

# Comprendre la diversité sexuelle



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
FILIALE DE MONTRÉAL

**«La diversité signifie non seulement que chacun est unique, mais que nos différences sont précieuses.»**



## Comprendre la diversité sexuelle

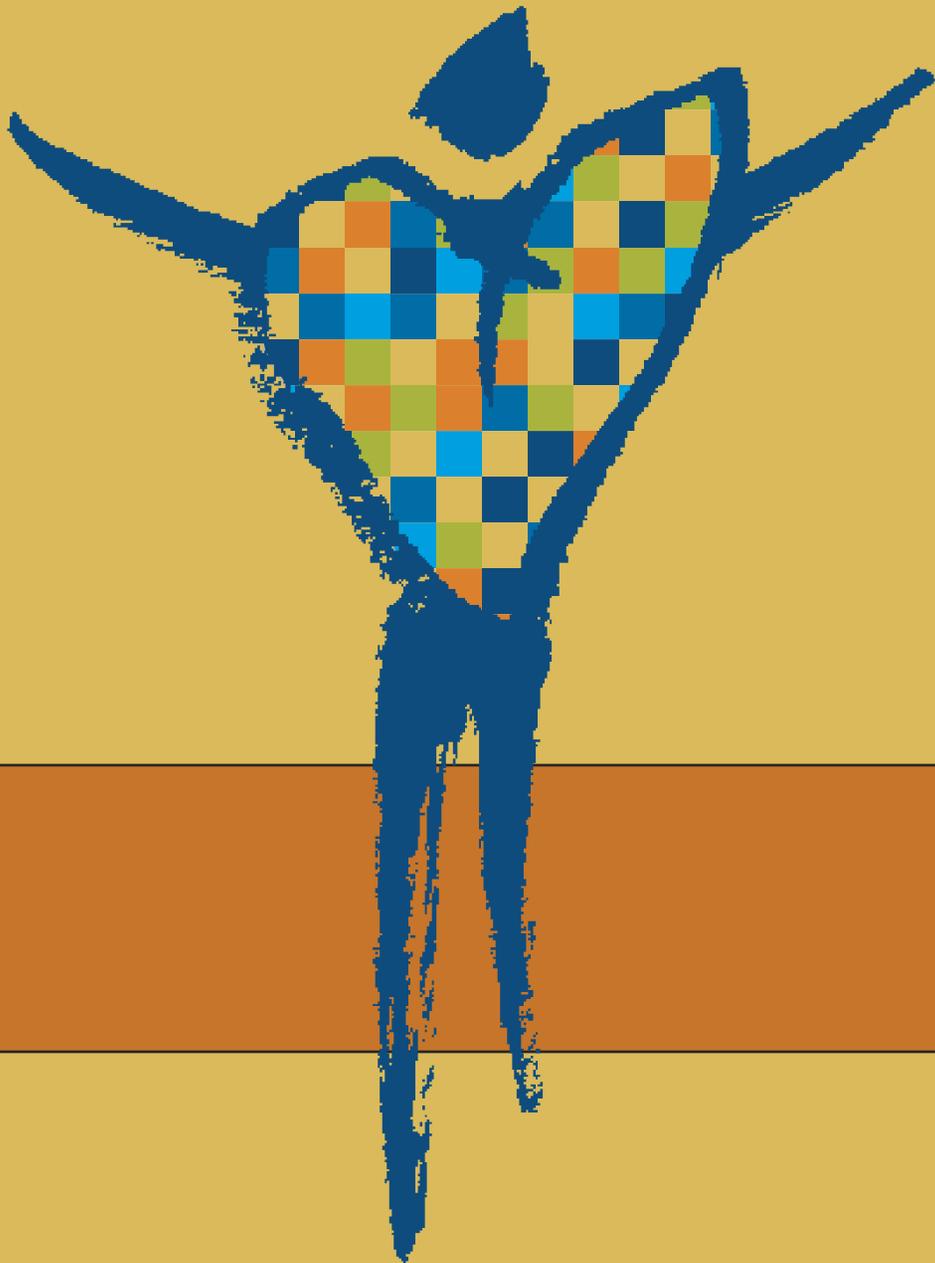
Il est important de reconnaître qu'il existe au sein de la vaste clientèle des services sociaux et de santé, des personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles et transgenres (LGBT). Cependant, personne ne se présente comme tel, ni ne dira d'emblée qu'un membre de sa famille fait partie de ce groupe, à moins d'être certain de pouvoir l'affirmer en toute confiance. Certaines personnes présentent leur orientation sexuelle simplement tandis que d'autres la cache. D'autres encore tentent toujours de cerner leur propre identité sexuelle.

