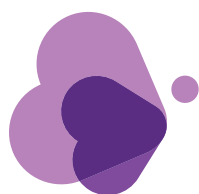


AIDER LES JEUNES LGBTQI+ AVEC BIENVEILLANCE

GUIDE PRATIQUE D'INTERVENTION



FONDATION
Jasmin Roy
Sophie Desmarais



CRÉDITS

AIDER LES JEUNES LGBTQI+ AVEC BIENVEILLANCE

Rédaction

MICHEL DORAIS et JASMIN ROY

Coordination, collaboration à la recherche et révision linguistique

JEAN-SÉBASTIEN BOURRÉ

Graphisme et mise en page

CARLOS PAYA, Révolution Publicité et Design

Traduction anglaise

MYLES MCKELVEY, Mckelvey Communications

© Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais, 2022, tous droits réservés.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
CONNAÎTRE LE VOCABULAIRE LGBTQI+	
Petit lexique de la diversité sexuelle et de genre	3
1 - LES SAVOIRS PRÉALABLES AUX INTERVENTIONS AUPRÈS DES JEUNES LGBTQI+ ET DE LEURS MILIEUX DE VIE	9
2 - LES SAVOIR-ÊTRE	24
3 - LES SAVOIR-FAIRE DANS L'INTERVENTION AUPRÈS DES JEUNES LGBTQI+ ET LEURS MILIEUX DE VIE	31
RÉFÉRENCES	38

INTRODUCTION [par Michel Dorais]

Il est étonnant qu'aucun guide pratique d'intervention auprès des jeunes de la diversité sexuelle et de genre n'existait en langue française jusqu'à présent. Parce que les besoins sont grands et les questions qui se posent encore nombreuses, que l'on travaille en milieu scolaire, en protection de la jeunesse, dans des organismes communautaires ou encore dans le milieu de la santé et des services sociaux, par exemple.

Le présent guide a été conçu à partir du contenu de L'École d'été sur les jeunes LGBTQI+ tenue en format virtuel en mai 2021. Cet événement a regroupé une quinzaine de spécialistes œuvrant en recherche ou en intervention auprès de ces jeunes et 700 personnes participantes, provenant selon les informations recueillies de 20 pays.

Les principaux partenaires de cette organisation étaient le Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles (CRUJeF) du CIUSSS de la Capitale-Nationale, la Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais, l'Université Laval et le GRIS-Québec. Le tout se déroulait sous le patronage de la Commission canadienne pour l'UNESCO (CCUNESCO).

Cette école qui a rejoint plus de 700 personnes fut, à notre connaissance, une première, puisque gratuite et accessible à travers le monde francophone à toute personne disposant d'un lien internet. « Des compétences relationnelles pour contrer l'intimidation », tel était le titre de l'événement qui débuta le 17 mai 2021, Journée internationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie.

Deux objectifs principaux étaient poursuivis. Mieux comprendre et contrer la stigmatisation vécue par des jeunes de la diversité sexuelle et de genre (LGBTQI+); favoriser dans l'intervention le mieux-être de ces jeunes, en particulier le développement de saines habitudes de vie relationnelles et émotionnelles dans leurs différents milieux de vie.

On aura compris que le soutien bienveillant et proactif aux jeunes issus des communautés LGBTQI+ et à leurs milieux de vie sera le fil conducteur du présent texte. Pour y parvenir, nous verrons comment développer des savoirs, savoir-être et savoir-faire pertinents aux réalités vécues par les jeunes LGBTQI+ aujourd'hui.

Le contenu de ce guide sera donc scindé en trois volets : les savoirs essentiels pour comprendre les problèmes nécessitant des interventions que peuvent rencontrer de jeunes LGBTQI+; le savoir-être à développer pour mener de telles interventions avec empathie, ouverture et bienveillance; enfin, les savoir-faire à mettre en pratique, c'est-à-dire les compétences à développer afin d'intervenir auprès de ces jeunes et de leurs milieux de vie de façon à promouvoir le respect de leur personne et de leurs droits, mais aussi leur résilience et leur capacité d'agir sur leur propre vie. La promotion d'une société inclusive quant à la diversité sexuelle et de genre sera le fil d'Ariane qui traversera ce guide.



CONNAÎTRE LE VOCABULAIRE LGBTQI+

[par Michel Dorais]

Aborder la diversité sexuelle et de genre de façon respectueuse et inclusive requiert un vocabulaire adapté, précis et exempt de tout jugement. C'est pourquoi il importe de débiter par quelques précisions à ce sujet.

L'acronyme **LGBTQI+** (pour : lesbiennes, gays, bisexuel.le.s, trans, en questionnement ou queer, personne intersexuée) peut donner à penser que ces personnes ou communautés forment un tout unifié, ce qui n'est pas le cas. Il y a beaucoup de diversité dans la diversité sexuelle et de genre. Par exemple, la majorité des personnes qui ont des désirs ou des comportements homosexuels ne s'identifient pas comme homosexuelles ou bisexuelles¹. Les jeunes générations ont de surcroît tendance à définir leurs identités et à nommer leurs attirances en dehors des catégories binaires du type hétérosexuel versus homosexuel ou transgenre versus cisgenre, ce qui donne lieu à de nouveaux mots et concepts. Il importe de les comprendre. Le présent lexique ne prétend évidemment pas épuiser toutes les façons de désigner ces réalités, lesquelles évoluent rapidement. À des fins de vulgarisation, il se concentre sur les plus courantes en langue française.

PETIT LEXIQUE DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE²

COMING IN : révélation à soi-même de qui on est sur le plan du sexe ou du genre, ou qui on désire (orientation sexuelle).

COMING OUT : révélation à autrui de qui on est sur le plan du sexe ou du genre, ou qui on désire (orientation sexuelle).

1 - *The Social Organization of Sexuality*, E.O. Laumann, J. Gagnon, R.T. Michael & S. Michaels, Chicago Un. Press, 1994, pages 298 et suivantes.

2 - Ces définitions sont en grande partie extraites de *Nouvel éloge de la diversité sexuelle*, M. Dorais, avec la collaboration de S. Breton, VLB éditeur, 2019, pages 215-223.

PETIT LEXIQUE DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE²

LE SEXE : Le sexe désigne des caractéristiques ou des attributs anatomiques et physiologiques d'une personne (il peut cependant arriver qu'elle ne reconnaisse pas ces caractéristiques ou ces attributs comme devant être les siens).

- **SEXE ANATOMIQUE** : Caractéristiques anatomiques, biologiques et physiologiques qui font en sorte qu'une personne est identifiée ou identifiable physiquement comme étant mâle, femelle, intersexuée ou transsexuée.
- **SEXÉ ASSIGNÉ À LA NAISSANCE** : Sexe inscrit sur le certificat de naissance, en général selon l'apparence des organes sexuels externes ou internes du nouveau-né. Possibilités : sexe masculin (mâle humain) ou sexe féminin (femelle humaine) et, dans un nombre restreint mais grandissant de contrées, sexe autre ou indéterminé.
- **IDENTITÉ SEXUÉE** : C'est le sexe d'appartenance, autrement dit la conscience et la conviction profonde d'appartenir à une catégorie de sexe, conforme ou non avec le sexe assigné à la naissance ou le sexe anatomique. En raison d'une traduction incorrecte de l'anglais et du fait que *gender* signifie parfois sexe dans cette langue, l'*identité de genre* est souvent confondue, à tort, avec l'*identité sexuée*.
- **PERSONNE INTERSEXUÉE** : Personne née avec des attributs physiologiques mâles et femelles. Par exemple, il peut y avoir non-concordance entre les organes génitaux externes, les organes génitaux internes, les caractéristiques sexuelles secondaires, les hormones et les chromosomes. Ce terme remplace l'appellation *hermaphrodite* utilisée jadis et les termes *intersexuel.le* ou *intersexe*, plus récents. À noter qu'il existe aussi des nourrissons nés avec un sexe indéterminé ou ambigu, ambiguïté qui va généralement s'amenuiser à la puberté. Dans les deux cas, on recommande aujourd'hui de laisser ces enfants se développer naturellement, sans interventions invasives, à moins que leur santé ne soit en jeu.
- **PERSONNE TRANSSEXUÉE** : Personne qui a modifié ou qui souhaite modifier son anatomie par un traitement hormonal ou chirurgical afin que son corps corresponde davantage à son identité sexuée. Terme à préférer à *personne transsexuelle*, puisqu'il s'agit bien de sexuation et non pas de sexualité.



PETIT LEXIQUE DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE²

LE GENRE : Le genre réfère aux caractéristiques autres qu'anatomiques et physiologiques d'une personne, plus spécifiquement à ses façons d'être, selon qu'elles sont considérées comme masculines, féminines, neutres (peu de masculin et peu de féminin) ou androgynes (à la fois du masculin et du féminin).

- **EXPRESSION DU GENRE** : Manifestation ou extériorisation du genre ou de l'identité de genre d'une personne, notamment par son apparence, son habillement, sa conduite, sa gestuelle et ses attitudes. C'est en somme le genre que l'on présente à autrui.
- **IDENTITÉ DE GENRE** : Expérience intime et identification de son genre. Ce *genre ressenti* peut être féminin, masculin, neutre, androgyne, non-binaire ou queer (contestant et transgressant les normes de genre), trans* (traversant les genres), fluide (susceptible de passer d'un genre à un autre, de naviguer ou d'alterner entre plus d'un genre), *neutrois* (ne s'identifiant à aucun genre), *demi-genre* (partiellement d'un genre), *agenre* (hors de la binarité des genres), *bigenre* (exprimant deux genres) ou encore *maverique* (d'un troisième genre, en dehors du continuum masculin ou féminin).
- **GENRE SOCIALEMENT ATTRIBUÉ** : Genre présumé par autrui en raison du sexe assigné ou du sexe anatomique d'une personne.
- **MÉGENRER (OU MALGENRER)** : Attribuer à une personne un genre qui ne correspond pas à son identité de genre.
- **PERSONNE CISGENRE** : Personne dont l'identité de sexe et l'identité de genre correspondent respectivement au sexe attribué à la naissance et au genre traditionnellement attendu chez les individus de ce sexe (par exemple, un homme masculin, une femme féminine). Est utilisé comme antonyme de transgenre.
- **CISSEXISME OU CISGENRISME** : Préjugé selon lequel toute personne est, ou devrait être, cisgenre (voir la définition de personne cisgenre précédente) et que le fait d'être cisgenre est supérieur ou préférable au fait d'être transgenre.
- **PERSONNE CRÉATIVE SUR LE PLAN DU GENRE** : personne qui rompt avec les normes et les standards culturels ou sociaux en ce qui concerne l'expression attendue de son genre, laquelle devrait « correspondre à son sexe anatomique ». À préférer aux termes *non conforme* ou *non conformiste sur le plan du genre*, qui peuvent être perçus comme péjoratifs dans la mesure où ils impliquent que les gens « ne sont pas »...



