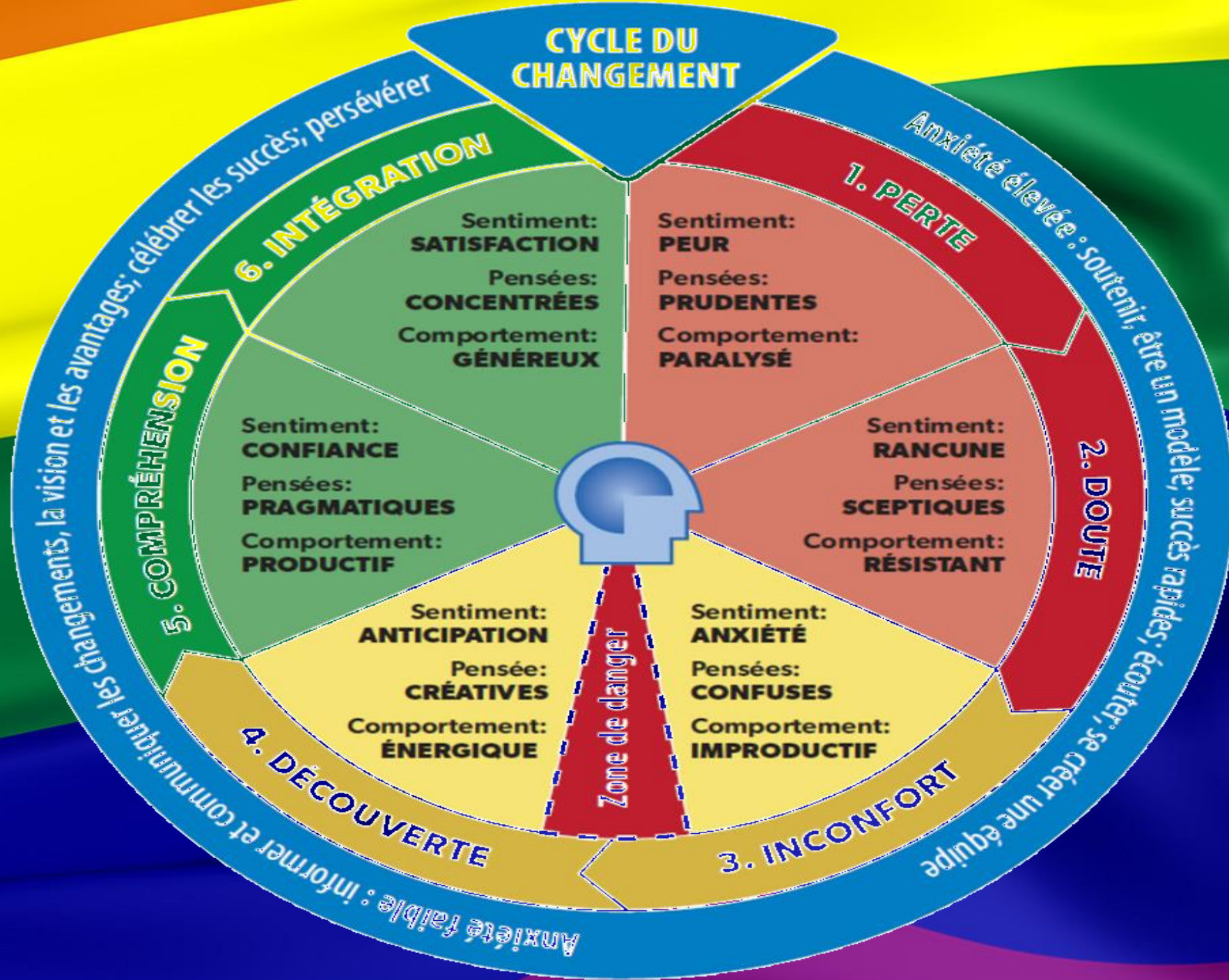


A stylized, layered landscape illustration. The foreground features rolling green hills with dark brown soil patches. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the upper left. A small red square with a yellow flame icon is positioned to the left of the title. The background consists of light blue and white wavy bands representing the sky.

