



DIVERSITÉ SEXUELLE ET 2SLGBTQQIAP+

LE DÉVOILEMENT (OU COMING OUT) COMMENT SOUTENIR VOTRE ENFANT ?

Le dévoilement – ou *coming out*, en anglais – n'est pas un processus linéaire. C'est comme une promenade en forêt, où il y a différents sentiers. Pour un jeune, le dévoilement de son orientation sexuelle et de son identité de genre peut être un moment anxiogène. Le réseau de soutien à sa disposition contribuera à créer une expérience positive. Voici quatre éléments dont il faut tenir compte quand on veut soutenir un jeune qui fait son dévoilement.

L'ACCEPTATION DE SOI

Le dévoilement peut s'avérer une étape cruciale dans le développement d'une identité 2SLGBTQQIAP+ saine, car il peut aider le jeune à se sentir en harmonie avec lui-même.

L'acceptation de soi peut contribuer à :

- Diminuer le niveau de stress et l'énergie perdue à tenter de dissimuler cette information, à « garder un secret » et à vivre une double vie.
- Réduire le risque d'isolement.
- Encourager le développement personnel (par la réalisation d'un projet scolaire ou la pratique d'un passe-temps et par la préservation du mieux-être physique et mental).
- Prévenir les relations violentes et favoriser l'accès au soutien par d'autres personnes.

Il a été démontré que les jeunes 2SLGBTQQIAP+ qui font leur dévoilement sont plus créatifs, ont une meilleure estime d'eux-mêmes et envisagent l'avenir de façon plus positive.

LE MIEUX-ÊTRE MENTAL, ÉMOTIONNEL ET SPIRITUEL

Le dévoilement peut s'accompagner d'une forte charge émotionnelle et peut avoir des répercussions sur le mieux-être mental du jeune, qui peut craindre d'être rejeté ou de subir de l'intimidation.

L'étape du dévoilement se répète chaque fois que le jeune divulgue cette information à sa famille, à son cercle d'amis, de même que dans différents milieux, comme l'école et le travail.

Un dévoilement bien accueilli par l'entourage du jeune aura sur le jeune un effet positif et favorisera son mieux-être mental.

Voici quelques moyens pour vous aider à accompagner votre enfant :

- Discutez ouvertement avec lui de la sexualité, du dévoilement et de l'identité de genre.
- Établissez un réseau de gens ouverts d'esprit ou qui se trouvent dans la même situation que lui et participez à des activités dans votre communauté.
- Au besoin, ayez recours à des services spécialisés en santé mentale.



LE SOUTIEN DES PARENTS

Le dévoilement est un processus qui peut s'étaler sur de nombreuses années. La première étape du dévoilement consiste à reconnaître soi-même son orientation sexuelle ou de genre.

Voici comment vous pouvez contribuer positivement à ce processus :

- Utilisez un langage approprié (**positif**, affirmatif et centré sur les capacités de votre enfant).
- Trouvez des mentors dans votre communauté.

Éduquez votre enfant ainsi que les membres de votre famille et les autres personnes importantes de son entourage sur les différentes orientations sexuelles et de genre.



LE SOUTIEN DES PAIRS

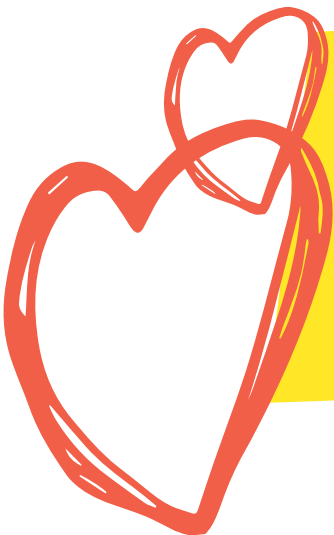
Un jeune qui s'identifie comme 2SLGBTQQIAP+ peut vivre du stress, se sentir isolé, éprouver de la honte et entretenir des pensées négatives envers lui-même.

Certains jeunes pourront se tourner vers des membres de leur famille ou d'autres personnes importantes pour eux (comme un enseignant, un intervenant scolaire ou un aîné), alors que d'autres auront de la difficulté à trouver l'aide et l'écoute dont ils ont besoin.

Dans certains cas, il peut être avisé de demander le soutien d'aînés ou de gardiens du savoir bispirituels reconnus afin de créer des espaces sécuritaires et culturellement adaptés pour les personnes 2SLGBTQQIAP+.

Voici quelques outils qui pourraient contribuer à accroître le sentiment d'appartenance des jeunes et leur permettre d'obtenir le soutien d'autres personnes dans la même situation :

- Appeler la ligne d'écoute Jeunesse, J'écoute: 1 800 668-6868.
- Établir un réseau de soutien formel avec des personnes de la communauté qui ont vécu la même chose et qui sont ouvertes à en discuter.
- Obtenir du soutien auprès d'un des différents organismes autochtones ou spécialisés dans le soutien aux personnes 2SLGBTQQIAP+.
- Consulter le compte de personnes 2SLGBTQQIAP+ sur les réseaux sociaux.



