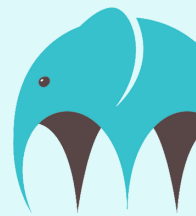


Comprendre le genre, la sexualité et l'expression : Soutenir les enfants et les jeunes Queer et diversifiés sur le plan du genre



Le genre, la sexualité et l'expression peuvent évoluer continuellement tout au long de la vie d'une personne. Il peut s'agir d'une expérience complexe pour les enfants et les jeunes, ainsi que pour leurs parents et les personnes qui s'occupent d'eux. D'une manière générale, notre compréhension du genre a évolué au-delà du schéma binaire homme-femme, et la manière dont les gens interprètent ces changements est parfois influencée par des points de vue culturels, des croyances religieuses ou d'autres facteurs.

Si vous pensez que votre jeune explore son genre, sa sexualité et/ou son expression, mais qu'il/elle n'a pas encore beaucoup parlé de son cheminement, vous aurez peut-être de la difficulté à engager la conversation—et c'est compréhensible. Si vous accompagnez votre jeune depuis un certain temps alors qu'il/elle s'interroge sur son genre, sa sexualité et/ou son expression, il se peut que vous ne sachiez pas encore comment le/la soutenir au mieux, et c'est tout à fait normal.

Cette ressource, élaborée en consultation avec les jeunes du programme Rainbow Connections de [The New Mentality](#) et la présidente de [pflag Canada](#), Christa Duvall, vise à aider les parents et les tuteurs à comprendre certains termes et concepts courants associés au genre, à la sexualité et à l'expression, ainsi qu'à offrir des ressources et des conseils de soutien parent à parent pour soutenir votre enfant ou votre jeune 2SLGBTQIA+ à la maison.

Quel est le contenu de cette ressource ?

- Quels sont les termes courants ou le langage que je devrais comprendre ?
- Que sont les pronoms et pourquoi sont-ils si importants ?
- Comment puis-je savoir si mon enfant ou mon jeune explore son identité de genre et/ou son orientation sexuelle ?
- Comment le genre, la sexualité et l'expression peuvent-ils avoir une incidence sur la santé mentale de mon enfant ou de mon adolescent.e ?
- Comment puis-je soutenir et défendre mon enfant ou mon jeune tout au long de ce parcours ?
- Comment puis-je prendre soin de moi ?
- Foire aux questions
- Ressources additionnelles



Quels sont les termes courants ou le langage que je devrais comprendre ?

Le langage évolue constamment, il est donc important de se tenir au courant des différents termes et de la manière dont ils sont utilisés. L'utilisation d'un langage et d'une terminologie appropriés est une façon de montrer à votre enfant ou à votre jeune que vous le comprenez et que vous comprenez son point de vue. Vous pouvez lui demander quel langage il préfère pour définir son identité. En tant que parent ou aidant.e naturel.le, prendre le temps d'apprendre ces concepts montre que vous vous souciez de votre enfant, que vous le/la respectez et que vous choisissez d'utiliser le langage qui le/la met le plus à l'aise.

2ELGBTQIA+

2E est l'abréviation de Deux esprits

Un terme général inventé par l'aînée Myra Lamaree et utilisé par certains membres des Premières nations, des Métis et des Inuits pour désigner une personne qui incarne à la fois des qualités féminines et masculines et dont l'identité spirituelle et de genre se situe en dehors du schéma binaire homme-femme.

L signifie Lesbienne

C'est-à-dire une femme qui éprouve une attirance émotionnelle, romantique et/ou physique pour d'autres femmes. L'attirance et l'auto-identification déterminent l'orientation sexuelle d'une personne, et non son expérience sexuelle. Certaines femmes utilisent le terme « lesbienne » et d'autres le terme « gai ou gaie ».

G est l'abréviation de Gai ou Gaie

Qui décrit les personnes qui ont une attirance émotionnelle, romantique et/ou physique pour les personnes du même sexe (c'est-à-dire les hommes qui sont attirés par les personnes qui s'identifient comme des hommes ; les femmes qui sont attirées par les personnes qui s'identifient comme des femmes). Comme pour le terme « lesbienne », l'attirance et l'auto-identification déterminent l'orientation sexuelle d'une personne, et non son expérience sexuelle.

B signifie Bisexuel

Il s'agit d'une personne qui est attirée de manière romantique, émotionnelle et/ou sexuelle par des personnes du même sexe ou d'un sexe différent. Cette attirance peut varier au fil du temps et selon les situations, et une personne peut préférer un sexe plus souvent qu'un autre. Comme pour les termes lesbienne, gai et gaie, l'attirance et l'auto-identification déterminent l'orientation sexuelle d'une personne, et non son expérience sexuelle.

T signifie Transgenre

Parfois abrégé en « Trans », ce terme décrit une personne dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe qui lui a été assigné à la naissance. Une personne peut s'identifier comme transgenre à partir du moment où elle se rend compte que son identité de genre et le sexe qui lui a été assigné ne sont pas harmonisés. Les personnes transgenres ne sont pas toutes intéressées par des traitements chirurgicaux ou hormonaux visant à faire correspondre leur identité de genre et leur sexe.