Le «Coming out»

Véronique Thibeault & Vincent Guitard



Menu

1. Analogie
2. Vue d'ensemble du «Coming out»
3. Les allié.es
4. Se questionner
5. Se reconnaître
6. Explorer
7. Accepter
8. Valoriser
9. Intégrer
10. Ressources
11. À venir...





Savais-tu qu'environ une personne sur 10 est soit lesbienne, gai, bisexuelle ou transsexuelle. Gai, lesbienne et bisexuel ce sont des orientations sexuelles. Transsexuelle est une identité de genre.



Les étapes du «Coming out»

- Nombreuses années
- Pas linéaire
- Le dévoilement à soi-même

1. Se
questionner sur
son
orientation
sexuelle

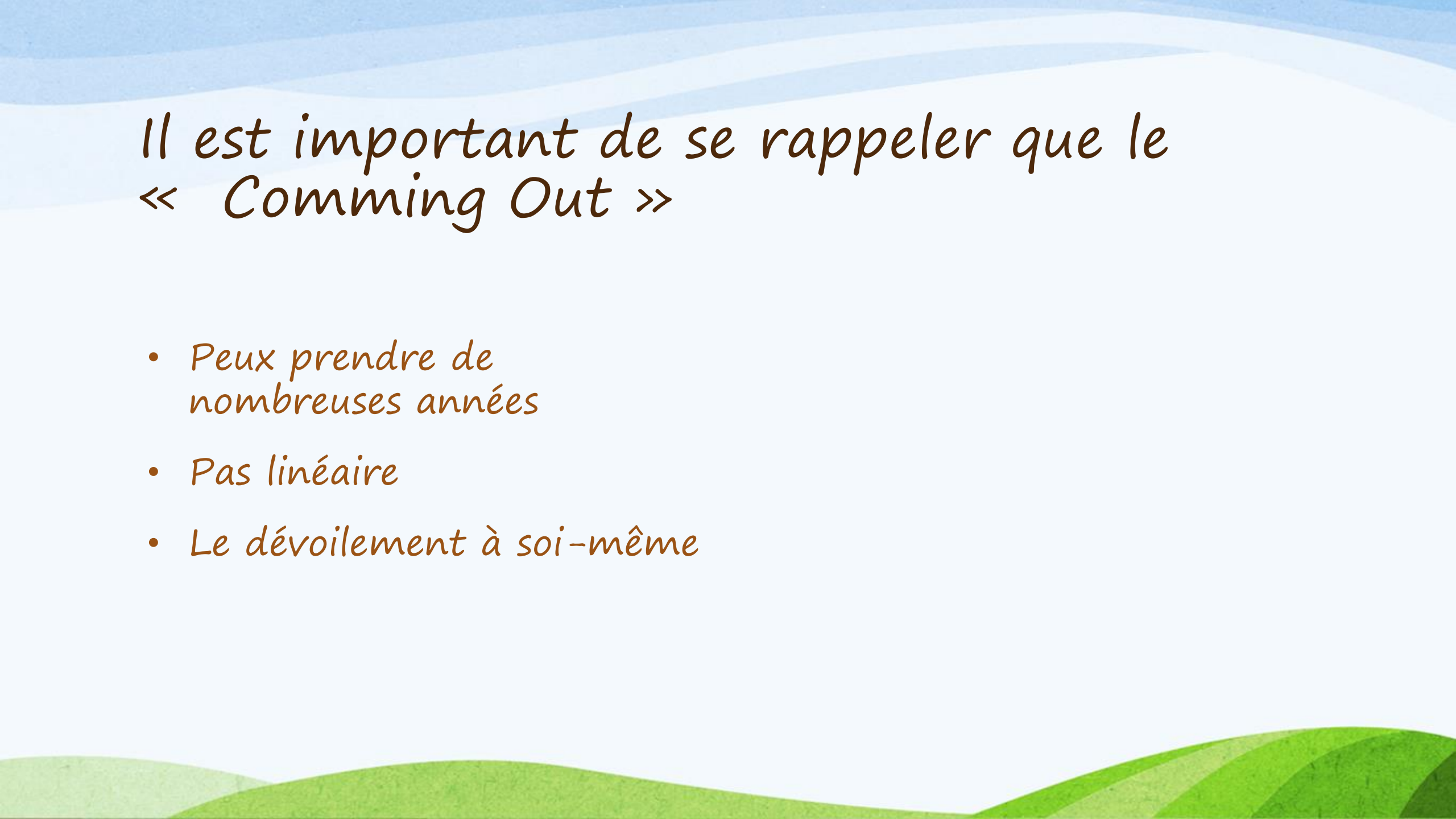
2.
Reconnaître
ses attirances

3. Explorer
les "possibles"

4. Accepter
son
homosexualité
ou sa
bisexualité

5. Valoriser
son
homosexualité
ou sa
bisexualité

6. Intégrer
son
homosexualité
ou sa
bisexualité



Il est important de se rappeler que le
« Coming Out »

- Peut prendre de nombreuses années
- Pas linéaire
- Le dévoilement à soi-même

le saviez-vous ?

47% des jeunes LGBT font l'objet de menaces, de violence ou d'intimidation à l'école.

Les jeunes qui commencent à s'identifier
comme GLB peuvent vivre:

Stress

Honte

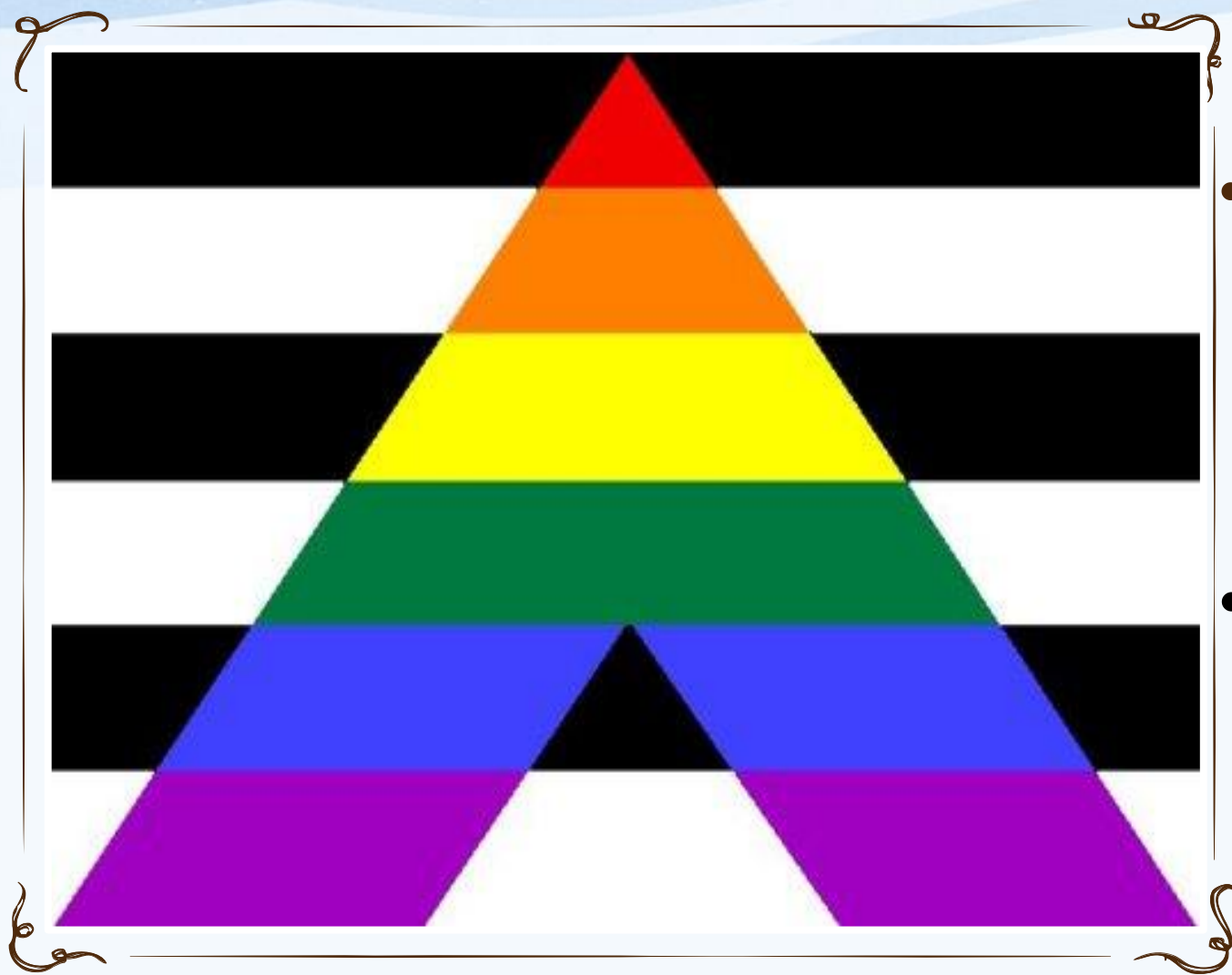
Homophobie

Rejet

Isolement

Manque
d'information





- Trouver une personne de confiance s'avère crucial.
- Les adultes dans l'école peuvent s'identifier clairement comme Alliés.es



le
saviez
vous ?

*65% de la population transgenre a fait
une tentative de suicide.*

Oui mais... Comment?



S'afficher, afficher le local, promotion ex: 17 mai, comité LGBTQ, prévention, pyramide, autres?

1. Se
questionner sur
son
orientation
sexuelle

Se questionner

Pourrais-je
être gai ?!

Suis-je
différent.e ?

Je ne peux
pas être gai.

Je ne veux
pas être gai.

Toi comme :

1. Encourager le/la jeune à explorer ses propres perceptions (+/-);
2. Mentionner que l'orientation sexuelle se déploie sur un continuum;
3. Encourager à explorer son orientation sexuelle;
4. Aider le/la jeune à trouver de l'information;
5. Porter attention aux comportements tendant à prouver l'hétérosexualité;
6. Respecter que le jeune est l'expert.e de sa situation;
7. Inclure la diversité sexuelle dans le curriculum scolaire (commencer au primaire);
8. Promouvoir de l'information positive au sujet de l'homosexualité et de la bisexualité;
9. Déconstruire les stéréotypes.

La Licorne du Genre

Le Genre fait partie de ces choses que tout le monde croit comprendre alors qu'en fait c'est rarement le cas. Le Genre n'est pas binaire. Ce n'est pas "soit/ou". La plupart du temps c'est "les deux/et". Une pincée de ceci, un brin de cela. C'est un continuum, un spectre... Ce savoureux petit guide se veut être une introduction aux notions liées au Genre. C'est Ok si vous avez soif d'en savoir davantage. En fait c'est même plutôt l'idéal!

Inspiré par **TSER**

pour



Placez un point sur chaque ligne de chaque catégorie pour représenter votre identité, puis combinez le tout pour former votre Licorne.

4 exemples d'une infinité de combinaisons possibles

Genre



(Agenre)

La façon dont vous définissez votre genre, selon le degré d'alignement (ou de non-alignement) avec les options données.

