pouvoir se sentir bien dans notre peau, il faut parfois commencer par se poser certaines questions avant de pouvoir affronter la réalité. Faisons donc le point sur les autres difficultés qui existent.

### Le rejet

Se faire rejeter par des amis, des membres de la famille, des enseignants ou des enseignantes, ou se faire exclure d'un lieu de travail ou d'une institution religieuse peut avoir un effet dévastateur, tant sur le plan émotionnel, mental, physique que psychologique.

QUAND ON SE SENT MAL DANS SA PEAU, ON A TENDANCE À SE NÉGLIGER. CECI PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES DIRECTES SUR NOTRE SANTÉ ET NOTRE BIEN-ÊTRE.



Aller voir un médecin peut aussi avoir des conséquences directes sur la santé. Celles et ceux qui se sentent menacés ou qui ne sont pas suffisamment à l'aise pour révéler leur identité ou leur orientation sexuelle à leur médecin – à un membre du corps infirmier ou à un psychologue – risquent de ne pas être bien ou suffisamment renseignés sur leurs besoins en matière de santé. Cela peut aussi avoir un impact sur leur santé émotionnelle et psychologique.

*Tu n'es pas seul!*

Les *queers* forment un groupe diversifié au sein duquel sont représentés tous les âges, toutes les croyances, toutes les aptitudes, toutes les races, toutes les formes, toutes les tailles, toutes les ethnicités et tous les antécédents culturels. Nous comprenons tous et toutes la complexité de l'affirmation de l'identité sexuelle et nous savons ce que c'est que de rechercher l'intégration sociale.

### Sentiments négatifs

Les stéréotypes et les comportements négatifs auxquels nous sommes souvent confrontés (socialement, dans les médias, etc.) font en sorte que beaucoup d'entre nous se sentent seuls, déprimés, invisibles, nuls, inutiles, honteux et coupables.

Ces sentiments peuvent être si forts qu'ils nous poussent parfois à faire des choix mal informés, mal avisés et dangereux pour notre santé.

Quand on est émotif, stressé et dépassé, on finit parfois par arrêter de prendre soin de soi. Le risque est alors de faire des choix qui mettent notre santé en péril. Et quand on fait de mauvais choix on peut nuire aux autres, parfois même sans le savoir.

### Parles-en

Fais part de tes sentiments à une personne dont le rôle est de t'écouter, de te comprendre et de te soutenir – reporte-toi à la partie *Ressources* située à la fin de ce livret.

Les *queers* ont survécu à travers les siècles, et ce, en dépit des nombreux efforts déployés pour les exclure et les faire disparaître de la société.

Les gais, les lesbiennes, les personnes transgenres et bispirituelles ont fait preuve d'une force et d'une résistance incroyables. Nous ne nous reconnaissons pas toujours les uns les autres, mais les contributions de chacun et de chacune n'ont pas de prix.

*N'oublie pas que  
nous sommes partout!*



# HAUT ET FORT

## L'HISTOIRE DE MARK

J'AI ÉTÉ SORTI DU PLACARD APRÈS QUE MA MÈRE AIT LU DES MESSAGES ÉLECTRONIQUES SUR MON ORDINATEUR. C'ÉTAIT AU DÉBUT DE LA ONZIÈME ANNÉE; UN AN APRÈS, J'AI ANNONCÉ À MES AMIS QUE J'ÉTAIS TRANSSEXUEL ET J'AI COMMENCÉ À VIVRE MA VIE D'HOMME. MA MÈRE ET D'AUTRES PARENTS ET RESPONSABLES ONT ALORS DÉCIDÉ QUE JE NE POUVAIS PAS ÊTRE TRANS ET QU'IL FALLAIT QUE JE TIRE UN TRAIT SUR MON IDENTITÉ SEXUELLE. JE DEVAIS ME FORCER À AGIR COMME UNE FILLE ET M'HABILLER EN CONSÉQUENCE, ET SI JE PROTESTAIS, ON ME MENAÇAIT D'ABANDON.

J'AI DONC COMMENCÉ À PRENDRE DES SUBSTANCES TOXIQUES, À SORTIR LA NUIT ET À M'EXPOSER À DES SITUATIONS DANGEREUSES. J'AI COMMENCÉ À ME DROGUER, À BOIRE ET À M'AUTOMUTILER, À ACCUMULER LES CICATRICES ET LES ACCOUTUMANCES.