Q signifie Queer ou en questionnement

Queer est un terme générique utilisé par les personnes dont l'orientation sexuelle n'est pas hétérosexuelle et/ou dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe qui leur a été assigné à la naissance. Le terme « genderqueer » est parfois utilisé pour décrire le genre, et le terme « queer » peut se référer au genre et/ou à la sexualité. Le Q peut également désigner une personne qui « se questionne » sur son orientation sexuelle ou son identité de genre.

I est l'abréviation de Intersexe

Qui désigne les personnes dont le corps présente des caractéristiques associées à la biologie féminine et masculine (hormones, chromosomes, organes génitaux internes ou externes, ou toute combinaison de caractéristiques sexuelles primaires et/ou secondaires). Cela peut être le cas dès la naissance ou se développer à l'adolescence ou à l'âge adulte. Dans tous les cas, comme il s'agit du sexe biologique, il n'est pas nécessairement associé à l'identité de genre ou à l'orientation sexuelle d'une personne.

A est l'abréviation de Asexuel

Parfois aussi appelé ace, qui désigne une personne qui n'éprouve pas d'attirance sexuelle. Cela diffère d'un comportement choisi comme le célibat ou l'abstinence. Il s'agit plutôt d'une orientation qui ne définit pas les comportements sexuels.

Le +

Peut désigner les personnes qui s'identifient comme non binaires, pansexuelles, omnisexuelles, aromantiques, polysexuelles, ou toute autre expression.

Definitions

Genre

Il s'agit d'un ensemble de rôles, de comportements ou d'attributs socialement construits que les membres de la société jugent appropriés en fonction du sexe assigné à une personne. Nous avons l'habitude de considérer que le genre et le sexe étaient identiques, mais nous reconnaissons aujourd'hui que le genre d'une personne peut être différent du sexe qui lui a été assigné à la naissance.

Identité de genre

Il s'agit de l'idée que l'on se fait de son propre sexe. C'est la façon dont nous nous sentons en tant qu'individu (qui peut être une femme, un homme, ni l'un ni l'autre, les deux, ou un autre aspect du spectre du genre). L'identité de genre ne correspond pas toujours au sexe biologique d'une personne, peut changer au cours de la vie et n'est pas nécessairement visible pour les autres.

Expression de genre

Une personne peut présenter son identité de genre aux autres par les vêtements qu'elle porte, sa voix et son mode d'élocution, son langage corporel, la façon dont elle se coiffe, ses noms et ses pronoms. Les caractéristiques et les comportements « féminins » ou « masculins » peuvent varier d'une culture à l'autre et évoluer avec le temps. L'expression de genre (également appelée « présentation du genre ») ne reflète pas nécessairement l'orientation sexuelle d'une personne.

Genre binaire

Il s'agit de la notion selon laquelle il n'y a que deux genres (féminin et masculin) et que chaque personne est l'une ou l'autre, qu'il n'y a pas de flou ou de mélange, et que les rôles sont clairement distingués. Ce concept est utilisé pour renforcer l'idée des rôles de genre dans la société (par exemple, les femmes restent à la maison et s'occupent des enfants tandis que les hommes vont travailler). Ce concept a été réfuté.

Orientation sexuelle

Il s'agit d'une manière de décrire les caractéristiques des personnes attirées sur le plan sexuel ou romantique par une personne. Les personnes qui attirent une personne et la manière dont elle s'identifie déterminent son orientation sexuelle - les comportements sexuels d'une personne ne reflètent pas toujours son orientation sexuelle. Bien que l'orientation sexuelle et l'identité de genre soient des concepts distincts, elles sont liées - l'orientation sexuelle est liée au sexe d'une personne et au sexe de l'autre personne. Vous pouvez vous reporter à l'acronyme 2ELGBTQIA+ ci-dessus pour en savoir plus sur les différentes orientations sexuelles.

Diversité de genre ou non-conformité de genre

Il s'agit d'un terme général désignant les personnes qui ne suivent pas les stéréotypes de genre ou qui ont une vision élargie de l'expression de genre ou de l'identité de genre. La façon dont une personne exprime son genre peut évoluer et changer au fil du temps.

En questionnement

Lorsqu'une personne s'interroge sur son orientation sexuelle, son identité de genre et/ou son expression de genre, elle se trouve dans un processus d'exploration. Il s'agit d'un processus important qui peut survenir à tout âge.

Non binaire

À l'instar des termes diversité de genre ou non-conformité de genre, le terme « non binaire » désigne les personnes qui ne définissent pas leur genre selon des catégories binaires et qui se considèrent comme existant entre ou au-delà du continuum homme-femme. Outre le terme « non binaire », les personnes peuvent se qualifier de « genrequeer », « genrefluide », « genre non conforme », « genre diversifié » ou « genre expansif ». Comme pour tout langage, il est important d'utiliser le terme que la personne avec laquelle vous interagissez préfère.

Cisgenre

Parfois abrégé en « cis », ce terme désigne une personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance. Les personnes qui ne sont pas transgenres devraient éviter de se qualifier de « normales » et se désigner plutôt comme cisgenres ou cis.