PETIT LEXIQUE DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE²

- **ÊTRES-AUX-DEUX-ESPRITS** : Traduction initiale des termes utilisés par des populations autochtones d'Amérique du Nord pour désigner la présence de deux esprits, masculin et féminin, dans un même corps. Les *êtres-aux-deux-esprits* peuvent parfois aujourd'hui se dire gays, lesbiennes, bisexuelles ou trans*, ou encore adopter des identités plurielles. Le terme *personnes bispirituelles*, parfois utilisé, est une traduction parfois jugée discutable de l'anglais *Two-Spirit People*, qui est le terme consacré dans cette langue depuis les années 1990.
- **PERSONNE NON-BINAIRE SUR LE PLAN DU GENRE OU AU GENRE FLUIDE** : personne qui conteste ou transgresse les normes binaires et les stéréotypes de genre, que ce soit dans un objectif de libération personnelle ou de contestation artistique, sociale ou politique.
- **PERSONNE TRANSGENRE** : personne dont le genre ressenti ou l'identité de genre ne correspondent pas au sexe qu'on lui a assigné à sa naissance selon le système binaire masculin / féminin et mâle / femelle, ou encore qui passe, ou est passée, d'un genre à un autre (définitivement ou non).
- **PERSONNE TRANS*** : Terme générique qui peut englober des personnes transsexuées, transgenres, aux-deux-esprits, intersexuées ou encore de genre non-binaire ou fluide. En Europe francophone, on utilise surtout le mot *transidentitaire*, ou encore l'abréviation *trans** que nous avons ici retenue, car c'est le terme le plus inclusif.
- **TRANSGENRISME** : Passage d'un genre à un autre, quels que soient ces genres et le point de départ et d'arrivée.
- **TRANSPHOBIE** : Ensemble des attitudes préjudiciables aux personnes trans*.
- **TRANSITION** : Processus complexe, généralement en plusieurs phases, qui consiste à harmoniser l'anatomie et l'apparence d'une personne à son identité sexuée. La transition peut se faire sur le plan social (son identité aux yeux d'autrui), légal (le nom ou la mention de sexe sur les documents officiels) et physique (hormonothérapie ou chirurgies). Ces différentes étapes sont indépendantes les unes des autres : par exemple, une personne peut faire une transition sociale sans avoir subi d'intervention médicale.



PETIT LEXIQUE DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE²

LA SEXUALITÉ (OU ORIENTATION SEXUELLE) : Chez les êtres humains, la sexualité s'exprime par des désirs ou fantasmes, des conduites ou comportements sexuels, et parfois par une identification aux personnes qui les partagent.

- **ASEXUALITÉ** : Absence d'attirance sexuelle chez une personne.
- **BISEXUALITÉ** : Attirance sexuelle, à des degrés divers, pour des personnes de sexe masculin et des personnes de sexe féminin.
- **HÉTÉROSEXISME** : Attitude présumant que toute personne est ou devrait être hétérosexuelle (jusqu'à preuve du contraire), et affirmation de l'hétérosexualité comme étant supérieure ou préférable aux autres orientations sexuelles.
- **HÉTÉROSEXUALITÉ** : Attirance sexuelle, à divers degrés, pour des personnes d'un sexe différent du sien.
- **HOMOPHOBIE** : Ensemble des attitudes préjudiciables envers les gays (*gayphobie*), les lesbiennes (*lesbophobie*) ou les personnes bisexuelles (*biphobie*), et de façon plus générale envers tout ce qui suggère ou donne à voir l'homosexualité.
- **HOMOPHOBIE INTÉRIORISÉE** : Sentiment socialement induit de culpabilité, de honte ou de faible estime de soi lié à son attirance pour des personnes de même sexe.
- **HOMOSEXUALITÉ** : Attirance sexuelle, à divers degrés, pour des personnes du même sexe que soi.
- **LESBIANISME** : Chez une femme, attirance sexuelle, à divers degrés, pour des personnes du même sexe que soi.
- **NON-BINARITÉ / FLUIDITÉ DANS SON ORIENTATION SEXUELLE (OU ABROSEXUALITÉ)** : Attirances plurielles, possiblement fluctuantes dans leur intensité, pour des personnes de divers sexes. Concept aussi utilisé par des personnes qui considèrent leur sexualité inclassable.
- **ORIENTATION SEXUELLE** : Attirance érotique préférentielle ou exclusive. Peut être déterminée par les *désirs*, les *conduites sexuelles* ou l'*appartenance identitaire* d'une personne. Notons que ces éléments peuvent ne pas se conjuguer chez une même personne (on peut, par exemple, avoir des désirs homosexuels et des pratiques hétérosexuelles, ou vice versa).



PETIT LEXIQUE DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE²

- **PANSEXUALITÉ** : Attirance sexuelle pour des personnes de tous sexes et de tous genres.
- **PRÉFÉRENCES SEXUELLES** : Goûts et pratiques sexuelles qui spécifient l'orientation sexuelle, notamment selon l'apparence, la morphologie, l'âge et les caractéristiques physiques, psychologiques ou identitaires des partenaires sexuels préférés et selon les activités sexuelles adoptées.
- **QUEER** : terme parfois utilisé comme synonyme fédérateur de LGBTQI+, il signifie de façon plus spécifique le refus de correspondre aux étiquettes binaires et catégoriques en ce qui concerne le sexe, le genre et plus particulièrement l'orientation sexuelle.



Puisqu'il existe, comme on le voit, plusieurs façons de déterminer le sexe, le genre et la sexualité (au sens de l'orientation sexuelle) d'une personne et que, de surcroît, elle peut s'identifier de façon différente et même changeante au cours de son existence, le mieux est de ne jamais présumer quoi que ce soit en ce domaine. Les personnes transsexuées ou transgenres, par exemple, peuvent s'identifier comme telles ou encore préférer le faire en conformité avec le sexe ou le genre qu'elles ont maintenant. La multiplication même des identités alternatives chez les jeunes générations devrait inciter à généraliser la pratique de la question : « **Comment veux-tu/voulez-vous être appelé.e ?** ». La meilleure solution consiste en effet à toujours demander aux jeunes quels sont leurs prénoms ou pronoms privilégiés, bref ceux qui devraient être utilisés quand on s'adresse à leur personne en tout respect.

LES SAVOIRS PRÉALABLES AUX INTERVENTIONS AUPRÈS DES JEUNES LGBTQI+ ET DE LEURS MILIEUX DE VIE [par Michel Dorais]

Les savoirs à propos des jeunes LGBTQI+ proviennent de recherches mais aussi de témoignages, les uns n'excluant pas les autres, au contraire. Beaucoup de recherches sont basées sur le recueil d'expériences ou de récits de vie. La connaissance sur les réalités LGBTQI+ n'est pas désincarnée. Ces dernières années, la recherche sur la condition des personnes LGBTQI+ s'est d'ailleurs sensiblement rapprochée des populations étudiées : au Canada, c'est une condition *sine qua non* pour conduire des recherches que de bénéficier de la confiance et de l'aval des groupes concernés.

Le principe de bienveillance, depuis longtemps acquis en relation d'aide, a essaimé à travers le champ de la recherche sociale, dont le but avoué est désormais de participer à l'amélioration des conditions de vie des populations étudiées. En ce sens, entendre et surtout écouter la parole des personnes LGBTQI+ est essentiel. C'est aussi plus que jamais possible, puisque les groupes, associations et organismes regroupant des personnes de la diversité sexuelle et de genre ou étant leurs alliés se sont multipliés ces dernières décennies.

Lorsque l'on parle des jeunes LGBTQI+, l'ampleur de la population concernée n'est pas du tout négligeable : selon les plus récentes recherches, jusqu'à une jeune personne sur quatre de moins de 35 ans se reconnaîtrait au Canada sous le vaste parapluie LGBTQI+³. Ces chiffres recourent ceux d'autres pays, comme le Royaume-Uni, où le nombre de jeunes personnes se reconnaissant LGBTQI+ est en nette augmentation ces dernières années⁴. Notons que les pourcentages de population LGBTQI+ varient énormément, au moins du simple au triple, selon la façon dont sont posées les questions, le contexte dans lequel elles le sont, et que celles-ci se rapportent aux désirs sexuels, aux conduites sexuelles ou à l'identification en raison de ces désirs ou conduites. Cette particularité a bien été mise en évidence par la recherche *The Social Organization of Sexuality*, de E.O. Laumann, J. H Gagnon et autres⁵.

3 - Voir sondage de 2017 de la Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais, *Valeurs, besoins et réalités des personnes LGBT au Canada* (fiche 33) : <https://fondationjasminroy.com/initiative/sondage-realites-lgbt/>

4 - <https://young.gov.co.uk/topics/relationships/articles-reports/2019/07/03/one-five-young-people-identify-gay-lesbian-or-bise>

5 - Chicago University Press, 1994.

Il y a aussi, bien sûr, des savoirs qui proviennent de nos propres expériences personnelles ou professionnelles. C'est ce que l'on appelle les savoirs d'expérience. Comme nous en avons tous et toutes, personne ne part vraiment de zéro sur quelque sujet que ce soit. On peut, cela dit, avoir des connaissances acquises mais aussi être conscients de nos manques, voire de nos préjugés. Nos expériences de vie peuvent en effet être tout autant porteuses de savoirs valides que de faussetés. Qu'elles soient inconsciemment entretenues ou sciemment construites n'y change pas grand-chose. C'est pourquoi, confronter ce que l'on sait ou croit savoir avec ce qu'enseigne la connaissance, en particulier la recherche sur le terrain, est un must. Une information juste et de qualité permet de combattre les mythes et les préjugés, ou du moins d'y faire contrepoids.

La section de texte qui suit vise précisément à faire une courte synthèse de ce que nous savons aujourd'hui sur les réalités des jeunes LGBTQI+. Afin de ne pas alourdir le propos, nous éviterons un mode d'écriture trop académique ou universitaire. Nos sources et références proviendront en grande partie de conférences et de leur documentation complémentaire (que l'on ne saurait trop inciter à consulter) données lors de L'École d'été sur les jeunes LGBTQI+.

LA DÉCOUVERTE DE SOI ET LA RÉVÉLATION AUX AUTRES

Bien qu'ils traversent généralement les mêmes problèmes que la plupart des autres enfants et adolescents, les jeunes de la diversité sexuelle et de genre vivent des situations qui leur sont particulières. Primo, ils font partie d'une minorité sur le plan social, parfois même d'une minorité dans la minorité, par exemple, s'ils sont trans ou non-binaires. Secondo, contrairement aux jeunes appartenant à d'autres groupes minoritaires, ils ne peuvent compter d'emblée sur le soutien de leurs proches. Un jeune qui est marginalisé en raison de sa couleur de peau ou de sa religion peut en général trouver réconfort auprès de ses parents ou de ses pairs. Or, ce n'est pas un automatisme pour des jeunes qui découvrent leur attirance pour des personnes de même sexe ou encore qui décèlent en eux-mêmes un genre qui serait dissonant avec leur sexe attribué à leur naissance. Beaucoup de parents sont mal préparés à composer avec cette révélation; il en va de même pour nombre de pairs et d'adultes qui entourent ou côtoient ces jeunes. Sans compter qu'avant d'être accueilli par autrui dans ses différences, il faut les découvrir puis les assumer soi-même.

Pour certains parents de jeunes personnes LGBTQI+, le *coming out* de leur enfant peut être vécu comme un choc, du moins dans un premier temps. Ils craignent l'incompréhension, voire la stigmatisation dans la famille élargie, dans le voisinage, à l'école. Ou encore ils se sentent remis en question sur différents plans : dans leur vision de leur enfant, dans leurs attentes et anticipations en ce qui concerne son avenir, parfois même dans leurs croyances.

Les parents de jeunes personnes trans ou non-binaires rencontrent des questionnements supplémentaires. Par exemple, le changement de prénom, de sexe à l'état civil, ou encore le changement permanent de vêtements, conformément au genre socialement assumé par l'enfant, peuvent être très anxiogènes. Il en va de même pour les décisions concernant les bloqueurs d'hormones à la puberté afin que l'enfant ne développe pas des caractères sexuels secondaires qu'il rejette. Cela peut être vécu par certains parents comme un deuil de qui était auparavant l'enfant à leurs yeux (alors que pour l'enfant ou l'adolescent, il s'agit plutôt d'une délivrance, voire d'une renaissance que de pouvoir enfin affirmer son identité de sexe ou de genre).