JE SAVAIS QUE J'ALLAIS DEVOIR PARTIR DE CHEZ MES PARENTS. LORSQUE CES DERNIERS M'ONT MIS À LA PORTE, À MA GRANDE SURPRISE, CE SONT MES GRANDS-PARENTS QUI M'ONT ACCUEILLI. JE ME SUIS RENDU COMPTE QUE CHEZ EUX, JE POUVAIS RESTER MOI-MÊME, ET QU'ILS ME SOUTIENDRAIENT ET M'AIMERAIENT TOUJOURS.

JE ME SENS VRAIMENT MIEUX DEPUIS QUE JE PEUX DE NOUVEAU ÊTRE MOI-MÊME ET QUE JE ME SENS ACCEPTÉ. JE CONSULTE DÉSORMAIS UN SPÉCIALISTE SUR LE GENRE. JE ME SUIS FAIT DE VRAIS AMIS ET JE ME SENS RESPECTÉ ET AIMÉ, CE QUE CROYAIS IMPOSSIBLE POUR UN TRANSGENRE. LE FAIT DE SAVOIR COMMENT ME BATTRE POUR POUVOIR EXERCER MON DROIT D'ÊTRE MOI-MÊME A ÉTÉ L'ÉLÉMENT CLÉ QUI M'A PERMIS DE VIVRE LA VIE QUE J'AI AUJOURD'HUI.

- MARK, 17 ANS



# À MÉDITER

## LAVAGE DE CERVEAU SUR L'IMAGE DU CORPS

L'image que la plupart des gens ont du corps découle directement de croyances sexistes de la société qui range les personnes selon leur sexe de naissance et leur identité sexuelle. L'idée commune du « type de corps idéal » est façonnée par la perpétuation de stéréotypes sur le genre, tels que ce à quoi les hommes et les femmes doivent ressembler et ce que leur sexe biologique leur dicte de faire.

Dans le domaine de la publicité, on nous bombarde d'images de ce qui est socialement perçu comme étant le corps idéal (souvent grand, mince ou athlétique, musclé et de couleur claire). En conséquence, les gens luttent plus ou moins consciemment pour que leur corps ressemble à cette image et pour se conformer à ce qui est considéré comme attirant.

Une personne peut être attirante, **peu importe** son type de corps, sa taille et son ethnicité. Malheureusement, on ne nous l'enseigne pas toujours. En fait, on a souvent tendance à penser que l'attraction se base uniquement sur l'apparence plutôt que sur ce qui compte le plus : qui nous sommes en tant que personnes.

Le sexisme ne concerne pas seulement le corps des femmes, mais aussi celui des hommes. Par exemple, dans de nombreux médias *queers*, l'homme gai « attirant » est grand, jeune, musclé, blanc et bronzé.

Cela ne représente pas du tout l'ensemble des gais qui sont de toutes formes et de toutes ethnicités, et qui sont très attirants et désirables.



# HAUT ET FORT

## L'HISTOIRE DE KAREN

On peut penser que l'image du corps est importante lorsqu'on se promène dans la communauté *queer*, à la recherche d'un ou d'une partenaire, d'une aventure d'un soir ou d'une amitié. L'obsession de l'image du corps pousse certains et certaines à prendre des habitudes dangereuses pour avoir le corps qu'ils désirent. Un corps émacié n'est pas forcément un signe de bonne santé, et un peu d'embonpoint n'est pas forcément signe de mauvaise santé.

Quand l'image du corps devient une obsession, on finit par porter un regard superficiel sur soi-même et sur les autres. Des attentes réductrices et souvent peu réalistes peuvent être à l'origine de sentiments de solitude, de dépression et d'infériorité, tant sur le plan physique qu'émotionnel.

### Trouver l'équilibre

Il faut garder l'œil sur son corps et son esprit. Des psychologues, des médecins et des pairs sont là pour t'aider à être moins dur avec toi-même en te proposant des moyens d'améliorer l'image de ton corps ainsi que ton amour-propre.

*QUAND J'AI DIT À MA MEILLEURE AMIE QUE J'AIMAIS TOUT AUTANT LES FILLES QUE LES GARÇONS ET QUE DIEU NE SE TROMPAIT JAMAIS, ELLE M'A DIT : « COMMENT SAIS-TU QUE C'EST DIEU QUI T'A CRÉÉE? »*