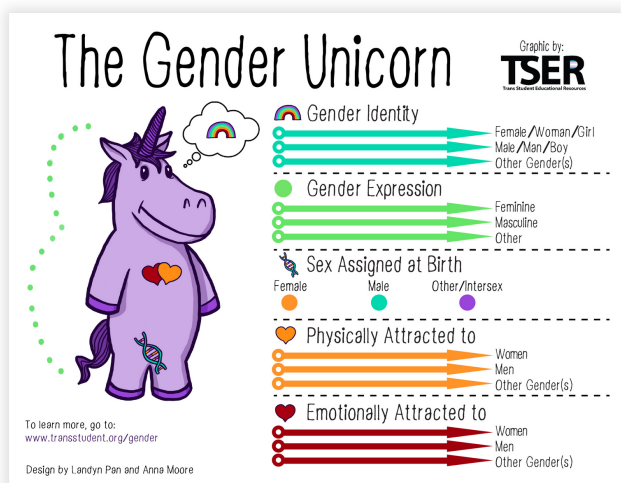
Hétéronormativité

L'hypothèse selon laquelle l'hétérosexualité (soit le fait d'être « hétéro ») est supérieure à toutes les autres sexualités, constitue la norme ou est implicite, et que les autres sexualités sont « différentes » ou « anormales ».

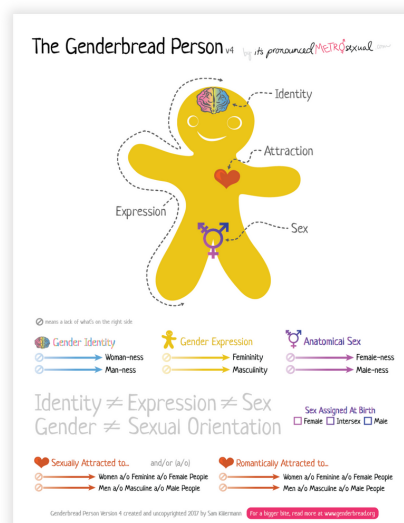
Dysphorie de genre

Parfois, le sexe assigné à une personne à la naissance ne correspond pas à son identité de genre, ce qui peut entraîner des sentiments de détresse. Lorsque ces sentiments de détresse atteignent un niveau clinique, on parle de dysphorie de genre.

Examinez ces deux formidables infographies pour mieux comprendre certains des concepts susmentionnés.



[The Gender Unicorn](#)



[The Genderbread Person](#)

CONSEIL

Il existe de nombreuses autres définitions que vous pouvez consulter sur le site [PFLAG Canada](https://pflagcanada.org).

N'oubliez pas que ces termes ont tendance à changer et à évoluer au fil du temps, et que les gens peuvent privilégier une façon de s'identifier plutôt qu'une autre. Parfois, vous devrez accepter de ne pas savoir et demander à votre enfant ou à votre jeune ce qu'il/elle entend par un terme donné. Écoutez-le/la et donnez-lui la possibilité de ne pas avoir toutes les réponses. En tant que parent ou aidant.e naturel.le, les termes que vous utilisez en matière de genre et de sexualité sont très importants pour les jeunes qui vous entourent, et il est donc extrêmement utile d'apprendre ces termes courants et de soutenir les préférences de votre enfant ou de votre jeune.

Que sont les pronoms et pourquoi sont-ils si importants ?

Vous entendez peut-être beaucoup parler des « pronoms » ces jours-ci. Les pronoms sont importants car ils sont utilisés pour représenter l'identité de genre d'une personne. N'oubliez pas que l'identité de genre est le sens profond qu'une personne a d'elle-même et la façon dont elle se sent en tant qu'individu, et qu'elle a donc beaucoup d'importance.

Pronoms Courants

Elle / Elle

Qui est généralement utilisé pour les personnes qui s'identifient comme étant de sexe féminin.

Il / Lui

Qui est généralement utilisé pour les personnes qui s'identifient comme étant de sexe masculin.

Ils / Elles / Eux

Qui peut être utilisé comme pronom singulier pour les personnes qui s'identifient en dehors du schéma binaire homme-femme ou lorsque vous n'êtes pas sûr de l'identité de genre d'une personne.

Voici Toni, 19 ans

Toni se souvient de ce que cela fait d'être placé dans une catégorie de genre à un jeune âge. Toni est intersexué et les médecins ont choisi le genre féminin. Le fait d'être appelée « elle » ne lui a jamais semblé correct. Aujourd'hui, Toni utilise les pronoms ils/eux. Ces pronoms permettent à Toni de vivre en tant que personne à part entière.

Avant que votre enfant ne devienne adolescent.e, vous avez probablement prononcé son nom et utilisé certains pronoms pour vous référer à eux/elles des millions de fois. Il peut donc sembler gênant ou embarrassant de faire un changement après toutes ces années. Mais si votre enfant ou votre jeune vous demande de le/la désigner par un pronom nouveau ou différent et/ou par le nom qu'il/elle a choisi, il est important de l'écouter et de savoir que le choix des mots que vous utilisez a beaucoup d'importance. Lorsque vous utilisez le nom et les pronoms choisis par votre enfant ou votre jeune, vous montrez que vous le/la respectez, l'affirmez et l'acceptez tel qu'il/elle est et que vous soutenez son identité de genre. Cela contribue également à créer un foyer sûr et inclusif pour tous.

de **PARENT**
à **PARENT**

« J'ai demandé à mon enfant de faire preuve de patience avec moi pendant que je m'adaptais à l'utilisation de ses nouveaux pronoms. J'ai expliqué que j'étais en train de rééduquer mon cerveau et qu'il me faudrait peut-être quelques essais, mais j'ai promis que j'y arriverais. Ne confonds pas mes erreurs avec de la désapprobation. »