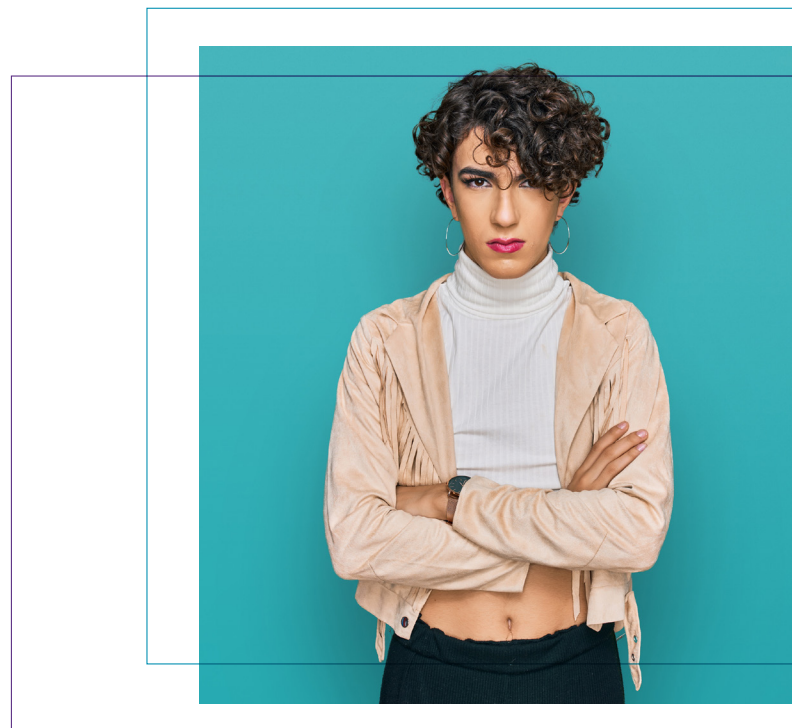
Ne pas pouvoir bénéficier de reconnaissance de soi et, au besoin, du soutien requis peut sensiblement nuire au bien-être et au développement des jeunes LGBTQI+. D'autant que leur parcours comporte des étapes que ne traversent pas la majorité des autres jeunes : se découvrir « différent » sur le plan de son sexe, de son genre ou de sa sexualité (ce que l'on appelle le *coming in*), avoir à le révéler à autrui (le *coming out*), que ce soit aux parents et à la fratrie, aux amis, à la famille élargie ou aux autres jeunes fréquentés à l'école ou dans des activités sportives ou de loisirs, par exemple. Le *coming out* est, comme on le voit, un processus réitératif : il y en aura un grand nombre durant la vie de chaque jeune personne et même par la suite dans sa vie adulte (son premier *coming out* n'ayant pas fait la une des journaux comme c'est le cas pour les vedettes internationales, par exemple). En espérant chaque fois que cette révélation ne va pas créer de rejets ou de drames, vu les tabous et les préjugés qui persistent encore en certains milieux.

La découverte de ses attirances sexuelles et de son identité sexuée ou de genre se produit le plus souvent durant l'enfance ou au début de l'adolescence. Selon Martin Blais, titulaire de la Chaire de recherche sur l'homophobie de l'UQAM, l'âge moyen de la révélation de son orientation sexuelle à ses proches est passé depuis soixante ans de 28 à 14 ans. Or, l'adolescence est une période de l'existence durant laquelle les jeunes sont très dépendants, autant affectivement que financièrement, de leur famille et très peu susceptibles de pouvoir survivre par eux-mêmes. L'angoisse la plus grande concerne donc la réaction des parents.

La culpabilisation, la honte, la stigmatisation et le rejet comptent souvent parmi les réactions effectivement rapportées par les jeunes concernant la réaction de proches, en particulier les parents. Des jeunes se retrouvent même à la rue en raison de cela, vivre avec leur famille biologique étant devenu un enfer, quand ils ou elles n'ont pas été carrément jetés dehors de leur foyer. Beaucoup de jeunes sont soumis à des sévices psychologiques, physiques ou sexuels (par exemple, à travers des prétendues thérapies de conversion) par les personnes mêmes qui seraient censées les protéger.

Plusieurs jeunes de la diversité sexuelle et de genre témoignent qu'une fois leur orientation sexuelle ou leur genre dévoilés à leurs parents, l'attitude de ces derniers a complètement changé. Cela dit, entre le rejet et l'acceptation totale, idéalement espérée, il existe un large éventail de réactions possibles, allant du déni ou à l'ignorance volontaire au ressentiment, voire à la violence. Il arrive heureusement qu'au fil du temps des parents qui se montraient fermés au départ évoluent vers une meilleure compréhension et acceptation de leur enfant. Ce processus peut cependant être long et douloureux. De nombreux parents ont alors autant sinon davantage besoin d'aide que leurs enfants.

Ce rejet fait en sorte que plusieurs jeunes de la rue et de la prostitution sont des jeunes LGBTQI+. Selon le professeur Martin Blais, 18 % des jeunes LGBTQI+ ont vécu en itinérance à un moment de leur vie. La rue et la prostitution de survie leur apparaissent comme unique solution, du moins à cette période de leur vie. D'autant que l'école, second milieu de vie après la famille, est fréquemment un lieu où prévalent encore l'intimidation et les violences à l'endroit des jeunes LGBTQI+, ou soupçonnés de l'être. Une majorité de jeunes de la diversité sexuelle et de genre ont vécu harcèlement, intimidation, voire violences en contexte scolaire. Dans le parascolaire, dans les sports, dans les déplacements dans les lieux publics et sur les réseaux sociaux, l'intimidation est un phénomène encore très présent.



Nombre de jeunes personnes LGBTQI+ ne révèlent jamais cet aspect de leur intimité à l'école, de peur que cela leur cause problème. Être ouvertement LGBTQI+ peut ne pas être bien accueilli, d'autant que certains milieux ne consacrent aucun effort à l'inclusion de la diversité sexuelle et de genre. La vie amoureuse et sexuelle des personnes de la diversité sexuelle et de genre fait encore l'objet de tabous, voire de curiosité malsaine à cent lieues d'une éducation de qualité. Penser que certaines pratiques seraient réservées aux hommes gays (par exemple, la relation anale) ou aux femmes lesbiennes (par exemple, l'utilisation de jouets sexuels) relève de préjugés infondés, ces pratiques étant largement répandues parmi les couples de sexes différents.

DES RÉALITÉS SPÉCIFIQUES AUX JEUNES LGBTQI+

Même dans des endroits, comme le Québec, où existent des politiques de lutte contre l'homophobie et la transphobie dans les écoles, les résultats ne sont pas toujours concluants. Selon Christophe Cornu, responsable des programmes de santé et d'éducation à l'UNESCO, les jeunes LGBTQI+ sont de 2 à 7 fois plus à risque d'être harcelés à l'école. Et quand les jeunes ne trouvent pas écho dans leur famille aux messages d'ouverture qui seraient véhiculés à l'école, ces derniers restent lettre morte. Il ne faut pas se surprendre que nombre de jeunes LGBTQI+ préfèrent fuir ou abandonner l'école et le foyer familial plutôt que de vivre un enfer au quotidien. Hélas, ce qui apparaît alors comme une solution pour ces jeunes se transforme généralement en nouveau problème : survivre dans la rue et au moyen d'expédients, de drogues ou de prostitution, ne va pas améliorer leur sort, au contraire.

Parfois au nom de traditions ou de croyances, certains parents s'opposent à ce que l'on aborde la diversité sexuelle et de genre à l'école. Il faut alors se demander quelle serait la réaction des autorités scolaires si des parents racistes ou suprémacistes blancs exigeaient que l'on n'accorde pas l'égalité de traitement aux enfants d'une autre couleur ou religion. L'école doit promouvoir l'égalité et le respect de tous les élèves. Comme l'a écrit l'écrivain Amin Maalouf, « Respecter des traditions ou des lois discriminatoires, c'est mépriser leurs victimes⁶ ». Parler d'homophobie et de transphobie dans les écoles aide les jeunes qui vivent ces réalités à mieux comprendre ce qui leur arrive. Cela permet aussi à leurs camarades de développer respect et empathie envers autrui. Les jeunes appartenant à la diversité sexuelle et de genre ne réclament pas un traitement particulier, mais la reconnaissance et le soutien nécessaires à leur bien-être. Ils y ont droit.

Toujours selon Christophe Cornu, de l'UNESCO, les adolescents LGBTQI+ sont de deux à cinq fois plus à risque de tentatives de suicide et même de suicides complétés que les autres. En Amérique du Nord, les jeunes LGBTQI+ sont en effet en moyenne cinq fois plus nombreux à avoir commis au moins une tentative de suicide que leurs pairs hétérosexuels⁷. Au Canada, un jeune trans* sur trois a pensé au suicide dans la dernière année seulement⁸. C'est pourquoi des services de protection de l'enfance commencent enfin à se préoccuper des retombées de l'homophobie et de la transphobie. Cela rencontre parfois la résistance de groupes religieux ou politiques qui estiment que les personnes LGBTQI+, quel que soit leur âge, ne méritent ni reconnaissance sociale ni protection. Certains prônent même des thérapies dites de conversion et convainquent des parents de cette nécessité, alors que ces activités sont unanimement dénoncées par les ordres professionnels comme nuisibles et mortifères (elles tombent même sous le coup de la loi au Canada).

6 - *Les identités meurtrières*, A. Maalouf, Paris, Grasset, 1998.

7 - Center for Disease Control and Prevention, 2016

8 - Commission de la santé mentale du Canada, 2015

Les prétendues thérapies de conversion sont non seulement inutiles mais carrément néfastes, ne faisant que porter au paroxysme la détresse et l'angoisse des jeunes qui y sont soumis. Ni le genre ressenti ou exprimé par une personne ni son orientation sexuelle ne peuvent être modifiés de force. Toute tentative en ce sens est au mieux une perte de temps et d'argent, au pire une dangereuse descente aux enfers pour les jeunes à qui on inculque alors la haine d'eux-mêmes. L'homophobie et la transphobie intériorisées qu'encouragent ces prétendues thérapies provoquent des tragédies chez les jeunes de la diversité sexuelle et de genre, car sapant ou détruisant leur estime d'eux-mêmes. Les conséquences vont de l'abus de drogues ou d'alcool à l'anorexie ou la boulimie, les scarifications ou mutilations pour punir son propre corps de ses désirs, sans oublier les conduites physiques ou sexuelles à risque, la dépression, les idées et les conduites suicidaires, voire les suicides complétés.

Des croyances religieuses ou des textes considérés sacrés sont souvent invoqués pour justifier le rejet de la diversité sexuelle et de genre chez leur enfant par certains parents. Sans entrer dans le détail, rappelons que des principes moraux et religieux peuvent tout aussi bien servir à promouvoir l'acceptation de la diversité. La plupart des religions prônent le respect de la dignité humaine et encouragent la compassion, la justice sociale et l'amour du prochain, en particulier de ses propres enfants. De même, elles incitent à traiter les autres comme nous voudrions qu'ils nous traitent, n'encourageant pas la haine et la violence envers autrui (pas plus qu'envers soi, d'ailleurs).

Aujourd'hui, la plupart des textes considérés sacrés font l'objet de relectures et d'interprétations qui les contextualisent selon l'époque et les circonstances dans lesquelles ils furent rédigés. Tenter de les appliquer textuellement à notre époque est hasardeux. Ainsi, l'égalité juridique homme-femme est un acquis et l'esclavage n'a plus légalement cours. Ajoutons à cela que la liberté de culte a pour corolaire de ne pas imposer ses propres croyances aux autres. Les croyants de toutes religions peuvent contribuer au nom de leur foi à bâtir un monde meilleur. Plusieurs religions les y invitent explicitement.