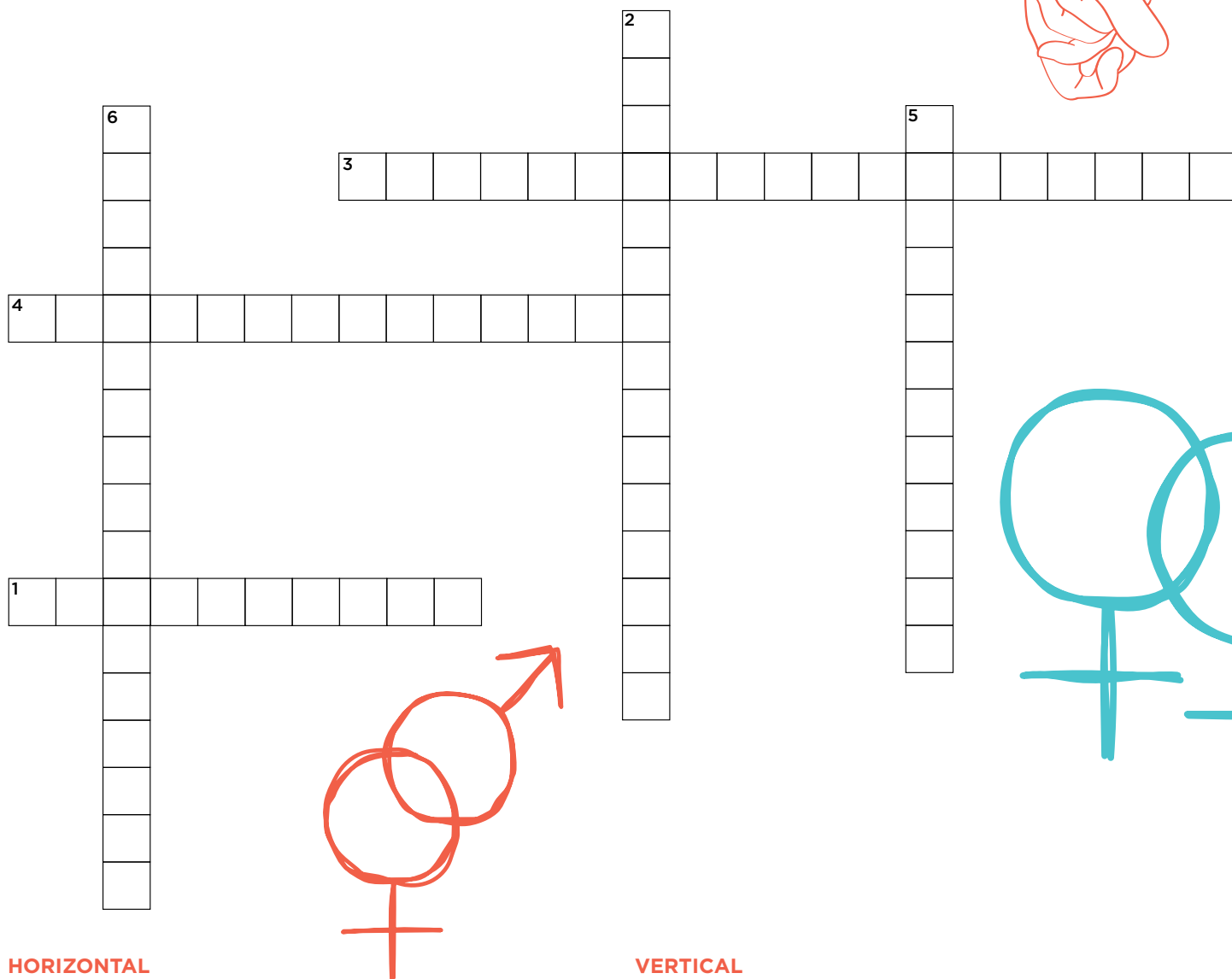
REMARQUE

Vous pouvez aussi aider votre enfant grâce à des pratiques ou à des cérémonies que vous pouvez faire vous-mêmes (p. ex. : se promener dans la nature ou prendre un bain de cèdre).

De plus, assurez-vous que l'information que vous consultez, les organismes d'aide auxquels vous vous adressez et les personnes dont vous vous entourez sont bienveillants et respectueux.