Mégenrage

On parle de mégenrage lorsqu'une personne est désignée par des pronoms qui ne correspondent pas à son identité de genre ou aux pronoms choisis. Une personne peut éprouver de nombreux sentiments lorsque mal identifiée, notamment de la détresse, de la tristesse, de la colère, de la honte, de la culpabilité et d'autres émotions négatives. Lorsqu'une personne transgenre est mal étiquetée, ces sentiments peuvent être ressentis encore plus intensément. Certaines personnes transgenres décrivent ce sentiment comme un « coup de poing dans le ventre » ou une insulte. Ces sentiments peuvent apparaître, que le mégenrage ait été commis dans l'intention de nuire ou non.

Parfois, vous pouvez oublier ou faire une erreur—et ce n'est pas grave. Il est important d'assumer votre erreur, de vous corriger sur le moment et dans les situations futures, et de montrer à votre enfant ou à votre jeune que vous les voyez et les respectez.

CONSEIL

Si vous n'êtes pas sûr.e des pronoms d'une personne, il est tout à fait acceptable de lui demander, car il est important de ne pas faire de suppositions sur la façon dont les gens s'identifient en termes de genre.

Comment puis-je savoir si mon enfant ou mon jeune explore son identité de genre et/ou son orientation sexuelle ?

En général, il n'y a pas de moment décisif qui vous indique que votre enfant ou votre jeune est en train de réfléchir à son identité de genre ou à son orientation sexuelle. Il s'agit plutôt d'un processus qui se déroule sur une longue période. Certains signes indiquent que cette exploration est en cours.

1

Ils peuvent partager leurs sentiments avec vous.

Il se peut que votre enfant ou votre jeune commence à exprimer des doutes quant à son genre ou dise qu'il/elle s'identifie fortement à un genre différent. Il/elle peut également commencer à utiliser un nom et/ou des pronoms différents. Il/elle peut commencer à exprimer qu'il/elle se sent différent.e de ses pairs ou qu'il/elle éprouve des sentiments qu'il/elle ne comprend pas. L'enfant ou le jeune peuvent s'ouvrir à vous au sujet de leur sexualité ou des sentiments qu'ils/elles éprouvent pour une autre personne. Souvent, les familles ne sont pas les premières à l'apprendre, car le risque de perdre sa famille est très grand.

2

Ils peuvent vous le montrer.

Il se peut que les centres d'intérêt ou les activités de votre enfant ou de votre jeune évoluent vers des activités qui correspondent davantage à la façon dont il/elle se perçoit (par exemple, vouloir jouer dans une équipe de hockey masculine plutôt que dans une équipe féminine ou rejoindre un groupe communautaire queer). Ils peuvent commencer à changer leur façon de s'habiller ou de se coiffer et peuvent adopter des manières différentes pour se conformer à leur identité. Les personnes qui explorent leur identité de genre peuvent être plus embarrassées dans différentes situations qui les empêchent d'exprimer leur véritable genre (par exemple, en utilisant des toilettes en fonction de leur genre) et avoir des difficultés avec différents aspects de l'hygiène personnelle (par exemple, se laver, se doucher, se toiletter).

3

Leur cercle social peut changer.

Votre enfant ou votre jeune peut commencer à passer du temps avec des amis ou des groupes sociaux différents qui partagent des expériences ou des identités similaires. Il peut commencer à éviter les situations sociales et les activités qui renforcent les rôles assignés aux hommes et aux femmes (par exemple, les soirées pyjama traditionnelles) ou l'hétéronormativité. Ils peuvent aussi commencer à [éviter l'école](#), et leur rendement scolaire peut s'en ressentir.

Dévoilement

Le dévoilement fait référence au processus en plusieurs étapes qui consiste à partager avec d'autres une partie incroyablement personnelle de l'identité d'une personne. C'est un acte d'une grande confiance et d'une grande vulnérabilité pour une personne que de se révéler à quelqu'un d'autre, en particulier à des membres de sa famille, où les répercussions possibles peuvent être considérables.

L'identité de genre, l'orientation sexuelle et/ou les pronoms d'une personne peuvent changer au fil du temps, et cette personne peut souhaiter vous en faire part. Lorsque votre enfant ou votre jeune vous révèle son orientation sexuelle, il se peut que vous ressentiez toute une gamme d'émotions. Sachez que ce que vous ressentez est normal et qu'il est normal de se poser des questions. Vous trouverez ci-dessous des informations sur la manière de gérer votre propre expérience afin de pouvoir vous concentrer sur le soutien à apporter à votre enfant ou à votre jeune.