Quelques situations sont particulièrement préoccupantes chez les jeunes de la diversité sexuelle et de genre. Ainsi, les enfants ou adolescents de sexe masculin dénoncés comme « féminins » (notons que le mot « efféminé » est une insulte à la fois contre le féminin, que l'expression discrédite, et contre la personne que l'on tente ainsi de rabaisser) présentent des risques plus importants encore en ce qui concerne le harcèlement subi mais aussi les dépressions et les tentatives de suicide. Ils sont souvent les plus isolés de tous en raison de la peur des autres garçons d'être associés à eux. Homophobie et transphobie émanent d'une idéologie sexiste et machiste.

Les jeunes personnes trans* sont aussi encore associées à tort à des problèmes de santé mentale, alors que les autorités professionnelles et scientifiques ont décrété depuis des années que la transidentité n'en est pas un. Seule la souffrance pouvant résulter de ce que l'on appelle maintenant la dysphorie ou l'incongruence de genre (par rapport au sexe attribué à la naissance) peut nécessiter des interventions psychologiques, cosmétiques ou chirurgicales visant le mieux-être de la personne dans une apparence ou un corps qu'elle estime devoir être siens.

La transidentité n'est en aucun cas un problème en elle-même, encore moins une maladie, il faut en prendre acte une fois pour toutes. Comme le souligne la professeure Denise Medico, les jeunes personnes trans ont néanmoins besoin du soutien de leurs proches et de leurs milieux de vie pour développer un rapport positif à qui elles sont et un ancrage dans la vie de la communauté. Une approche dite transaffirmative permet à ces jeunes de s'épanouir dans un environnement qui leur permet de vivre leur identité, quelle qu'elle soit, à travers les possibles changements que peut subir cette identité dans le temps et dans différents contextes. Les jeunes non-binaires dans leur identité sont aussi susceptibles de rencontrer des incompréhensions qui appellent une meilleure sensibilisation publique et une attention à leurs besoins.

Parler de la situation des jeunes personnes trans* exige des nuances préalables. Toutes les jeunes personnes trans* ne sont pas au même stade de leur transition. Il existe de surcroît un éventail quasi infini de transitions possibles. Lors du processus d'affirmation de leur genre, les individus en cours de transition auront accès, en fonction de leur âge, de l'endroit où ils vivent et de ce qui leur est accessible, à différents procédés d'ordre esthétique, vestimentaire, biomédical ou civil. Il importe de les distinguer, ne serait-ce que pour comprendre leur spécificité.

Le changement de prénom, l'utilisation de ce prénom au quotidien, l'adoption permanente de vêtements associés au genre ressenti, voilà autant de modalités de transition sociale. Quant à la transition sur le plan anatomique pour les personnes qui souhaitent une telle transsexuation, elle peut inclure une variété d'interventions hormonales et chirurgicales. Elles peuvent impliquer des modifications sur le plan génital, facial, thoracique, etc. Cela dit, il est toujours préférable de ne pas aborder systématiquement avec les jeunes personnes trans leur prise d'hormones et leurs modifications corporelles, sauf lorsque c'est absolument nécessaire dans leur suivi, à l'invitation et avec leur accord préalable. Cela peut en effet être très intrusif et contrevenir au respect de l'intimité.

L'identité de genre se développant dès 3 ou 4 ans, plusieurs jeunes personnes trans* sont dès l'enfance conscientes de leurs aspirations; pour d'autres, ce sera la puberté ou l'adolescence qui sera l'âge de la révélation, bien que des pressentiments pouvaient être déjà présents. Le désir d'être considéré d'un sexe autre que celui assigné à la naissance ou encore d'un genre qui ne coïnciderait pas avec son sexe selon les standards culturels peut occasionner des difficultés tant chez ces jeunes que chez leurs proches, en particulier les parents. Il y a une grande méconnaissance des réalités trans, lesquelles commencent à peine à être davantage visibles sur les plans culturel, social et médiatique. En raison de préjugés ambiants, le dévoilement d'une identité impliquant un processus de transition, que ce soit sur le plan du genre, du sexe, ou des deux, peut être un moment angoissant pour les jeunes trans* qui se demandent comment va réagir leur entourage. Ils ont alors besoin de soutien.



La situation des jeunes personnes intersexuées est aussi à mieux faire connaître, car elle est largement méconnue. Il existe une grande variété de situations faisant en sorte qu'un enfant est considéré comme intersexué. Pendant longtemps et encore aujourd'hui en beaucoup d'endroits, l'intersexuation fut ou est encore à tort perçue comme une anomalie de la nature. Par conséquent, des médecins suggèrent ou des parents demandent des opérations ou des interventions chirurgicales ne répondant à aucun problème de santé. Tout ce qui est visé, c'est de répondre au modèle binaire voulant qu'un être humain soit anatomiquement mâle ou femelle. Des associations de personnes intersexuées et leurs alliés protestent avec un succès grandissant contre ces mutilations inutiles quand la santé de la personne n'est pas en jeu. Elles réclament à bon droit que l'on respecte le principe d'autodétermination et que l'on attende par conséquent que la personne concernée soit en âge de donner son avis sur ce qui sera fait, ou pas, sur son corps. C'est là la moindre des choses.

Bien que le Web et les réseaux sociaux les aident parfois à sortir un peu de leur solitude, l'isolement moral et physique est souvent le lot des jeunes de la diversité sexuelle et de genre, a fortiori hors des grands centres urbains. Cet isolement tend à renforcer la honte qu'on leur inculque afin qu'ils ou elles conservent dans le secret leurs désirs ou leur identité. Ce sentiment de honte est parfois induit très tôt durant l'enfance alors que, par exemple, le petit garçon apprend que d'être attiré par une personne de même sexe ne serait pas viril, que le masculin prévaut sur le féminin, que d'être comparé à une fille est insultant, et qu'aucun parent ne souhaiterait avoir ou tolérer un tel enfant.

Tous les jeunes qui se découvrent des attirances homosexuelles, une fluidité ou une créativité dans leur genre ne s'en sortent pas mal, il faut le dire. Des parents se montrent très soutenant, des jeunes semblent mieux résister que d'autres aux difficultés rencontrées du fait de leur différence. On appelle *résilience* cette faculté de faire face à l'adversité ou du moins d'en contrer les impacts les plus néfastes. Ce concept a notamment été vulgarisé par le psychiatre Boris Cyrulnik, lequel a voulu comprendre comment des survivants de l'Holocauste avaient retrouvé un certain équilibre malgré les atrocités vécues.

Encourager et soutenir chez les jeunes LGBTQI+ leur faculté de résilience est une nécessité, comme on le verra dans une autre section de ce texte. La résilience peut être individuelle mais aussi collective, soulignons-le. Le sentiment d'appartenance à une communauté solidaire peut en effet être déterminant pour des jeunes de la diversité sexuelle et de genre qui se sentaient seuls au monde. Le fait de pouvoir se regrouper et solidariser procure un sentiment de réassurance qui arrive à compenser du rejet ou de l'ostracisme rencontrés par ailleurs.

Il existe une richesse méconnue dans l'histoire des réalités et des identités LGBTQI+. La diversité sexuelle et de genre n'est assurément pas une réalité nouvelle : ce sont ses manifestations et son expression qui ont évolué au fil du temps et, plus encore, les réactions qu'elle a suscitées. Par exemple, dans notre culture, les hypothèses vont bon train depuis plus de 150 ans sur le fait que l'homosexualité, le lesbianisme ou la transidentité seraient innés ou acquis. Il n'y a guère de partie du cerveau ou du corps des hommes homosexuels, tout particulièrement, ou d'événements de leur histoire familiale qui n'aient été scrutés à la loupe pour tenter de découvrir d'où provenait leur attirance. En vain. Comme l'a montré notamment la professeure de biologie Sophie Breton⁹, la diversité sexuelle et de genre fait partie de la Nature, autant à travers les espèces animales que végétales, depuis toujours. Il n'y a pas lieu de chercher à la comprendre comme une anomalie, alors qu'elle est très courante.

Trop de recherches menées dans le passé (ou même encore aujourd'hui) postulent erronément que les comportements homosexuels et hétérosexuels s'excluent mutuellement, ce qui est contraire à la réalité, la bisexualité étant même plus courante que l'homosexualité exclusive. Néanmoins, une minorité seulement des personnes qui ont des rapports homosexuels feraient de leur attirance sexuelle une composante de leur identité¹⁰. Selon le chercheur Barry Adam et son équipe¹¹, le principal marqueur de l'identité gaie, lesbienne ou bisexuelle serait non pas le fait d'avoir des rapports sexuels avec une personne du même sexe, mais d'entretenir une relation amoureuse avec elle.

9 - Voir les textes de cette auteure dans *Nouvel éloge de la diversité sexuelle*, Michel Dorais, avec la collaboration de Sophie Breton, VLB éditeur, 2018.

10 - *The Social Organization of Sexuality*, op. cit.

11 - B. D. Adam, A. Sears & E. G. Schellenberg, « Accounting for unsafe sex », *Journal of Sex Research* 37 (1), 2000, p. 259-271.

On a longtemps justifié la recherche des présumées causes de la diversité sexuelle et de genre par la volonté de la prévenir, ce qui est considéré très peu éthique aujourd'hui. Certains chercheurs estiment néanmoins que si les réalités LGBT étaient prouvées innées, elles seraient mieux acceptées socialement. Cette hypothèse est démentie par les faits : on sait depuis longtemps que la couleur de la peau est transmise génétiquement sans que cela n'ait jamais eu le moindre impact sur le racisme. À l'évidence, qu'un trait humain soit reconnu comme génétique (ou non) ne protège aucunement de la discrimination. Ce sont les préjugés qui sont à la base de l'intolérance, de l'ostracisme et de la discrimination.

Reconnaître que des désirs et des comportements sexuels puissent être construits ou acquis, d'une façon ou d'une autre, ne signifierait pas, non plus, que l'individu contribue volontairement aux attirances qu'il éprouve. Personne ne choisit son identité : c'est uniquement l'affirmation de cette dernière qui est objet de décisions. Beaucoup d'apprentissages totalement inconscients participent à nos goûts culinaires, vestimentaires ou musicaux, par exemple. Il en va possiblement de même pour les goûts érotiques, qui peuvent certes être cultivés mais vraisemblablement jamais choisis de façon consciente et rationnelle.

Ce que peuvent choisir les jeunes, c'est d'actualiser, ou non, leurs désirs et leur identité (et non pas de les ressentir). L'orientation sexuelle n'est pas un choix volontaire; seuls les partenaires avec qui elle sera concrétisée feront l'objet d'une certaine sélection parmi les possibilités qui se présentent. C'est tout aussi vrai pour l'hétérosexualité que pour l'homosexualité : elle n'est pas choisie, mais les partenaires, eux, peuvent se choisir mutuellement. Et il en va sensiblement de même pour l'identité de genre. On la ressent intérieurement dans un premier temps sans l'avoir le moins du monde choisie. Cependant, son expression face à autrui, que ce soit dans notre apparence entretenue ou dans les vêtements que l'on porte, implique certaines décisions.

Divers facteurs font en sorte que la diversité sexuelle et de genre est plus visible aujourd'hui, en particulier chez les jeunes. L'existence du Web et des réseaux sociaux aptes à relier personnes et groupes ayant des intérêts communs joue certainement un rôle là-dedans. Éprises d'authenticité, les jeunes générations se montrent particulièrement ouvertes à révéler leur identification LGBTQI+. Étant souvent mieux informés de l'existence de la diversité sexuelle et de genre que leurs aînés, les jeunes s'y reconnaissent davantage. Les jeunes personnes trans, non-binaires ou intersexuées, dont l'existence fut longtemps ignorée, profitent de ne plus être invisibilisées, comme c'était le cas il n'y a pas si longtemps. Il n'y a, toute proportion gardée, pas davantage de personnes LGBTQI+ aujourd'hui : les jeunes générations ont seulement moins de crainte ou plus de courage de se révéler.