*J'AVAIS PEUR D'ÊTRE POSSÉDÉE OU D'ÊTRE MAUVAISE, MÊME SI J'ALLAIS À L'ÉGLISE TOUS LES DIMANCHES. J'AVAIS PEUR D'EN PARLER À MES PARENTS PARCE QUE JE NE VOULAIS PAS QU'ILS PENSENT EUX AUSSI QUE J'ÉTAIS MAUVAISE. MAIS UN JOUR, UN ENSEIGNANT M'A ABORDÉE ET M'A DIT QUE J'ÉTAIS TRÈS COURAGEUSE ET QUE CE SERAIT BIEN SI D'AUTRES ÉLÈVES AVAIENT L'HONNÊTÉTÉ EUX AUSSI D'ÊTRE EUX-MÊMES. DEPUIS CE JOUR, JE N'HÉSITE PLUS À DIRE CE QUE JE PENSE, MALGRÉ LES HUMILIATIONS DES AUTRES. QUAND ON ME TRAITE DE LESBICHE OU DE GOUINE, JE ME DÉFENDS. JE NE ME LAISSE PLUS TRAITER D'HOMO SANS RIEN DIRE.*

*JE SAIS QUE JE NE SUIS NI LA PREMIÈRE NI LA DERNIÈRE, ET AVEC UN PEU DE CHANCE, J'AI RÉUSSI À FAIRE UNE DIFFÉRENCE.*

- KAREN, 16 ANS



# SE FAIRE AIDER

## TROUVER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

Tu dois trouver un professionnel ou une professionnelle de la santé qui te traite avec dignité et qui te respecte comme tu es. Si tu n'es pas à l'aise avec un médecin ou un conseiller, ne te sens pas forcé de continuer à le consulter, et tu n'as pas non plus à justifier ce choix. Il faut parfois rencontrer plusieurs personnes avant d'en trouver une avec qui on est à l'aise.

Voici quelques conseils qui t'aideront à déterminer si le professionnel ou la professionnelle de la santé qui te suit est ouvert et reconnaît les identités *queers* :

- dans le cabinet du médecin ou le bureau de la conseillère, cherche des affiches, des autocollants ou des brochures qui parlent de personnes *queers*, tels qu'un autocollant arc-en-ciel ou un magazine *queer*;
- si on te demande de remplir des formulaires, sois attentif à la formulation employée : celle-ci reconnaît-elle les différents genres (masculin, féminin, transgenre)? Y tient-on pour acquis que tes parents sont hétérosexuels?
- lorsque tu parles avec le médecin, porte une attention particulière aux mots qu'il emploie dans la conversation. Présume-t-il que tu as un chum, ou une blonde? Fait-il des suppositions sur ton orientation ou ton identité sexuelle?
- demande-lui s'il a déjà eu des patients *queers* et si oui, combien?



# AU MEILLEUR DE SOI-MÊME

## SURMONTER LES PEURS ET LES DIFFICULTÉS

Il est parfois difficile de rester positif quand on se heurte à l'homophobie, à la biphobie, à la transphobie et à l'hétérosexisme. Ces comportements jouent pourtant un rôle dans la façon dont on se ménage et dont on ménage les autres sur le plan mental, émotionnel, physique et spirituel, à tel point que certaines personnes ont recours à des solutions ayant un effet destructeur sur leur corps et sur elle-même. Voici quelques conseils pour lutter contre le stress.

### Sois honnête avec toi-même

Chacun ou chacune peut choisir de vivre sa vie comme il ou elle l'entend, et ce, sans se soucier du qu'en-dira-t-on. Apprends à connaître tes limites, sois honnête avec toi-même, aime-toi, accepte-toi et célèbre-toi. Renier qui nous sommes nous empêche d'être heureux et épanoui.

Sortir du placard est une expérience qui se poursuit toute la vie. Il appartient à chacun et à chacune d'entre nous de choisir le moment approprié et la personne devant qui nous le faisons. Selon notre situation, ce processus d'une vie exige non seulement de la patience, mais aussi d'être bien renseigné et soutenu par des amis et des alliés.





## Prends soin de toi

Les pressions qui nous entourent et le stress nous empêchent parfois de gérer certaines situations d'une façon saine et productive. Par conséquent, certains et certaines d'entre nous se mettent parfois à boire ou à fumer davantage, à avoir des rapports sexuels non protégés ou à se droguer plutôt que d'examiner leurs problèmes. Prendre connaissance des obstacles auxquels nous faisons face et avoir la volonté de s'y attaquer est le premier pas vers une vie belle et plus saine.

Si tu te sens affaibli ou déprimé, tu dois prendre soin de toi et, par exemple, mieux manger, dormir davantage, trouver de l'aide auprès d'un conseiller ou d'une conseillère, et faire de l'exercice.

## Renseigne-toi avant de prendre des décisions

Rassemble autant de renseignements que tu peux avant de prendre des décisions qui concernent ton corps, y compris avant d'avoir des rapports sexuels ou lorsque tu songes à modifier ton corps.