Votre enfant ou votre jeune peut choisir de se dévoiler plus d'une fois au fur et à mesure qu'ils apprennent à mieux se connaître, et chaque moment est valable, tout comme il n'invalide pas la façon dont ils se sont identifiés dans le passé. Le fait de se dévoiler plusieurs fois peut ajouter à son anxiété, et le fait qu'un parent, aidant.e naturel.le ou adulte allié.e lui réponde d'une manière qui valide son identité peut faire une grande différence.

de **PARENT**
à **PARENT**

« Au début, j'ai ignoré ce que disait mon enfant sur le fait qu'il ne se sentait pas « féminine », ne réalisant pas qu'il vivait des changements dans sa façon de s'identifier. Aujourd'hui, je me contente d'écouter et de suivre son exemple. »

Réagir au dévoilement

Lorsque votre enfant ou votre jeune vous annonce son orientation sexuelle pour la première fois, la façon dont vous réagissez a de l'importance. Un ton calme et heureux peut être rassurant. Évitez de réagir sur un ton choqué ou en colère. Essayez de suivre l'énergie de votre enfant ou de votre jeune et utilisez un langage de soutien et d'affirmation. S'il/elle est heureux.se, vous pouvez l'être avec lui/elle. S'il/elle semble anxieux.se à l'idée de se dévoiler, vous pouvez le/la soutenir en validant ses sentiments et en le/la rassurant qu'ils sont bien fondés.

Rassurez votre enfant ou votre jeune en lui disant que ces nouvelles informations et le cheminement qu'il/elle emprunte ne changent rien à l'amour que vous lui portez. Si vous avez des questions, n'ayez pas peur de les poser. Discutez avec votre enfant ou votre jeune pour en savoir plus sur son expérience.

Parfois, cela ne se passe pas très bien—vous êtes peut-être pris au dépourvu ou vous vous inquiétez de ce que cela peut signifier. Même un « coming out » difficile ou désastreux peut être réparé. Concentrez-vous sur votre propre réaction - pourquoi cela a-t-il déclenché ces réactions chez vous ? Que voudriez-vous dire à la place si c'était à refaire ?

Conseil: Si vous vous trouvez dans cette situation, voici un début de conversation que vous pouvez essayer avec votre enfant ou votre jeune : « Je suis désolé.e de ce que j'ai dit/de la façon dont j'ai réagi. Je m'excuse vraiment. Tu as partagé quelque chose d'énorme avec moi, et je veux que tu saches que je t'aime, et même s'il me faut un peu de temps pour comprendre, je ne vais pas t'aimer moins.. »

de **PARENT**
à **PARENT**

Voici une affirmation que vous pouvez offrir à votre enfant ou à votre jeune : « On t'aime et tu es mon enfant quoi qu'il arrive, et aucune opinion de personne d'autre ne peut changer cela ».

Comment le genre, la sexualité et l'expression peuvent-ils avoir une incidence sur la santé mentale de mon enfant ou de mon adolescent.e ?

La réflexion sur le genre, la sexualité et l'expression est un processus pour la jeune personne de votre vie. L'adolescence est une période où l'on cherche à comprendre tout cela, et lorsque l'apparence et la façon dont on est traité ne correspondent pas à ce que l'on ressent et à ce que l'on voit, cela peut être source d'anxiété, de frustration et de dépression. Parfois, cela peut aussi conduire à des pensées suicidaires. Il est important de garder à l'esprit que le parcours visant à déterminer son identité de genre, sa sexualité et son expression est différent pour chaque personne.

Votre enfant ou votre jeune peut se sentir effrayé.e ou nerveux.se à différents moments du processus et peut commencer à se sentir :

- Isolé.e de ses amis s'il/elle a l'impression de ne pas être à sa place ou qu'on se moque de lui/d'elle parce qu'il/elle est unique.
- Confus.e, stressé.e, inquiet.ète et incertain.e de son identité et de la façon dont il/elle veut être perçu.e. Cela peut conduire à des sentiments de désespoir ou de dévalorisation.
- Des difficultés liées à l'image corporelle et à la façon dont ils/elles se sentent dans leur peau si les caractéristiques de leur corps ne correspondent pas à leur genre, y compris la dysphorie de genre.
- Ils sont perturbés par le fait que les autres ne reconnaissent pas et ne respectent pas leur identité.
- Ils/Elles ont l'impression de ne pas pouvoir être qui ils/elles sont s'ils/elles ont été victimes de stigmatisation, de discrimination, d'intimidation, de rejet, d'hostilité ou d'un manque d'acceptation de la part des autres.
- Ils/Elles ne sont pas en sécurité dans certaines situations ou certains groupes (y compris dans les familles, les communautés religieuses, etc.) où ils/elles ne peuvent pas partager ou exprimer leur identité de genre, leur sexualité ou leur expression.

Dans certains cas, ces sentiments peuvent avoir un impact sur la santé mentale de votre enfant ou de votre jeune. En fait, de nombreux jeunes issus de la diversité de genre pourraient également connaître des taux d'anxiété et de dépression plus élevés que leurs pairs et être confrontés à un risque de suicide et d'abus de substances environ 14 fois supérieur à celui de leurs pairs hétérosexuels, car ils pourraient être victimes de stigmatisation, de discrimination et d'un manque d'affirmation de leur identité de genre.



[Jeunesse, j'écoute](#), [Interligne](#), [services d'écoute LGBTQ+](#), et [One Stop Talk/ Parlons Maintenant](#) sont autant de soutiens utiles auxquels vous pouvez avoir accès avec votre enfant ou votre jeune s'il/elle est en détresse mentale.

Qu'est-ce que l'intersectionnalité et pourquoi est-ce important ?