Le monde numérique et les réseaux sociaux facilitent aussi, il faut le reconnaître, la diffusion de discours encourageant l'intolérance. Le relatif anonymat et la distanciation physique ou géographique dont ils bénéficient protègent les dénigrants, voire les auteurs de discours haineux. La lutte contre des propos hétérosexistes, homophobes et transphobes est plus légitime mais aussi plus ardue que jamais, parce qu'il est difficile de retrouver ou de poursuivre ceux et celles qui en sont à l'origine. Outre les lois et les chartes interdisant les discours haineux, il existe encore peu d'outils efficaces pour contrer les discours intolérants ou violents qui émergent du cyberspace.

Cela dit, il existe des minorités encore plus désavantagées et stigmatisées sous le vaste parapluie LGBTQI+. Les jeunes personnes immigrantes de la diversité sexuelle et de genre s'identifient parfois à trois communautés distinctes, soit la communauté d'origine, celle de la société d'accueil et la communauté LGBTQI+, ce qui peut générer des tensions. En effet, ces différents milieux n'offrent pas nécessairement les mêmes modèles de réussite et les mêmes valeurs, et ne permettent pas aux individus d'exprimer leur sexualité, leur culture ou leur(s) identité(s) de la même manière. Dans une enquête menée auprès d'hommes d'origine afro-caribéenne vivant à Montréal et ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes, les participants ont non seulement déclaré vivre souvent dans un contexte familial empreint d'homophobie, mais ont également décrié une certaine forme de condescendance, voire de fétichisation, dans la communauté homosexuelle masculine, majoritairement blanche¹².



L'orientation sexuelle et l'identité de genre ne sont que deux des facettes identitaires d'un individu. L'ethnie, la nationalité, la religion ou la spiritualité, les capacités et les habiletés physiques et intellectuelles, la situation socio-économique, le degré de scolarisation, voilà seulement quelques-uns des éléments qui singularisent tout individu. Or, chacune de ces dimensions peut être l'objet d'ostracisme ou de discriminations. Quelles qu'en soient les formes, l'homophobie et la transphobie rappellent que les violences subies par quelques-uns attendent tous les autres : c'est un avertissement. Pour toute jeune personne LGBTQI+, ce qui est arrivé à ses pairs pourrait aussi lui arriver. Le nombre de victimes, directes ou indirectes, que font l'homophobie et la transphobie par leur règne de terreur demeure aujourd'hui élevé.

12 - Corneau, S., Després, L., Caruso, J. & Idibouo, C. (2016). Les hommes noirs de Montréal qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes et le racisme sexuel : défis, mécanismes de résilience et pistes d'intervention. *Nouvelles pratiques sociales*, 28 (1), 125-140.
<https://doi.org/10.7202/1039177ar>

Une jeune femme lesbienne, trans* et racisée vivra éventuellement des discriminations en fonction de la couleur de sa peau, de son identité de genre et de son orientation sexuelle. Ces discriminations ne s'additionnent pas, elles se multiplient plutôt en s'entrecroisant. C'est ce qu'on appelle l'*intersectionnalité*. Par exemple, un jeune homme subit de la discrimination en raison de son ethnicité dans la communauté LGBTQI+ et, simultanément, est confronté à l'homophobie de sa famille d'origine. Ce concept d'intersectionnalité éclaire les discriminations multiples que peuvent vivre certains jeunes au sein même des communautés LGBTQI+. Bien que ces communautés se soient historiquement construites autour de valeurs d'ouverture d'esprit et de solidarité, il y a là aussi des préjugés et des discriminations, notamment sur le plan de la couleur de la peau et de l'expression du genre.

Les stéréotypes véhiculés à l'endroit des jeunes personnes bisexuelles ou pansexuelles demeurent aussi nombreux : en raison de mythes et de préjugés, leur sexualité est jugée passagère, débridée, instable. Or, qu'une personne soit potentiellement attirée par plus d'un sexe ne signifie aucunement qu'elle n'est pas sélective. La bisexualité et la pansexualité présentent un très vaste éventail de vécus. Le polyamour, quand tel est le cas, peut être pratiqué par des personnes de toutes orientations sexuelles. L'associer automatiquement à la bisexualité ou à la pansexualité est erroné. Plus erroné encore est de croire que les personnes qui désirent ou qui aiment plus d'une personne auraient forcément des comportements irresponsables ou immoraux. Chaque personne développe ses critères éthiques ; quels que soient ses goûts ou ses apparences, ils ne vont jamais de soi.

Bien que cela puisse varier d'un pays à un autre, la prévalence des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) et du VIH demeure en Amérique plus élevée chez les jeunes hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes et chez les personnes trans*. Les facteurs à l'origine de cet écart sont multiples : un historique épidémiologique, la consommation de drogues injectables plus élevée chez certaines portions des populations LGBTQI+, parfois un nombre moyen plus élevé de partenaires sexuels. Cela dit, l'éventail toujours plus diversifié d'outils de prévention, comme le dépistage rapide, le traitement post-exposition ou le traitement préventif (la PreP), bonifie l'efficacité des programmes de prévention. Cela fait en sorte que le sida fait moins de morts qu'auparavant, y compris chez les LGBTQI+. Comme aucun vaccin ni remède n'ont encore été trouvés, il importe néanmoins de rester vigilants face à cette menace. Sans pour autant sombrer dans la panique, les jeunes LGBTQI+ doivent apprendre les rudiments de la prévention comme tous les autres jeunes.

Du fait de l'ostracisme et des discriminations qu'elles rencontrent, les jeunes personnes LGBTQI+ sont, pour tous les motifs précédemment passés en revue, plus susceptibles de vivre de la détresse psychologique, de la dépression ou de se retrouver en état de stress, y compris post-traumatique, que la population générale. Ces dernières années, différents stressseurs particuliers aux jeunes LGBTQI+ ont été étudiés dont il convient de parler ici.

Le stress de la révélation de soi est le mieux connu : il s'explique du fait qu'une bonne réaction d'autrui, en particulier des parents et des proches, n'est jamais garantie, donc sujette à angoisse. Moins connu mais tout aussi important peut être le stress des minorités (*minority stress*). C'est un état de tension intérieure et de dévalorisation de soi que vivent souvent les jeunes issus de minorités en raison des pressions à la conformité, de la stigmatisation ou de la victimisation qu'ils rencontrent. Ce stress particulier peut perturber les facultés cognitives, adaptatives et relationnelles d'une jeune personne (et ainsi provoquer des séquelles sur l'ensemble de son existence par la suite, même une fois adulte).

La violence symbolique et les microagressions constituent aussi une réalité non pas nouvelle, mais méconnue. La violence symbolique désigne une forme de violence en général peu visible, car elle s'exprime à travers des normes et des structures sociales qui infériorisent des personnes en raison de leur statut, par exemple, leur genre, leur orientation sexuelle ou leur groupe d'appartenance. Elle passe volontiers inaperçue puisqu'elle banalise des traitements inégalitaires du seul fait qu'ils ont toujours existé. Ce qu'on appelle les microagressions y sont apparentées. Elles consistent en affronts quotidiens et de ce fait banalisés, qu'ils soient intentionnels ou non intentionnels, sous forme verbale (insultes), comportementale (violences) ou environnementale (interdictions discriminatoires), envers une personne ou une communauté. Les victimes de microagressions peuvent à bon droit ressentir de la colère, de la frustration, de la dépression ou de l'épuisement moral. Les effets cumulatifs de ces microagressions peuvent être lourds.

Certains jeunes LGBTQI+ se retrouveront ainsi en état de stress post-traumatique, trouble réactionnel qui apparaît à la suite d'un ou de plusieurs événements traumatisants sur le plan psychologique, physique ou relationnel. Rappelons qu'un événement peut être traumatique lorsqu'une personne est confrontée à la mort, à la peur d'être gravement blessée ou de mourir, ou encore lorsque son intégrité, physique, psychologique ou sexuelle, ou celle d'une autre personne proche a pu être menacée. Une personne ayant développé un trouble de stress post-traumatique présente en général plusieurs types de symptômes dont : dépression, tentative de suicide, abus de drogues et d'alcool, anxiété, isolement et repli sur soi, état de panique, hypervigilance, etc.

En somme, être personnellement stigmatisé ou faire partie d'un groupe susceptible de l'être a des conséquences concrètes, qui peuvent être sévères. Toute menace à sa santé physique ou mentale ou à sa sécurité et, a fortiori, toute violence envers soi peut provoquer des séquelles, en particulier chez des jeunes dont les ressources pour contrer ces menaces ou y faire face sont limitées.

On ne s'étonnera pas de constater que le taux de prévalence des idéations suicidaires et des tentatives de suicide demeure sensiblement plus élevé chez les personnes homosexuelles et bisexuelles, et plus encore chez les personnes trans*, surtout au jeune âge. L'exclusion du milieu familial, l'intimidation en milieux scolaire et professionnel, les actes de violence psychologique, physique et sexuelle, bref, les manifestations d'homophobie produisent des séquelles très concrètes.

Le rejet de sa propre orientation sexuelle ou de son identité de genre, ce que l'on appelle l'homophobie et la transphobie intériorisées, peut aussi devenir autodestructeur, en particulier chez les jeunes. Un récent sondage mené en France indiquait qu'au moins le quart des agressions à caractère homophobe perpétrées dans la dernière année étaient le fait de personnes elles-mêmes LGBT¹³.

Enfin, le confinement, mesure sanitaire en cas de pandémie, accentue sensiblement l'isolement social des personnes issues de la diversité sexuelle et de genre, en particulier celles qui n'ont pas de relations de proximité, qu'elles soient amicales ou amoureuses. De surcroît, les jeunes LGBTQI+ confinés dans des familles ou des milieux ouvertement homophobes et transphobes sont plus à risque de subir des violences intrafamiliales et même de se retrouver à la rue.

Les personnes LGBTQI+ sont aussi plus touchées par toute épidémie ou pandémie parce qu'elles dépendent de milieux de socialisation qui leur sont propres. Par exemple, quand les organismes communautaires et les établissements commerciaux dédiés à cette population ou clientèle se retrouvent fermés, ou en accès très limité, cela peut créer un isolement difficile à assumer ou à traverser. Il y bien les réseaux sociaux, certes, mais il est rare que votre téléphone portable ou votre ordinateur vous ouvrent les bras...

13 - Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais & Fondation Jean-Jaurès, 2019.

En terminant, mentionnons que le manque de modèles visibles pour les jeunes LGBTQI+ a longtemps été et demeure encore aujourd'hui déploré. Les choses commencent à changer, fort heureusement, avec de plus en plus de personnalités publiques connues ou reconnues comme étant LGBTQI+. Cela rend enfin visibles et légitimes les réalités de la diversité sexuelle et de genre auprès de tous les jeunes.

En conclusion, retenons que les jeunes de la diversité sexuelle et de genre traversent les mêmes problèmes que les autres enfants, adolescents ou jeunes adultes, plus les aléas pouvant être liés au *coming in* puis au *coming out*. Parfois, leurs craintes à cet égard s'avèrent heureusement infondées, parfois non. Devoir subir intimidation, ostracisme, rejet ou violences n'est jamais aisé, a fortiori quand on n'est pas encore en possession de tous ses moyens et sans aidants, alliés ou mentors pour y faire face. La personne intervenante auprès de jeunes LGBTQI+ doit impérativement se montrer leur alliée. Comment y arriver à travers son savoir-être et son savoir-faire fera l'objet de deux autres sections de ce texte.