MOTS CROISÉS

Pour en apprendre plus sur le lexique 2SLGBTQQIAP+



HORIZONTAL

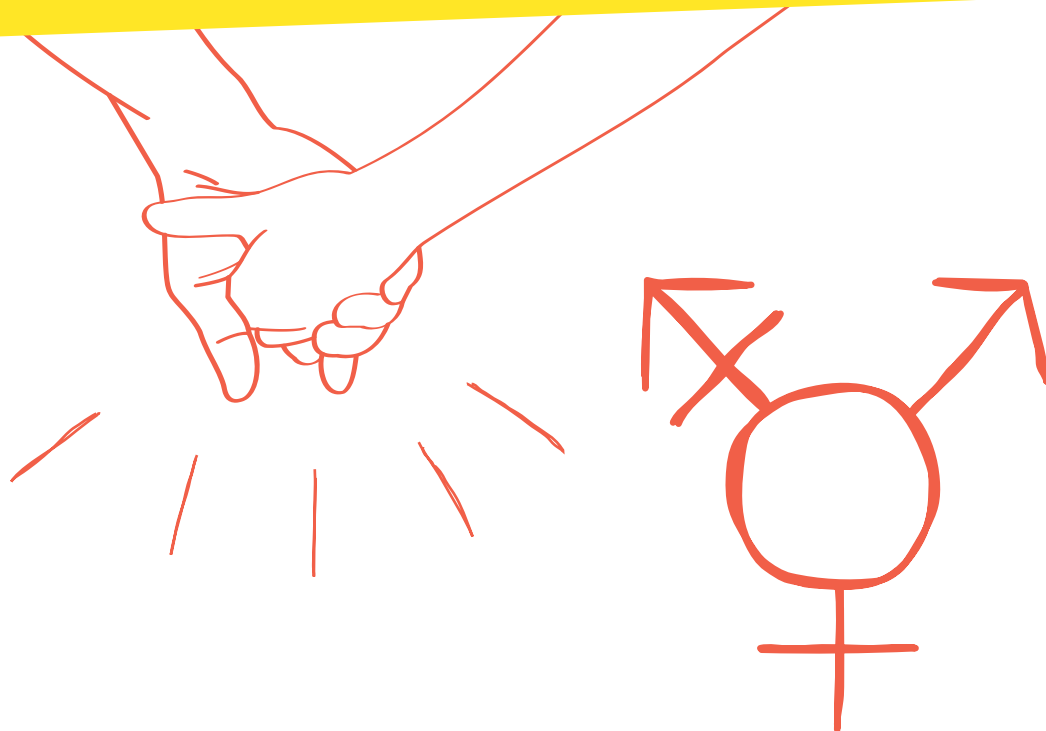
1. Une expression de genre qui comporte des éléments de masculinité et de féminité, parfois utilisée à la place d'«intersexe», pour décrire une personne ayant une anatomie à la fois féminine et masculine.
3. L'attrance émotionnelle, romantique ou sexuelle d'une personne pour une ou plusieurs autres personnes.
4. Le processus qui consiste à explorer sa propre orientation sexuelle, en examinant les influences pouvant provenir de sa famille, de son éducation religieuse et de ses motivations internes.

VERTICAL

2. Une vision conservatrice et dépassée du genre, limitant les possibilités à «homme» et «femme».
5. Le fait de révéler la sexualité ou l'identité de genre d'une autre personne à une personne ou à un groupe, souvent sans le consentement ou l'approbation de cette personne.
6. L'affichage externe du genre, par une combinaison de vêtements, de manières, de comportements sociaux et d'autres facteurs, généralement mesurés sur une échelle de masculinité et de féminité.

BIBLIOGRAPHIE

1. *Le coming out des jeunes gais, lesbiennes et bisexuel.le.s*: <https://familieslgbt.org/ressource/le-coming-out-des-jeunes-gais-lesbiennes-et-bisexuel-le-s/>.
2. *Helping Families Support Their Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender (LGBT) Children*: https://nccc.georgetown.edu/documents/LGBT_Brief.pdf.
3. *You are made of medicine*: https://static1.squarespace.com/static/5f3550c11c1f590e92ad30eb/t/6109b2f9d66ea10365dd929f/1628025613807/You+Are+Made+of+Medicine_FINAL.pdf.
4. *LGBTQ2S Terms and Definitions*: <http://lgbtq2stoolkit.learningcommunity.ca/wp/wp-content/uploads/2014/12/LGBTQ2S-Definitions.pdf>.
5. *Parents' influence on lesbian, gay, or bisexual teens*: https://www.cdc.gov/healthyouth/protective/factsheets/parents_influence_lgb.htm.



Tu as besoin de parler?

Ligne d'écoute d'espoir

1 855 242-3310

par clavardage : www.espoirpourlemieuxetre.ca



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

SOLUTION DES MOTS CROISÉS

1. Androynie
2. Binarité de genre
3. Orientation sexuelle
4. Questionnement
5. Déplacardage
6. Expression de genre