Il est important de comprendre la relation complexe entre la race, la culture et/ou la religion pour les parents et les aidants naturels dont les enfants ou les jeunes explorent leur genre, leur sexualité et leur expression, en particulier pour les personnes noires, autochtones ou racialisées. Chacun de ces facteurs joue un rôle important dans la façon dont un jeune se perçoit et vit le monde qui l'entoure.

Le professeur de droit et activiste [Kimberlé Crenshaw a inventé le concept d'intersectionnalité](#), qui fait référence à la manière dont les identités qui se chevauchent et s'entrecroisent chez une personne peuvent conduire à des expériences uniques de discrimination ou de privilège. Par exemple, une jeune femme transgenre qui est aussi une personne de couleur peut être confrontée au racisme et à la stigmatisation en même temps. Il ne s'agit pas simplement de dire « cette identité plus cette identité égale ceci », mais plutôt de faire interagir ces identités de manière compliquée et unique, ce qui a parfois des conséquences très négatives sur la santé mentale et le bien-être d'une personne.

Les normes culturelles, les croyances religieuses, les attentes, etc., peuvent parfois entraîner des sentiments de détresse, de rejet ou d'isolement chez les enfants et les jeunes qui s'interrogent sur leur identité de genre, leur sexualité et leur expression. En tant que parent ou aidant naturel, il est important de reconnaître que l'expérience de votre jeune comporte de multiples facettes et est complexe. Il est donc essentiel de l'aider à trouver des espaces sûrs qui affirment tous les aspects de son identité.

Comment puis-je soutenir et défendre mon enfant ou mon jeune tout au long de ce parcours ?

En tant que parent ou aidant naturel, vous donnez le ton dans votre famille. Il est essentiel de créer ou de maintenir un environnement ouvert et sûr dans lequel vous êtes accessible et solidaire pour de nombreuses raisons, notamment lorsque vous accompagnez votre enfant ou votre jeune dans l'exploration de son genre, de sa sexualité et de son expression. Assurez-vous de :

- Créer un foyer accueillant où votre enfant se sent à l'aise pour partager ses pensées, ses sentiments et ses expériences.
- Écoutez-le/la et posez-lui des questions. Intéressez-vous à la façon dont ils se perçoivent et écoutez leurs expériences à l'école et dans les contextes sociaux.
- Demandez-lui comment il/elle aimerait être soutenu.e et faites de votre mieux pour donner suite à ses demandes.
- Dites clairement que votre amour est inconditionnel et que vous l'accepterez et le/la soutiendrez quoi qu'il arrive.
- Remerciez-les d'avoir partagé leurs sentiments, car cela peut être difficile à faire.
- Encouragez les amitiés diverses et la participation à un éventail de groupes sociaux.
- Intervenez et rappelez aux gens le nom et/ou les pronoms de votre enfant ou de votre jeune si nécessaire.
- Travaillez avec l'école et les enseignant.es de votre enfant ou de votre jeune pour créer un environnement d'apprentissage sûr et favorable.
- Apprenez et évoluez aux côtés de votre enfant ou de votre jeune. Lisez des livres et regardez des films ensemble et incluez dans votre maison des œuvres d'art qui reflètent des identités diverses.
- Entrez en contact avec d'autres familles susceptibles de vivre un parcours similaire.
- Cherchez un soutien professionnel auprès de [thérapeutes ou de conseillers](#) spécialisés dans l'accompagnement des enfants et des jeunes qui explorent leur identité de genre.
- Soyez patient. Il est naturel que vous vous inquiétiez pour votre enfant, car vous voulez qu'il/elle se sente accepté, qu'il/elle s'intègre et qu'il/elle se sente bien, et tout changement important peut vous sembler insurmontable. Avec le temps, l'ouverture d'esprit et de cœur, vous y parviendrez en famille.

Il peut s'agir d'un long parcours plutôt que d'un trajet rapide, et il n'y a pas de voie toute tracée ou de « plan ». Il peut falloir du temps à tous les membres de la famille pour s'adapter aux changements de genre, de sexualité et/ou d'expression d'une jeune personne, mais avec de l'ouverture, de la communication et un environnement stimulant, l'adolescent.e se sentira soutenu.e et s'épanouira en tant qu'être authentique.

Stratégies de soutien

Selon la situation, vous pouvez soutenir et défendre votre enfant ou votre jeune de différentes manières - derrière, à côté ou devant.

Derrière

Vous devrez peut-être vous tenir derrière quelqu'un pour le soutenir, tout en reconnaissant qu'il est l'expert et qu'il sait ce qui est le mieux pour lui. Cela signifie que vous pouvez vous mettre en retrait et laisser votre enfant ou votre jeune se défendre. Vous pouvez être disponible et prêt à apporter votre soutien, si nécessaire. Laisser votre enfant ou votre jeune prendre en charge son propre récit ou sa propre histoire est un moyen efficace de le/la soutenir.

Scénario réel

Lors d'une foire aux livres à l'école, votre enfant choisit un livre et un enseignant lui dit qu'il ne devrait pas l'acheter parce qu'il s'agit d'un livre pour filles ou pour garçons. C'est une bonne occasion de rester en retrait et de permettre à l'enfant de s'exprimer s'il/elle se sent à l'aise. Vous pouvez être prêt à vous mettre en avant et à défendre les intérêts de votre enfant si l'enseignant continue dans le même sens.