LES SAVOIR-ÊTRE [par Jasmin Roy]

Par savoir-être, on entend les attitudes à développer chez les intervenants dans l'exercice de leurs fonctions ou leur pratique professionnelle auprès des jeunes LGBTQI+. Il s'agit en quelque sorte d'une disposition de l'esprit. Il faut d'abord assurer le bien-être, la sécurité et la protection des jeunes, peu importe leur orientation sexuelle, leur identité ou expression de genre, avec une neutralité relative qui implique d'être conscient de nos préjugés et de pouvoir en faire abstraction, notamment en faisant fi de nos opinions personnelles ou de nos convictions religieuses. Une certaine objectivité, qui se base sur les connaissances professionnelles, scientifiques et communautaires, est de mise. Il est essentiel de permettre à tous les jeunes d'exprimer leurs émotions et leurs besoins dans un environnement sécuritaire.

QU'EST-CE QUI REND UN ÊTRE HUMAIN HEUREUX ?

Afin de bien accompagner les jeunes issus de la diversité sexuelle et de genre, nous devons d'abord nous poser une simple question : **qu'est-ce qui rend l'être humain heureux**? Dès 1938, l'Université Harvard lançait une recherche, considérée aujourd'hui encore comme l'une des plus longues études de la qualité de vie. Pendant 79 ans, les chercheurs ont évalué 724 hommes issus de milieux défavorisés et favorisés pour comprendre ce qui les rendait heureux. Chaque année, ces individus passaient une multitude d'évaluations biopsychosociales : en plus de mesurer leur bien-être, on évaluait leur santé physique et mentale. Les résultats de cette étude longitudinale ont été rendus publics en 2015 par le Dr Robert Waldinger, psychiatre et directeur du Harvard *Study of Adult Development*. Les conclusions exceptionnelles de cette recherche ont fait écho à travers le monde et sont rapidement devenues virales. Un des grands résultats démontre que **notre bonheur et notre santé globale dépendent en grande partie de la qualité de nos relations sociales** : les personnes ayant des relations de qualité avec leur famille, leurs amis et leur communauté ont une plus grande espérance de vie, moins de problèmes de santé, physique comme mentale, maintiennent un sentiment de bonheur plus grand et plus satisfaisant sur la durée. On comprend que plus l'individu évolue dès le jeune âge dans un environnement où les relations sont saines, positives et bienveillantes, plus son espérance et sa qualité de vie augmentent.

De bonnes relations amicales, sociales et affectives protègent notre cerveau, préservent, voire améliorent notre mémoire et contribuent à mieux gérer notre stress au quotidien. À *contrario*, des échanges nocifs, conflictuels, nuisent grandement à la qualité de nos fonctions cérébrales et cognitives, car ils augmentent notre taux de cortisol (hormone du stress) et altèrent notre mémoire et notre concentration. Ainsi, pour atteindre des objectifs de bien-être auprès des jeunes LGBTQI+, nous devons mettre de l'avant des stratégies permettant à ces personnes de développer leurs compétences émotionnelles et relationnelles afin d'établir des relations sociales de qualité. Il faut d'emblée considérer que parmi les jeunes en général, il y en aura une proportion certaine appartenant aux communautés LGBTQI+ et qu'il faut leur donner des modèles et des outils pour s'épanouir en tant que personnes en situation minoritaire, pouvant par conséquent vivre exclusion, discrimination, rejet, etc. Les relations sociales des jeunes LGBTQI+ ont un impact encore plus déterminant sur qui ils sont et leur niveau d'épanouissement puisque ces relations ont la faculté de reconnaître pleinement qui ils sont.

LA POSTURE DE L'INTERVENANT

Puisque des relations sociales significatives et positives contribuent au bonheur et à la santé mentale, les intervenants doivent assurer un soutien empathique aux jeunes issus des communautés LGBTQI+. En effet, se sentir soutenus aide les jeunes à intégrer des apprentissages sociaux et émotionnels déterminants. Parmi ceux-ci, mentionnons :

- la conscience de soi et de son unicité;
- l'autorégulation de ses émotions ou la maîtrise de soi;
- la conscience sociale;
- les compétences relationnelles ou de gestion des relations;
- la faculté de prise de décision pour soi, par soi (autodétermination), dans le respect des autres.

La personne intervenante doit elle-même être en mesure de maîtriser ces cinq composantes afin de servir de modèle et, ainsi, de les enseigner, formellement et informellement. L'adulte accompagnateur de toutes jeunes personnes ayant besoin de soutien doit minimalement avoir une bonne conscience de soi et être en mesure de réguler ses émotions adéquatement lors de ses interventions. Plus encore, elle doit avoir suffisamment de conscience sociale pour comprendre comment des problèmes sociaux comme l'homophobie ou la transphobie, par exemple, peuvent avoir des impacts directs sur les jeunes qui en sont victimes. Autrement dit, il importe en tout temps de reconnaître que le problème, ce n'est nullement les jeunes LGBTQI+, mais plutôt les conditions de vie néfastes qui leur sont réservées dans une culture encore empreinte de biais, conscients ou inconscients, et de préjugés LGBTQIphobes.

UNE APPROCHE POSITIVE ET BIENVEILLANTE

L'accompagnement des jeunes LGBTQI+ doit s'appuyer sur une approche positive et bienveillante. La bienveillance implique d'être en mesure de prendre soin de soi pour bien prendre soin des personnes avec lesquelles on établit une relation d'aide. Prendre soin des autres consiste surtout à les accompagner, évitant le piège de penser ou d'agir à leur place. Au contraire, l'autodétermination et la capacité d'agir des jeunes gagnent à être encouragées et développées.

Il est en ce sens essentiel de démontrer que le bien-être et le respect de l'autre priment à nos yeux. Cela signifie : communiquer avec délicatesse, être sensible aux besoins de l'autre, être accueillant, écouter avec ouverture d'esprit, soutenir, démontrer de l'empathie et de la compassion. Plus vous créez des liens empathiques et signifiants avec les jeunes personnes aidées, plus vous faciliterez leur résilience.

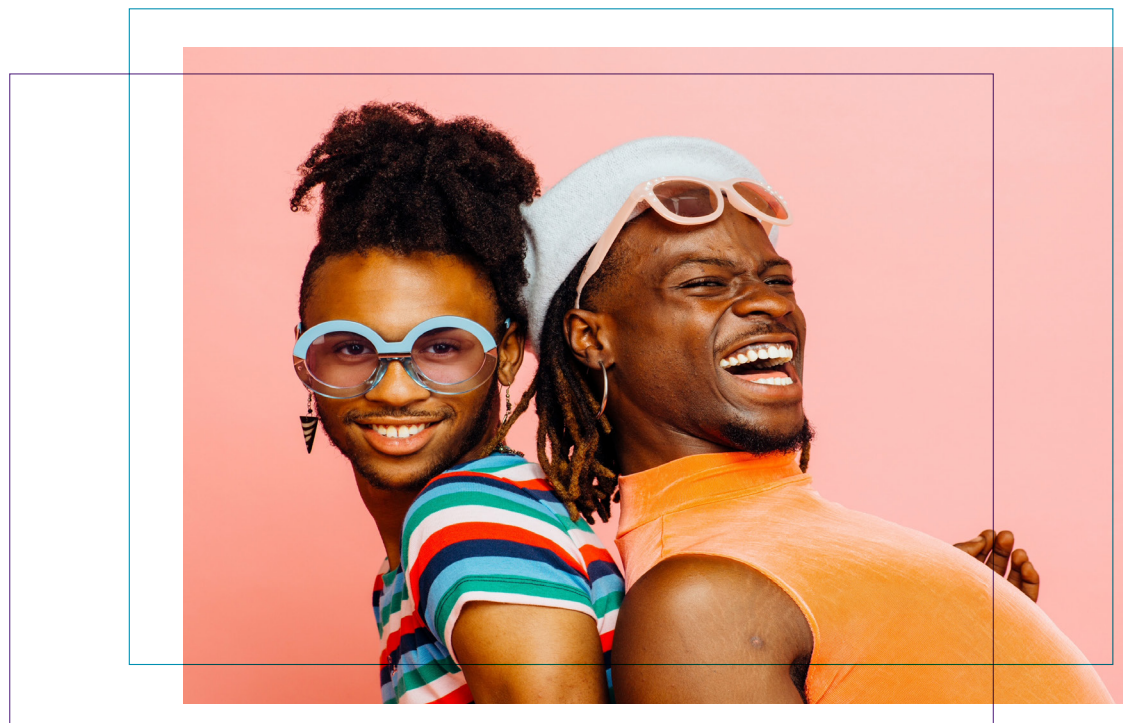
Lors de sa pratique, l'intervenant doit s'assurer d'avoir mis en place des stratégies d'autorégulation émotionnelle afin d'éviter de nuire à la relation d'aide en contaminant les échanges avec ses propres états d'âme. Les découvertes récentes en neurosciences ont démontré que les émotions et le stress sont contagieux (résonance du stress). D'ailleurs, avant d'accompagner un jeune à réguler ses émotions, les spécialistes en neurosciences recommandent une bonne autorégulation avant une intervention afin d'éviter de nuire à la relation d'aide. Les intervenants doivent s'assurer de mesurer et de régir leur empreinte émotionnelle. Cette notion fait ici référence à la portée et à l'influence des émotions dans la pratique du travail.

Les émotions négatives seraient hélas plus contagieuses que les positives. Voilà pourquoi nous devons privilégier une approche positive et bienveillante dans nos actions comme aidant. Plus votre lien est signifiant avec une jeune personne aidée, plus la *mise en pratique d'une posture positive est susceptible de lui permettre de chercher à résoudre les difficultés qu'elle rencontre de façon constructive pour elle*. Il est donc primordial pour les personnes intervenantes de mettre en place des méthodes pratiques pour réguler leurs propres tensions intérieures, mais aussi leurs propres biais ou préjugés s'il en subsiste.

COMMENT DÉVELOPPER, EN TANT QU'INTERVENANT, UN MEILLEUR SAVOIR-ÊTRE AVEC LES JEUNES LGBTQI+ ?

Pour les personnes issues des communautés LGBTQI+, l'obligation de composer avec des normes pouvant être oppressantes ou stigmatisantes, parfois même avec des violences, occasionne des frustrations, de l'intimidation, de l'anxiété, et, dans bien des cas, des épisodes dépressifs. Il est recommandé de les aider à bien identifier leurs émotions et, particulièrement, leurs besoins, pour ensuite les accompagner vers une régulation émotionnelle tournée vers la résilience et vers une affirmation positive de soi (empowerment, terme souvent traduit en français par « capacité d'agir »)¹⁴.

La première étape vers une connaissance et une compréhension adéquate de ses émotions est d'apprendre à les reconnaître, donc à les **lire**. Autrement dit, il faut apprendre l'**alphabétisation des émotions et des besoins**. Le fait de reconnaître puis de verbaliser ses émotions contribuera à ce que la personne les comprenne puis les régule dans une perspective de mieux-être. Comprendre nos émotions et les besoins qu'elles génèrent permet notamment d'identifier puis de faire croître des relations significatives, sources de solidarité humaine, de résilience et d'empowerment. Autrement dit : de quoi et de qui aurais-je besoin pour me développer ? L'intervenant doit avoir intégré cette compétence dans sa pratique pour la transmettre.



14 - Nous reviendrons sur le soutien de la résilience et l'empowerment dans la section sur le savoir-faire.

Deux étapes sont indispensables à une bonne compréhension des émotions.