Femme/Fille

"Femme"

"Homme"

Homme/Garçon

"Bigenre"

"Fluide"

Expression de Genre



(Neutre)

Comment vous présentez votre genre, par le comportement, style, etc., et comment cela est interprété selon les normes de genre.

Féminin

"Butch"

"Femme"

Masculin

"Androgyne"

"Neutre"

Sexe assigné à la naissance

● Femelle

● Mâle

● Intersexe

(assigné·e arbitrairement mâle ou femelle)

Ce sur quoi se base le personnel médical pour l'assignation d'un genre au nourrisson : l'apparence subjective des organes génitaux externes. Lorsque jugés ambigus, ces derniers sont opérés pour correspondre à l'apparence classiquement admise comme "femelle" ou "mâle".

On assigne fille un nourrisson assigné femelle, et garçon un nourrisson assigné mâle.

Différence entre Cisgenre et Transgenre

Assigné·e de tel genre

Ok avec cette assignation

● Cisgenre

Pas ok avec cette assignation

● Transgenre

Expression

Genre

Attirance

"Sexe"

Attirance Sexuelle envers

Personne (Asexualité)



Femmes/Femelles/
Féminité
Hommes/Mâles/
Masculinité

"Pansexualité"

(Attirance ne dépend
ni des organes génitaux,
ni du genre)

"Greysexualité"

(Très peu d'attirance,
entre asexualité
et sexualité)

Attirance Romantique envers

Personne (Aromantisme)



Femmes/Femelles/
Féminité
Hommes/Mâles/
Masculinité

"Panromantisme"

(Attirance ne dépend
ni des organes génitaux,
ni du genre)

"Greyromantisme"

(Très peu d'attirance,
entre aromantisme
et romantisme)

Entournez chaque terme décrivant ce pour qui/quoi vous ressentez de l'attirance, puis placez un point sur chaque ligne, selon le degré d'attirance éprouvée.