À côté

Vous devrez peut-être vous tenir aux côtés de votre enfant ou de votre jeune pour le/la soutenir. Cela signifie l'écouter, l'accompagner dans une expérience et lui montrer que vous vous investissez avec lui/elle dans ce parcours ou cette expérience.

Scénario réel

Votre jeune revient d'une soirée et raconte qu'il/elle a entendu d'autres jeunes proférer des insultes à caractère homosexuel. C'est peut-être l'occasion de vous tenir à ses côtés et de lui donner l'occasion de parler de la manière dont il/elle aimerait répondre à ses pairs. Écoutez l'expérience de votre enfant et ce qu'il/elle a ressenti à ce moment-là.

de **PARENT**
à **PARENT**

Célébrez le parcours de votre enfant ou de votre jeune pour découvrir qui il est.

Devant



Il se peut que vous deviez vous dresser devant votre enfant ou votre jeune pour l'aider à éviter de subir des préjudices ou des blessures. Cela signifie que vous devez utiliser vos privilèges pour les soutenir et les défendre.

Il arrive que vous deviez connaître les droits de votre enfant ou de votre jeune dans une situation où cela est nécessaire ou demandé. Dans certaines situations, un enfant peut avoir besoin de la présence d'un adulte pour l'aider à se défendre.

Scénario réel

Votre jeune vous raconte qu'une personne sur son lieu de travail ne lui permet pas d'accéder aux toilettes appropriées et a dit à d'autres employés de « surveiller leurs arrières » dans les toilettes. Ils m'ont dit : « Ce n'est pas grave, ils n'ont qu'à se retenir, et les autres employés ne les dérangent pas. »

C'est peut-être un signe qu'il est temps de prendre les devants et de défendre les intérêts de votre jeune en le sensibilisant à la loi sur les droits de la personne et à ses droits en tant que travailleur, ou en contactant un avocat spécialisé en droit du travail si nécessaire. En fonction de leur âge et de leurs capacités, vous pouvez également les aider à comprendre leurs droits à se défendre. Bien entendu, vous pouvez toujours lui apporter un soutien émotionnel.

Comment puis-je prendre soin de moi ?

Apprendre que votre enfant ou votre jeune s'interroge sur son identité de genre ou son orientation sexuelle peut susciter toute une série d'émotions. Il se peut également que cette expérience remette en question certaines de vos croyances et de vos expériences. Les parents aussi sont confrontés au processus de dévoilement, et le fait de se reconnaître comme parent ou aidant naturel d'un enfant queer peut être une source d'adaptation. Vos sentiments et vos réactions sont normaux et constituent une partie importante de votre parcours de soutien à votre enfant ou à votre jeune.

Tout en vous concentrant sur le soutien et l'affirmation de votre enfant ou de votre jeune, veillez à vous donner le temps et l'espace d'assimiler vos sentiments sans jugement et de chercher le soutien dont vous avez besoin (par exemple, auprès d'autres parents de votre communauté, de leaders religieux ou culturels, de membres de la famille qui vous soutiennent, ou d'amis).

Ce qui compte avant tout, c'est de célébrer votre enfant. Reconnaissez que vous avez eu une bonne conversation ou que vous avez vraiment aidé la personne à se sentir bien dans sa peau.

Il existe toute une série de groupes de soutien locaux pour les parents et les personnes qui soutiennent des enfants et des jeunes queer et diversifiés sur le plan du genre. Parents for Children's Mental Health peut vous aider à les trouver—envoyez un courriel à support@pcmh.ca pour plus d'information.

Si vous estimez que vous ou votre famille avez besoin d'un soutien professionnel, vous pouvez vous adresser à un [thérapeute ou à un conseiller spécialisé dans les questions de genre et de sexualité](#) pour aider votre famille à traverser cette épreuve et lui fournir des stratégies d'adaptation si nécessaire.

de **PARENT**
à **PARENT**

Renseignez-vous, apportez votre soutien de manière positive, obtenez du soutien pour vous et trouvez une communauté qui a une expérience vécue.

Foire aux questions

Est-il acceptable d'utiliser les pronoms « ils » ou « elles » en tant qu'allié.e ?

Soyez authentique avec vous-même et avec les pronoms qui, selon vous, reflètent le mieux votre identité. Si vous vous sentez à l'aise d'utiliser les pronoms « ils » ou « elles », utilisez-les ! Tout dépend de l'intention que vous avez lorsque vous utilisez les pronoms. Soyez honnête sur ce qui vous semble juste.

Je remarque des signes indiquant que mon enfant ou mon jeune explore son genre ou sa sexualité. Pourquoi ne m'a-t-il rien dit ?

Certains enfants peuvent être conscients de leur genre et/ou de leur sexualité dès leur plus jeune âge, mais n'ont peut-être pas les mots pour en parler ou pour les décrire. Dans d'autres cas, les expériences de votre enfant ou de votre jeune peuvent évoluer et il se peut qu'il ne soit pas encore prêt à partager cette information avec qui que ce soit, et c'est tout à fait normal. Il est également possible qu'il/elle soit conscient.e de risques que vous n'avez pas envisagés ou qu'il/elle ne soit pas sûr.e de votre réaction. Souvent, les familles ne sont pas les premières à l'apprendre, car le risque de perdre sa famille est très grand. Il est important de les encourager à rechercher des espaces où ils se sentent en sécurité et acceptés et de parler positivement des personnes 2ELGBTQIA+ ou de l'actualité pour leur montrer que vous les soutenez.