1. IDENTIFIER, VERBALISER

Avant de sur-réagir lorsqu'une émotion nous submerge, par exemple, par l'anxiété ou la dépression, il est utile de procéder à une **« mise en mots » de ce que nous ressentons**. Parfois, les jeunes victimes d'homophobie ou de transphobie en viennent à se retrouver déboussolées, sans repères, tellement elles ne comprennent pas pourquoi on s'en prend à elles pour être seulement qui elles sont. RACONTE-MOI CE QUE TU VIS ET RESENS. Voilà une formulation qui ouvre la porte à l'expression de l'autre et à son écoute sans a priori. Notons que des jeunes peuvent vivre plusieurs émotions plus ou moins contradictoires à la fois : par exemple, on peut être fier de soi et de son identité tout en intériorisant jusqu'à un certain point la honte transmise par des proches ou des pairs à propos de qui on est, ce qui peut créer une tension. Si une jeune personne n'arrive pas à exprimer verbalement l'émotion, invitez-la à l'écrire ou à la dessiner. L'important est qu'elle puisse s'exprimer.

2. ASSOCIER, RELIER

Une fois une émotion identifiée, nous devons y associer des **origines** et des **besoins auxquels elle fait possiblement référence**. Par exemple :

Qu'est-ce qui t'a mis en colère ? Ce qui s'est passé à l'école, et qui t'a mis hors de toi : le comportement d'une enseignante, les remarques d'un élève, ta propre conduite ? Quelle(s) solution(s) vois-tu à cela ? D'abord, pour calmer ta colère ou la défouler ; ensuite, pour ne plus être obligé de revivre ça ?

Toute solution aux problèmes des jeunes passe par la compréhension de leurs émotions, sentiments et aspirations légitimes. L'humanité est riche de sa diversité.

ORIENTATION SEXUELLE, GENRE ET EXPRESSION DE GENRE

Puisque les jeunes issus des communautés LGBTQI+ ne forment pas un groupe homogène, chaque communauté ayant des besoins spécifiques, il est essentiel de ne présumer de rien quant aux difficultés émotionnelles, relationnelles ou communautaires rencontrées. La prolifération créative, ces dernières années, de nouveaux termes pour parler du genre oblige à être plus que jamais à l'écoute, et à apprendre des jeunes générations. Par exemple, pour certains, la non-binarité sera une alternance entre l'expression masculine et féminine, pour d'autres, tout simplement une absence de binarité dans leurs façons d'être, plus ou moins androgynes. Ou encore : certaines personnes vous diront qu'elles ont des relations sexuelles avec des personnes de même sexe, mais qu'elles s'identifient comme hétérosexuelles, d'autres, qu'elles sont bisexuelles, d'autres, pansexuelles. Les jeunes générations sont très créatives, à bon droit, pour exprimer leurs identités de sexe, de genre ou de préférences sexuelles, et le lexique, comme nous l'avons vu dans la première partie, est appelé à être en constante mutation, rappelons-le. En tant qu'intervenant, vous devez renoncer à vos jugements afin de comprendre et d'établir une confiance maintenue en laissant la liberté de la jeune personne d'être ce qu'elle est. Ainsi, vous serez plus à même de considérer son point de vue, sa perspective et à faire preuve d'empathie. Vous comprendrez également les normes sociales et éthiques qui régissent le comportement de chacun (les jeunes LGBTQI+ comme leur entourage) et à quel point la vision du monde « hétérosexiste » et « cissexiste » souvent répandue autour de nous peut avoir un impact négatif sur l'estime de soi, la santé physique et mentale des jeunes appartenant aux communautés LGBTQI+. Leurs points de vue ne sont pas souvent pris en compte dans cet univers où les gens considèrent chacun comme hétérosexuel et cisgenre jusqu'à preuve du contraire – et où même un début de preuve est souvent remis en doute. Comme on le dit en anglais, « Think outside of the box », pensez autrement qu'avec ce que vous connaissez de votre monde à vous lorsque vous entrez en interaction avec des jeunes LGBTQI+. En intervention avec une jeune personne LGBTQI+, c'est d'elle qu'il s'agit. Comment favoriser son bien-être et assurer son épanouissement? Voilà deux questions qui devraient, à la base, guider votre réflexion.

Tout cela se joue dans la relation que l'on développe avec les jeunes (compétences relationnelles). Une fois qu'on est conscient de la réalité des jeunes et de ce qu'ils vivent, on peut mieux entrer en contact avec eux-ci, c'est-à-dire créer des liens sociaux positifs et enrichissants avec eux, résoudre des conflits ou des différends de perspective de façon constructive, communiquer clairement et avec une écoute active. Pour le bien de votre relation avec les jeunes LGBTQI+, vous pouvez aussi vous entourer de personnes-ressources compétentes afin de mieux comprendre la réalité des jeunes et de mieux résister aux pressions sociales pouvant nuire à leur émancipation. Lire un ouvrage comme celui que vous tenez entre vos mains est aussi une bonne façon de procéder pour faire avancer votre travail d'intervenant.

EN CONCLUSION

Nous avons tous des besoins émotionnels et relationnels. Pourtant, une analyse élémentaire des **cinq besoins fondamentaux**, qui constituent la pyramide de Maslow, nous permet de constater qu'ils font partie de nos besoins intrinsèques. Maslow a classé les cinq besoins humains par ordre d'importance :

1. **Besoin physiologique.**
2. **Besoin de sécurité.**
3. **Besoin d'appartenance.**
4. **Besoin d'estime.**
5. **Besoin de s'accomplir.**

Aussitôt que nos besoins physiologiques sont satisfaits, nous nous tournons vers le **besoin de sécurité**, qui se construit dans la confiance que nous développons avec les autres. On doit se sentir à l'abri des menaces émotionnelles, physiques et psychologiques. Cette sûreté s'établit dans la stabilité affective. Nous devons aussi avoir un **sentiment d'appartenance** et nous devons, pour y arriver, nous **sentir considérés et aimés** dans un groupe ou une famille. Nous avons aussi besoin de nous **sentir utiles et d'avoir de la valeur** pour développer notre identité et notre autonomie. Dans l'œil des autres, nous construisons l'estime de soi. Les jeunes issus de la diversité sexuelle et de genre **s'accompliront** lorsque toutes ces conditions seront réunies.



3

LES SAVOIR-FAIRE DANS L'INTERVENTION AUPRÈS DES JEUNES LGBTQI+ ET LEURS MILIEUX DE VIE

[par Michel Dorais]

Une douzaine de principes de base devraient guider toute intervention auprès des jeunes de la diversité sexuelle et de genre ainsi qu'auprès de leurs milieux de vie. Ces principes ne sont pas forcément spécifiques à cette population mais sont néanmoins absolument requis pour s'assurer du respect des personnes et de leur autodétermination et, de façon plus générale, la réponse à leurs besoins par des services de soutien de qualité.

PRINCIPE no 1

Ne jamais présumer ou tenir pour acquis le sexe, le genre et la sexualité/l'orientation sexuelle de quiconque, quels que soient son âge et son apparence. Nous devons respecter la personne telle qu'elle-même se définit et, pour ce faire, lui demander précisément comment elle se définit et comment elle souhaite être désignée.

On évite ainsi les problèmes liés au fait de malgenrer/mégenrer les jeunes, c'est-à-dire ne pas leur attribuer un sexe ou un genre qui ne sont pas ceux qu'ils reconnaissent être les leurs. Qu'une telle erreur soit volontaire ou involontaire n'y change rien. Les personnes veulent à bon droit être désignées selon l'identité dans laquelle elles se reconnaissent. La moindre des choses est de prendre acte de cela : le respect de l'autre débute par la reconnaissance de son identité.

PRINCIPE no 2

Utiliser un vocabulaire adéquat (voir le lexique LGBTQI+ présenté dans la première section de ce texte). L'usage dans toute la mesure du possible d'une langue épicène, laquelle tient notamment compte de la non-binarité et de la pluralité des genres, est aussi hautement recommandée afin que tout le monde se sente inclus.

C'est à tort que l'on croit que l'usage d'une langue neutre et inclusive exige forcément l'invention de nouveaux mots et de néologismes. La langue française possède déjà suffisamment d'astuces pour ne pas imposer de termes inutilement genrés. Par exemple, on peut très bien parler de personnes étudiantes plutôt que d'étudiants ou d'étudiantes, ou encore des communautés LGBTQI+ plutôt que des hommes et femmes LGBT.

PRINCIPE no 3

Respecter en tout temps l'autodétermination de la personne, qui est sa faculté de décider pour et par elle-même de son devenir, dans l'exercice de ses droits et libertés.

Certes, les Chartes et lois édictent parfois des restrictions en fonction de l'âge, mais le mouvement général est de reconnaître des droits égaux aux jeunes, sauf dans les rares exceptions fixées par la loi. Des droits, les jeunes en ont autant que les adultes, y compris celui à leur vie privée et à leur intimité. Le secret professionnel, par exemple, n'est pas de moindre importance dans le cadre des interventions les concernant. Ainsi, il convient de ne jamais dévoiler quelque renseignement que ce soit recueilli dans le cadre du travail d'accompagnement auprès des jeunes sans leur accord explicite, libre, éclairé et révocable.

Sauf preuve du contraire, toute personne est apte à prendre ses décisions pour sa propre vie. Le rôle des personnes aidantes est essentiellement d'amener l'individu à trouver ses propres solutions en mobilisant ses motivations et ses forces, en profitant pour ce faire du soutien disponible dans son environnement. Pour être en mesure de tableer sur ses propres forces, tout individu doit d'abord pouvoir reconnaître ses qualités, ses compétences, ses talents, ses intérêts et ses aspirations légitimes et pouvoir les développer. C'est pourquoi le respect de l'autodétermination implique l'encouragement à l'expression de soi.

PRINCIPE no 4

S'assurer que les jeunes LGBTQI+ ont accès en toutes circonstances et sans discrimination aux services publics et parapublics, en particulier d'éducation, de santé et de services sociaux.

La Charte québécoise des droits et libertés stipule en effet ce qui suit en son article 10 :

Toute personne a droit à la reconnaissance et à l'exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, l'identité ou l'expression de genre, la grossesse, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi, la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap. Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence a pour effet de détruire ou de compromettre ce droit.

Le rappel de ces principes est particulièrement déterminant pour les personnes trans ou non-binaires, les mentions d'identité et d'expression de genre étant les plus récemment ajoutées à la liste des droits reconnus. Ne jamais oublier que les Chartes des droits (canadienne et québécoise) et les lois, mais aussi la déontologie et les obligations éthiques des Ordres professionnels au Québec s'appliquent à toute personne, quelle qu'elle soit.

PRINCIPE no 5

Toujours intervenir dans une perspective d'équité, de respect de la diversité et de son inclusion sociale, sous toutes ses formes.

Cela signifie notamment de travailler au soutien de l'estime de soi des jeunes personnes de la diversité et à la valorisation, voire à la célébration des apports LGBTQI+ dans les collectivités. Cela implique aussi de combattre activement les biais, conscients ou inconscients, et les préjugés sexistes, hétérosexistes, cissexistes, xénophobes, homophobes et transphobes, qu'ils se manifestent à l'échelle individuelle, familiale, institutionnelle ou collective.

En somme, les personnes intervenantes doivent œuvrer au développement de l'empathie et de la bienveillance face aux jeunes de la diversité sexuelle et de genre. On notera que ces principes vont beaucoup plus loin que la tolérance ou l'ouverture d'esprit, car ils sont proactifs, et non pas seulement réactifs. Cette perspective est aussi un encouragement à tenir compte de l'ensemble des aspects de l'identité de tout individu. Ainsi, son origine ethnique, sa couleur de peau, sa religion ou son absence de relation, par exemple, peuvent ajouter aux préjugés, discriminations ou rejets subis.

PRINCIPE no 6

Éviter de prendre pour des problèmes personnels des problèmes qui relèvent des conditions de vie des jeunes LGBTQI+.