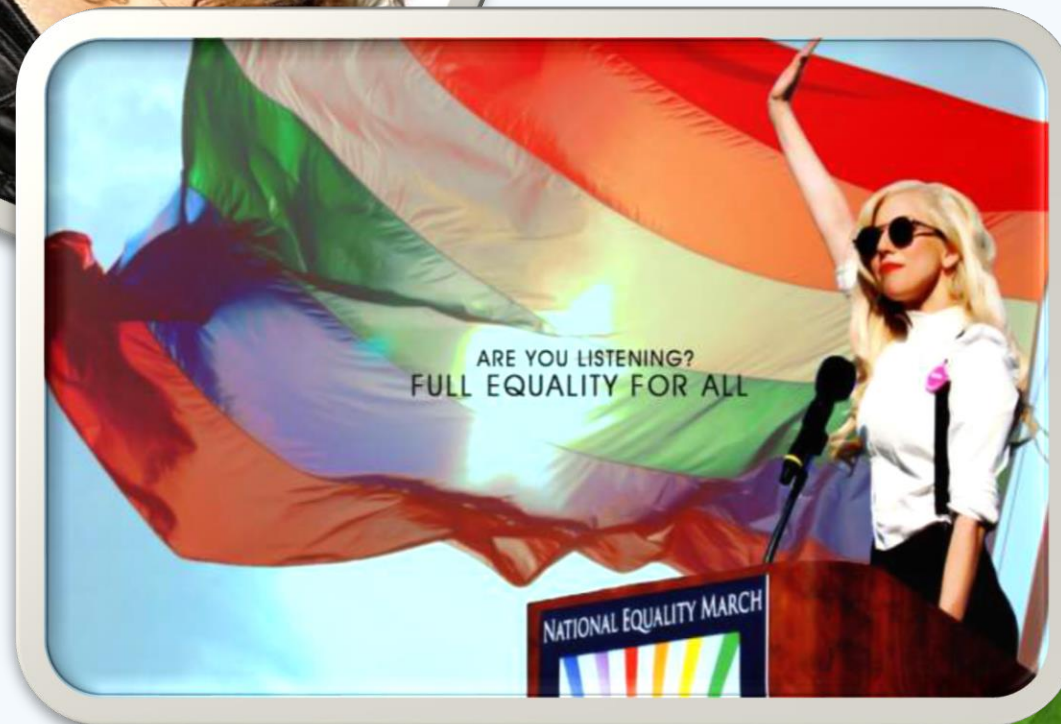
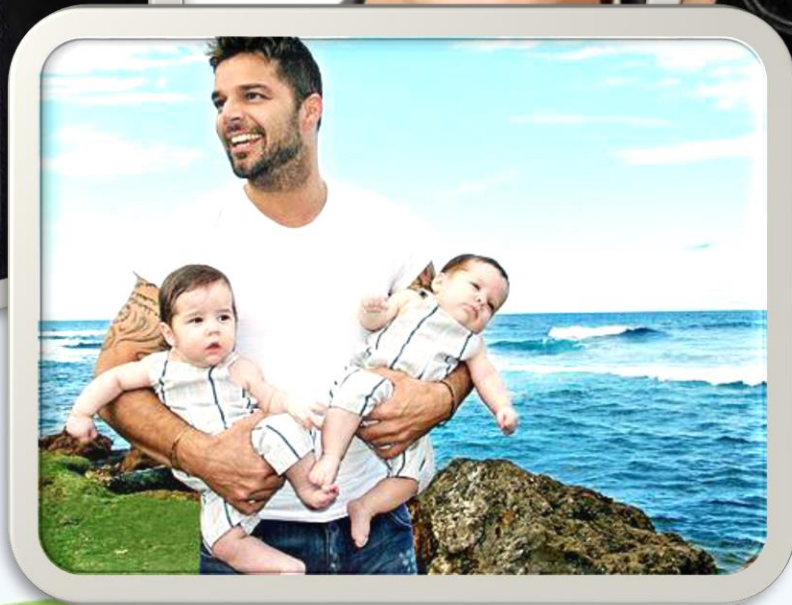
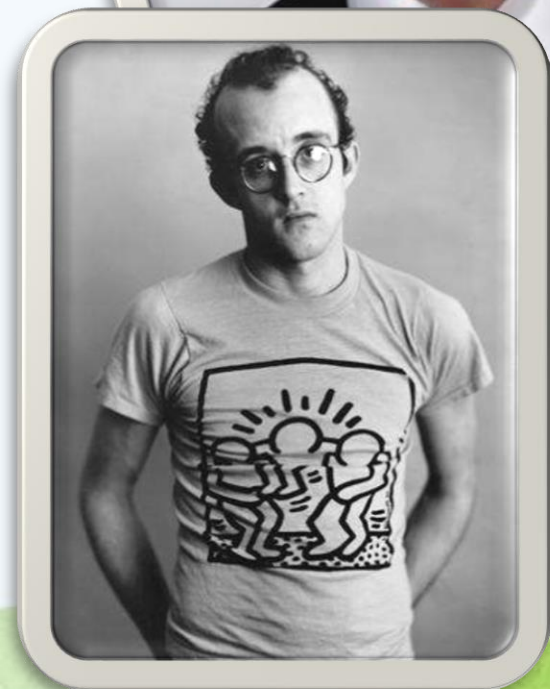
2,
Reconnaître
ses attirances