Lorsque l'on mentionne deux pronoms comme il/ils, cela signifie-t-il que les deux pronoms peuvent être utilisés ? Est-il sous-entendu que le premier pronom cité est celui qui est préféré ?

Demandez à la personne si elle se sent à l'aise pour vous en parler ! Les pronoms sont personnels et peuvent être différents d'une personne à l'autre. Ils peuvent dépendre de la situation ou changer en fonction de la personne avec laquelle la personne est en contact. Parfois, la personne peut préférer les deux pronoms de manière égale ; dans d'autres situations, le pronom dominant peut prendre la majuscule.

Que suggèreriez-vous pour encourager les personnes qui ne comprennent pas l'importance d'utiliser les pronoms choisis par une personne, en particulier pour les personnes cisgenres et hétérosexuelles ?

L'éducation est essentielle. Les croyances ou la compréhension d'une personne peuvent provenir d'une confusion ou d'un manque de connaissances. Donnez-lui la possibilité de s'informer et de faire des choix plus éclairés. Si la personne choisit de continuer à ne pas accepter, il peut être difficile de gérer les relations. Il est important de garder à l'esprit la sécurité émotionnelle de la personne queer avec cette personne. Il peut être utile de pratiquer l'affirmation de soi et de rechercher le soutien de proches bienveillants.

À qui appartient le choix d'accepter les risques pour les jeunes transgenres souhaitant faire une transition ?

Vous pouvez être inquiet.ète, mais il s'agit du corps et de la vie de votre enfant. N'oubliez pas que les enfants et les jeunes transgenres finissent par devenir des adultes transgenres. Le fait de ne pas soutenir le désir de transition de votre enfant ou de votre jeune ne fera que retarder le processus. Vous pouvez apporter votre soutien en aidant votre enfant ou votre jeune à accéder à des fournitures de transition sûres et à l'éducation. Si vous êtes inquiet.ète, parlez-en à votre enfant ou à votre jeune. Naviguer dans le système scolaire peut être un défi pour les élèves transgenres. Demandez-leur la permission de défendre leurs intérêts ou de les aider à trouver des ressources au cours de leur transition, à l'école et en dehors.

Ressources additionnelles

Ressources pour vous et votre enfant ou jeune

- [PFLAG Canada](#) promeut la santé et le bien-être des personnes 2ELGBTQIA+ en aidant les familles à rester unies grâce au soutien et à l'éducation.
- [La Clinique de la diversité des genres du CHEO](#) est une équipe multidisciplinaire d'experts en matière de soins et de soutien liés au genre.

- [Les drapeaux de la fierté LGBTQ +](#) offrent une vue d'ensemble des drapeaux de la fierté et de leur utilisation.
- [The 519](#) offre leadership et innovation dans les programmes des jeunes 2ELGBTQIA+.
- [Planned Parenthood Toronto](#) offre des conseils pour soutenir les jeunes transgenres et diversifiés sur le plan du genre, ainsi que du counselling sans jugement.
- [Jeunesse, j'écoute](#) offre du counselling pour les enfants et les jeunes de 5 à 20 ans (1-800-668-6868).
- [Lesbian, Gay, Bi & Trans Youthline](#) offre un soutien gratuit par les pairs aux jeunes âgés de 26 ans et moins (1-800-268-9688).
- [Webinaire](#): Le genre, la sexualité et la rupture du binaire du genre (par pflag Canada et SMEO).

Ressources adaptées à la culture

- [Black Queer Youth Collective](#) offre des services aux jeunes noirs et diversifiés sur le plan du genre.
- [Black Youth Helpline](#) est une ressource de soutien aux jeunes noirs.
- [The Trevor Project: Supporting Black LGBTQ+ Youth Mental Health Guide](#).
- [Salaam Canada](#) est une organisation nationale gérée par des bénévoles qui se consacre à la création et à l'entretien d'espaces sûrs et encourageants pour les jeunes musulmans diversifiés sur le plan du genre.
- [Anishnawbe Health Toronto](#) offre des soins de santé en fonction des cultures et traditions autochtones.
- [Intersections: Indigenous and 2ELGBTQIA+ Identities](#) est une ressource créée par l'Association des femmes autochtones du Canada.
- [Miles Nadal JCC YouthLine](#) offre aux juifs queers des possibilités de se rassembler, de célébrer et de s'épanouir.
- [Jewish Family and Child Services of Toronto: LGBTQ2E+ Services](#) propose des conseils, des groupes et des ateliers de soutien, et accueille des personnes de toutes orientations sexuelles et identités de genre.

Vous n'avez pas besoin de vous débrouiller seul

Si vous êtes un parent ou un proche aidant qui s'inquiète pour son enfant, ou un jeune qui cherche de l'aide, n'hésitez pas à nous contacter. Notre réseau de centres de santé mentale pour enfants et adolescents compte 4,000 professionnels prêts à aider les enfants, les adolescents et les familles en leur offrant gratuitement des services de counseling et des traitements. Nous offrons des soins en personne, par téléphone et virtuellement. Aucun problème n'est trop important ou trop modeste.

[Trouvez le centre de santé mentale pour enfants et adolescents le plus près de chez vous.](#)