## Trouve de l'aide au sein de la communauté

La communauté est là pour te soutenir. Consulte la partie *Ressources* située à la fin de ce livret pour connaître les organismes de santé communautaires locaux, ainsi que les centres de ressources ouverts aux personnes *queers*. Ils sont là pour répondre à tes questions ou pour te diriger vers des services plus spécialisés. Si tu vis dans une communauté isolée ou rurale, plusieurs organismes ont des lignes téléphoniques sans frais.



Sache que tu as une place  
dans la communauté.

Nous ne sommes pas seuls. Nous vivons dans la communauté *queer* qui est riche et qui comprend des gens de tout horizon, tout âge, toute culture, tout héritage, toute religion et tout secteur professionnel. Tu te demandes peut-être parfois où sont les *queers*, mais sache qu'en réalité, *nous sommes partout*.

Nous devons absolument nous voir et nous percevoir de manière positive, mais aussi adopter des façons de lutter plus positives que négatives. Plus nous arriverons à gérer nos émotions, plus nous serons forts – sur le plan mental, émotionnel, physique et spirituel.



# TROUVER DE L'AIDE : RESSOURCES

## RESSOURCES NATIONALES

### **CATIE**

La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C

Sans frais : 1-800-263-1638

[www.catie.ca](http://www.catie.ca)

[www.infohepatiteC.ca](http://www.infohepatiteC.ca)

### **La Fédération canadienne pour la santé sexuelle**

Information sur l'identité de genre et l'orientation sexuelle

[www.cfsh.ca](http://www.cfsh.ca)

### **La Coalition santé arc-en-ciel Canada**

La Coalition santé arc-en-ciel Canada (CSAC) est un organisme national dont l'objectif est de se pencher sur les différents enjeux de santé et de bien-être des personnes ayant des relations affectives et sexuelles avec des personnes du même sexe ainsi que ceux des personnes dont l'identité de genre n'est pas conforme à celle qui leur a été attribuée à la naissance.

Sans frais : 1-800-955-5129

[www.santearc-en-ciel.ca](http://www.santearc-en-ciel.ca)

### **EGALE**

Égale Canada est un organisme national résolu à promouvoir l'égalité et la justice pour les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles et transidentifiées, ainsi que leur famille, à travers le Canada.

Sans frais : 1-888-204-7777

[www.egale.ca](http://www.egale.ca)

### **PFLAG**

PFLAG Canada est un organisme national qui vient en aide à tous les Canadiens et Canadiennes en questionnement par rapport à l'orientation et à l'identité sexuelles.

PFLAG Canada offre du soutien, de la formation et des ressources aux parents, familles, amis et collègues.

Sans frais : 1-888-530-6483 (français)

Sans frais : 1-888-530-6777 (anglais)

[www.pflagcanada.ca](http://www.pflagcanada.ca)

### **Agence de la santé publique du Canada**

Division des infections acquises dans la collectivité

Centre de prévention et de contrôle des maladies infectieuses

[www.santepublique.gc.ca/its](http://www.santepublique.gc.ca/its)

### **Le Conseil d'information et d'éducation sexuelles du Canada (SIECCAN)**

Un organisme national encourageant l'éducation des professionnels et du public en matière de sexualité et de santé sexuelle.

[www.sieccan.org](http://www.sieccan.org)

### **Ma sexualité**

[www.masexualite.ca](http://www.masexualite.ca) est un site consacré à la diffusion d'information fiable et à jour, ainsi qu'à l'éducation en matière de santé sexuelle.

## REMERCIEMENTS

Le Rainbow Resource Centre remercie les personnes, organismes et entreprises qui suivent pour leur participation :

Auteur : Reece Malone

Illustrations : Leticia Spence

Conception : Blindsight Creative

Photographies : Daryl Malone Photography

Édition : Oya Creative

Traduction : Fanny Drouet

Un grand merci au Rainbow Resource Centre's Youth Group et à Peer Project 4 Youth. Sans votre aide, ce projet n'aurait pas pu voir le jour. Nous espérons que ce livret est le reflet fidèle de vos expériences.

Merci à Shelly Smith pour son soutien et son encadrement, ainsi qu'à tous les éditeurs, à tous les intervenants et à tous les mannequins qui ont participé à la réalisation de ce projet.

**Vous souhaitez obtenir plus d'information sur les ressources à propos du VIH et de l'hépatite C?**

**Contactez CATIE :**

**1-800-263-1638**

**info@catie.ca**

**www.catie.ca**

Centre de distribution de CATIE, numéro de catalogue : ATI-26357  
(aussi disponible en anglais, ATI-26356)

Nationalisé et imprimé avec l'aide de CATIE, 2013.

© 2013, Rainbow Resource Centre.

 **CATIE**  
La source canadienne  
de renseignements sur  
le VIH et l'hépatite C