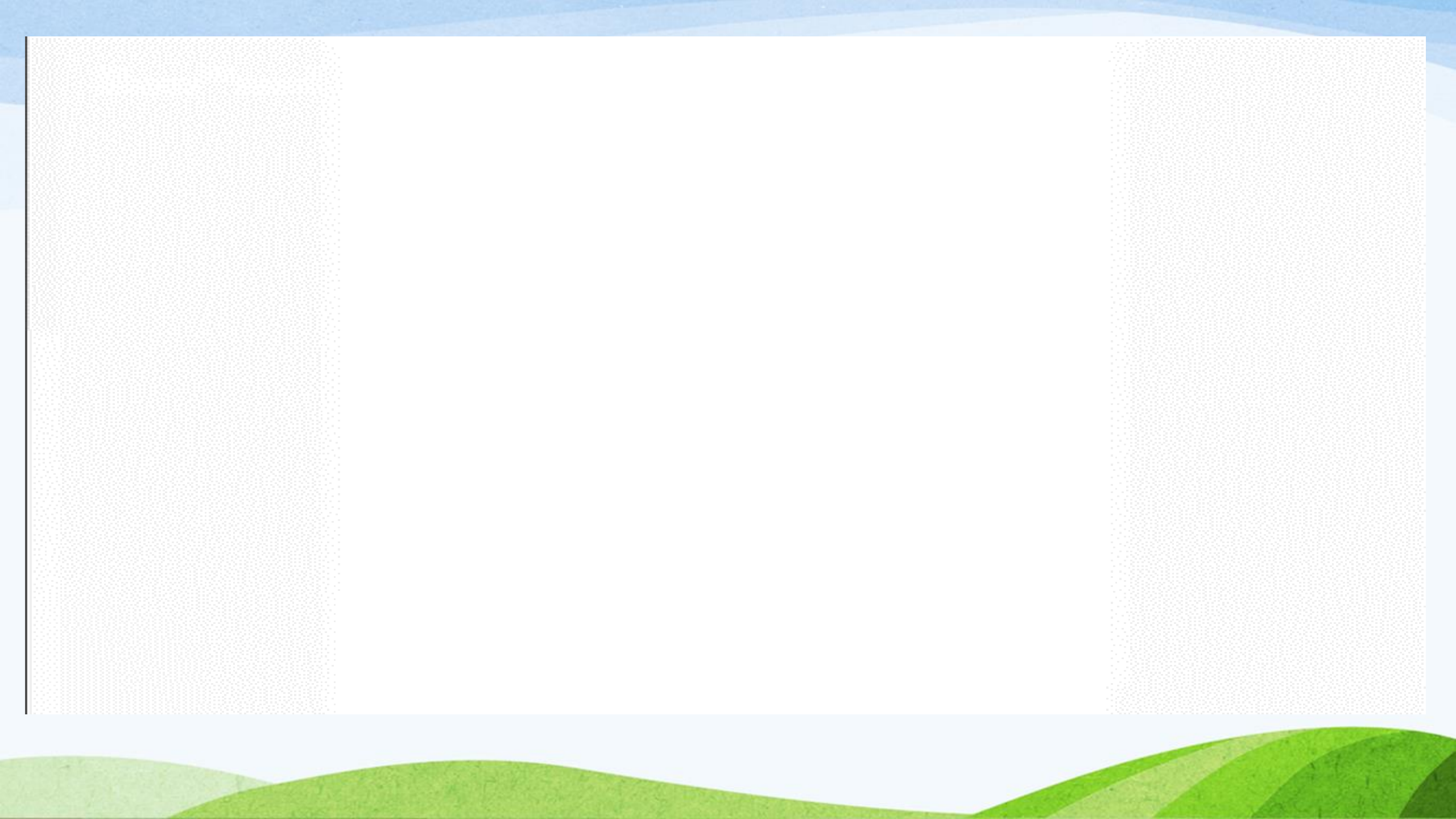
Reconnaître ses attirances

Peut-être que ça
s'applique à moi...

Toi comme :

1. Offrir de l'informations ou de ressources LGBTQ (quand le jeune est prêt);
2. Encourager à parler de la « perte » des attentes de vie hétérosexuelle;
3. Lui permettre de garder une partie de son identité hétérosexuelle (ce n'est pas toujours une conception nette);
4. Ne pas présumer que l'attirance pour des personnes de même sexe correspond uniquement à une orientation homosexuelle : le/la jeune peut également être bisexuel.le;
5. Disposer de livres sur les thèmes LGBTQ+ dans les bibliothèques;
6. Mettre en avant des modèles positifs de personnes LGBTQ;





le
saviez
vous ?