En psychologie, on appelle cela *l'erreur d'attribution fondamentale*. Par exemple, une jeune personne rejetée par son milieu de vie pourrait devenir dépressive en raison de cela, et non pas en raison de son sexe, de son genre ou de sa sexualité. Les personnes LGBTQI+ ont longtemps été pathologisées en raison de qui elles étaient : ne pas (re)tomber dans ce piège est évidemment un must. Il importe de comprendre que les problématiques vécues par les jeunes LGBTQI+ s'ajoutent en fait aux défis que rencontrent les autres jeunes du même âge.

PRINCIPE no 7

Être en mesure de recadrer les difficultés ou problèmes vécus de façon à déconstruire et stopper l'homophobie et la transphobie.

Puisque la définition d'une situation tend à dicter la réaction devant cette situation, les personnes intervenantes ont une responsabilité majeure dans la façon d'analyser les difficultés ou les problèmes vécus par les jeunes de la diversité sexuelle et de genre. Il ne faut jamais oublier que les êtres humains agissent à l'égard des situations ou des événements en fonction du sens qu'ils leur attribuent. Or, ce sens se construit : par exemple, on ne peut pas ne pas tenir compte de l'opinion et de la réaction des autres. Cela fait en sorte que le sens, positif ou négatif, donné aux événements peut évoluer grâce à de nouvelles compréhensions ou expériences. Par exemple, une jeune personne qui se croit anormale du fait de sa différence peut développer des émotions et des réactions négatives, qui lui porteront préjudice. Un recadrage critique de sa façon de se percevoir (réaliser, par exemple, que « les personnes LGBTQI+ sont tout aussi normales que les personnes hétérosexuelles ») l'amènera à modifier sa vision d'elle-même. C'est ce qu'on appelle une réorganisation cognitive ; on ne ressent plus les choses de la même manière parce qu'elles ne se présentent plus à nous de la même manière.

Même si nous sommes conditionnés par notre éducation, par notre passé et par les préjugés des autres à notre endroit, toute perception peut changer (par exemple, lorsque surgissent de nouvelles informations permettant de redéfinir une situation). Recadrer, c'est beaucoup plus qu'une technique, c'est une disposition de l'esprit permettant de voir et de présenter les choses sous un jour nouveau, critique, afin de trouver des réponses neuves à des problèmes jusque-là insolubles. Les jeunes qui ont vécu des problèmes envahissants peuvent avoir perdu de vue qu'ils ont la faculté et, plus encore, le droit d'être heureux et d'être traités avec justice et équité.

PRINCIPE no 8

Savoir reconnaître et composer avec les séquelles d'agressions de diverses natures vécues par les jeunes LGBTQI+ et les stress et traumatismes pouvant en découler.

Cela concerne en particulier le stress de la révélation de soi, surtout si cela se passe en contexte adverse, c'est-à-dire dans un climat d'intolérance ou de rejet, que ce soit de la part des parents, des pairs ou des adultes encadrant ces jeunes, par exemple, à l'école, dans les sports et les loisirs. Doivent aussi être considérées les séquelles du stress des minorités (*minority stress*), lequel est propre aux minorités subissant rejet, préjugés, stigmatisation et préjudices. Ces conditions ou situations éprouvantes peuvent mener à un stress chronique, provoquant éventuellement des problèmes de santé physique ou mentale.

Les séquelles de violences symboliques et de microagressions répétées, qu'elles soient de nature homophobe ou transphobe, existent aussi. Ces agressions non physiques se manifestent par des propos déplacés, des blagues de mauvais goût, des remarques désobligeantes pouvant provoquer anxiété, baisse d'estime de soi, dépression, problèmes alimentaires ou de sommeil, dépendances, voire tentatives de suicide. Dans bien des cas, des séquelles de stress post-traumatiques peuvent émerger suite aux violences psychologiques, physiques ou sexuelles subies. Une personne développant un trouble de stress post-traumatique présente en général trois types de symptômes. Primo, elle revit la scène traumatique en pensée ou en cauchemars. L'inverse peut toutefois se rencontrer par réaction de survie : de la dissociation, une fuite en avant, du déni. Secondo, elle cherche à éviter – volontairement ou involontairement – tout ce qui pourrait lui rappeler de près ou de loin le trauma vécu (symptômes d'évitement émotionnel). Par ex. : « Je ne sors plus de chez moi, je ne vois plus personne ». Tertio, elle est en permanence ou presque sur la défensive, en état d'hypervigilance, même en l'absence de danger imminent. Par ex. : « Je sursaute au moindre bruit, je suis toujours sur mes gardes, j'ai peur qu'on me touche depuis l'agression que j'ai subie ».

Certaines interventions s'avèrent en général aidantes auprès d'une personne vivant des séquelles de traumatisme(s). Lui permettre de ventiler, c'est-à-dire de se raconter en recevant de l'empathie face à ce qu'elle a vécu et ressenti est la première. La rassurer quant au fait que ses émotions sont normales est aussi important : un traumatisme laisse toujours des séquelles. Ajoutons que c'est ce qu'elle a vécu qui n'est pas acceptable, et non pas elle-même, qui en est la victime, il importe de le rappeler. Savoir tableur sur les forces et ressources, internes et externes, de toute personne dans sa recherche de mieux-être est aussi essentiel : c'est avec ces forces qu'elle va se reconstruire. Cela revient à encourager l'*empowerment* (terme souvent traduit en français par « capacité d'agir ») sur sa propre vie : par exemple, pouvoir vivre dans un lieu où elle se sent en sécurité et développer des projets de vie mobilisateurs.

PRINCIPE no 9

Être en mesure d'identifier les facultés de résilience et d'empowerment des jeunes personnes et des communautés LGBTQI+.

Comme on l'a vu précédemment, la faculté de s'extirper de ses problèmes malgré des circonstances adverses s'appelle la résilience. La résilience fait appel à plusieurs types de réactions complémentaires. Il y a d'abord une faculté compensatoire ou adaptative devant l'adversité : on ne se laisse pas abattre. On note chez les personnes résilientes une propension à se définir par des projets de vie plutôt que par leur passé uniquement. C'est pourquoi il importe d'encourager chez les jeunes leur soif d'autonomie, leur créativité, le sentiment de leur propre valeur et surtout la volonté de survivre à des situations éprouvantes en anticipant et travaillant à un avenir meilleur. Si nous ne pouvons pas choisir les événements qui nous arrivent, nous avons le choix d'y réagir de diverses façons. Les aidants peuvent devenir des tuteurs de résilience par le soutien et les encouragements qu'ils apportent.

Le concept de résilience peut volontiers être associé à celui d'empowerment. L'empowerment est un processus impliquant le développement de son pouvoir d'agir sur sa propre vie (et les apprentissages qui mènent à cette émancipation). Il implique un renforcement de sa conscience critique face aux jugements des autres, de son estime de soi et de sa faculté d'améliorer ses conditions de vie à partir de ses propres besoins et aspirations. Pour arriver à améliorer ses conditions de vie, un changement collectif est souvent requis, d'où le besoin de se rassembler et de s'allier pour plus d'empowerment collectif : c'est la raison même de l'existence des mouvements et organismes LGBTQI+. Bref, l'empowerment implique une action visant à prendre sa destinée en main à la fois sur les plans individuel et collectif.

PRINCIPE no 10

Axer l'intervention à moyen et long terme sur les projets des individus et des communautés.

Pour ce faire, on doit d'emblée intervenir auprès des proches et des milieux de vie des personnes LGBTQI+ (familles, écoles, sports, etc.) afin d'assurer partout suffisamment de bienveillance, d'empathie et de valorisation des potentiels des jeunes personnes de la diversité sexuelle et de genre. Mettre l'accent sur le potentiel et les forces des gens est d'ailleurs une excellente façon d'éviter de les étiqueter, de ne voir que leurs problèmes ou, pire, de les culpabiliser pour les difficultés qu'ils éprouvent. Hélas, trop d'approches en intervention psychosociale se focalisent sur les manques, les failles ou les carences des gens. Cela fait en sorte que des interventions ont tendance à ignorer ou à sous-estimer les capacités et les habiletés des jeunes LGBTQI+, alors même que ces aptitudes et leur créativité peuvent grandement les aider à reprendre espoir et à se sortir de problèmes rencontrés.

PRINCIPE no 11

Effectuer (ou sinon voir à soutenir) un travail de sensibilisation, de médiation et d'advocacy pro-LGBTQI+ et ainsi se positionner comme personne alliée.

Ce travail essentiel consiste à faire connaître, à revendiquer et à défendre partout où cela est requis les droits et libertés des jeunes personnes LGBTQI+, cela dans une perspective préventive. Cette action peut notamment se faire en collaboration avec des ressources telles que des organismes communautaires LGBTQI+ ou la Commission des Droits de la Personne et de la Jeunesse. Cette action vise à assurer l'équité et la justice sociale envers les jeunes LGBTQI+ et leurs communautés d'appartenance ou leurs alliés. Cela permet en outre de montrer notre positionnement de personnes alliées pour les personnes et les communautés LGBTQI+ (y compris par ce que l'on voit et retrouve dans nos bureaux comme documentation et affiches, et sur nos sites Web personnels ou organisationnels).

PRINCIPE no 12

Contre l'isolement des jeunes, en particulier hors des centres urbains.

Selon les besoins, on peut et on doit encourager l'existence ou la création de réseaux et de groupes de soutien pour les jeunes LGBTQI+ : groupes de discussion, de socialisation, de conscientisation ou de défense de droits, cela dans une perspective d'entraide et de solidarité. Pour ce faire, il convient de savoir où référer les gens au besoin et comment agir dans une perspective de mentorat (permettant notamment l'accès à des modèles inspirants, la valeur de l'exemple étant, qu'on le veuille ou non, le mode d'éducation le plus efficace).

Un grand sentiment d'isolement ou de solitude est trop souvent le lot de jeunes personnes qui se découvrent LGBTQI+. C'est pourquoi il est si important de leur procurer des sources et des lieux, virtuels ET physiques, de rencontre et de socialisation entre pairs et personnes alliées inspirantes. En ce sens, un apport extérieur est très souvent requis pour compléter une relation d'aide sur le plan individuel. Une jeune personne LGBTQI+ a tout à gagner à se sentir soutenue dans son milieu de vie et à participer activement à une communauté d'appartenance.

CONCLUSION

Pour mettre en place les interventions et les actions requises pour aider et sécuriser les jeunes de la diversité sexuelle et de genre (et leurs milieux de vie) une détermination certaine est requise. Encore en certains milieux, cela ne va pas de soi, ne faisant pas partie des préoccupations ou priorités (c'est par conséquent poussé sous le tapis). Il se peut que vous rencontriez des résistances dans votre volonté de soutenir des jeunes LGBTQI+. C'est pourquoi une perspective de promotion du respect des droits et libertés de la personne est si essentielle. On ne doit jamais oublier que les jeunes ont des droits à respecter et à faire respecter. Il n'y aura jamais trop de personnes alliées à leurs côtés.

RÉFÉRENCES

Martin Blais, Mylène Fernet et Martine Hébert. *Le développement sexuel et psychosocial de l'enfant et de l'adolescent*, De Boeck supérieur, 2017;

Pascale Brillon, *Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique*, Québec Livres, 2013;

Michel Dorais, *Le Métier d'aider*, VLB, 2018;

Michel Dorais, *Nouvel éloge de la diversité sexuelle*, avec la participation de Sophie Breton, VLB éditeur, 2019;

Annie Pullen Sansfaçon et Denise Medico (dir.), *Jeunes trans et non binaires*, éditions du remue-ménage, 2021.

+ l'ensemble de la documentation de l'École d'été sur les jeunes LGBTQI+ :

<https://fondationjasminroy.com/initiative/ecole-dete-sur-les-jeunes-lgbtqi/>