14 pays ont légalisé le mariage des couples de même sexe.

3. Explorer les ``possibles``

Explorer les ``possibles``

Je ne suis
pas seul.e.

Il est
probable que
ce soit mon
cas.

Je ne suis
pas comme
les autres.

Je suis
probablement
G/L/B.

Toi comme :

1. Accompagnez le/la jeune dans l'exploration de ses propres sentiments;
2. Les plus hauts risquent se trouvent à cette étape, lorsque les jeunes sont sur le point de faire leur coming out;
3. Assurer que la première expérience de coming out soit positive;
4. Aidez le/la jeune à trouver la bonne personne à qui se dévoiler (pas nécessairement les parents) ainsi que le bon moment;
5. Soutenez le/la jeune dans ses démarches pour trouver des relations positives dans la communauté LGBT;
6. Portez attention aux sentiments d'isolement, aux tendances suicidaires, aux comportements autodestructeurs, au vocabulaire;
7. Contentez-vous d'accompagner.

4. Accepter
son
homosexualité
ou sa
bisexualité

Accepter

Je vais être
correcte.

J'ai le droit
d'être
comme je
suis.

Toi comme :

1. Soutenir ses décisions liées à son coming out;
2. Aidez le/la jeune à gérer les réactions d'autres personnes;
3. Portez attention aux indices de socialisation, de rejet familial, de l'amorce d'un processus d'intégration au vocabulaire;
4. Fournissez des modèles positifs de couples de même sexe (hommes et femmes) et de personnes bisexuelles;
5. Fournissez des renseignements sur une vie de couple équilibrée et respectueuse.

5. Valoriser
son
homosexualité
ou sa
bisexualité

Valoriser son orientation

Je dois dire
qui je suis!

Je suis fier /
fière de qui
je suis!

Toi comme



:

- 1. Explorer ses sentiments de colère;*
- 2. Explorer les enjeux liés à l'hétérosexisme;*
- 3. Développer des habiletés pour gérer des réactions — questions de son entourage lors de son coming out.*

6. Intégrer
son
homosexualité
ou sa
bisexualité

Intégrer son orientation

Je me sens à
l'aise avec
moi-même..

Je me sens à
l'aise avec les
autres.

Mon
orientation
n'est qu'une
composante
de ma
personnalité.

le
saviez
vous ?

78 pays pénalisent les actes homosexuels.

Toi comme :

1. Portez attention à la discrimination;
2. Pratiques sexuelles à moindre risque et les relations de couple équilibrées et respectueuses;
3. Problèmes ou besoins psychosociaux ne sont pas toujours directement ou même indirectement en lien avec l'orientation sexuelle;
4. S'assurez que l'environnement soit inclusif (politiques, formulaires, invitations aux bals, Saint-Valentin, etc.)

A stylized landscape illustration. The foreground features rolling green hills in various shades of green. On the left, a tree with a dark brown trunk and a large, rounded canopy of purple and pink leaves stands on a small patch of orange and brown ground. The background consists of layered, wavy bands of light blue and white, suggesting a sky or distant hills.

Si un.e jeune envisage de faire son coming out à ses proches, quelles sont les questions clés à lui poser?

Les ressources

<http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/LGBTQ/SexualOrientation/ComingOutStories.aspx>

Véronique Thibeault 789-7314



le
saviez
vous ?

64% des élèves LGBTQ déclarent ne pas se sentir en sécurité à l'école.

À venir

Formation : animation des livres, INTRO LGBTQ+, démystifier l'homosexualité & identités trans.

17 mai : contrer l'homophobie

Activités à faire en classe: primaire / secondaire