Afin d'offrir un environnement professionnel invitant pour tous, il est primordial que les gens travaillant dans le domaine des services sociaux puissent comprendre et combattre les stéréotypes et les préjugés liés à la diversité sexuelle.

La diversité comporte de nombreuses facettes (l'âge, la race, la classe sociale, le sexe, l'orientation sexuelle, etc.). Sur le plan individuel ou pour un groupe, la diversité peut être célébrée ou niée, libérée ou opprimée, être source de force et de fierté ou de difficulté.

Nous ne pouvons exiger l'éradication de toute discrimination envers un groupe tout en ayant des convictions non fondées au sujet d'un autre.

Afin que les organismes puissent atteindre leurs divers objectifs, nous devons créer une coalition au sein de nos communautés. Nous accueillons des gens de diverses origines culturelles, à faible revenu, qui ne parlent ni le français, ni l'anglais, ayant des handicaps, ainsi que des personnes dont l'orientation sexuelle est différente.



## Pourquoi doit-on comprendre davantage les problématiques relatives aux personnes LGBT ?



Au Québec, en raison de la pénurie de services spécialisés, il est de la responsabilité des organismes communautaires et des travailleurs des services sociaux de répondre aux besoins d'une communauté diversifiée. Un réseau de personnes informées et accompagnatrices peut aider à résoudre certains problèmes et même à sauver des vies.



### Stabilité émotionnelle et santé mentale

Avec l'*Enquête sociale et de santé de 1998*<sup>1</sup> du Québec, il existe pour la première fois de l'histoire une imposante base de données sur les lesbiennes, les gais et les bisexuels du Québec. Une analyse récente de ces résultats a démontré que, en général, les personnes LGBT sont défavorisées par rapport aux hétérosexuels en regard des habitudes de vie, de la stabilité affective et de la santé mentale. Cette analyse sert également d'indicateur de force du réseau social<sup>1</sup>.

Les résultats confirment que les personnes LGBT sont proportionnellement plus sujettes à vivre un stress associé à la stigmatisation en raison de leur identité sexuelle. Ce stress comprend non seulement les expériences négatives telles que la violence physique et verbale et la peur de perdre la garde de son enfant, mais aussi l'oppression des

associé à l'inhibition des émotions, souvent accompagné de haine envers soi-même (homophobie intériorisée). Les stress externes et internes touchent à la fois la santé mentale et physique d'une personne. Ainsi, il est indispensable que les personnes travaillant au sein des services sociaux comprennent bien l'homophobie vécue par les personnes LGBT et leurs familles.

Les personnes LGBT ont également besoin des ressources essentielles afin de résoudre les problèmes quotidiens liés à la santé, aux finances, à l'immigration, à la toxicomanie et à d'autres problèmes. La plupart des Églises et autres institutions religieuses, souvent une ressource clé pour plusieurs, sont fermées aux personnes LGBT parce qu'elles condamnent l'homosexualité et les relations homosexuelles. Les divers groupes de soutien ne sont pas toujours accueillants. De plus,

*Les résultats confirment que les personnes LGBT sont proportionnellement plus sujettes à vivre un stress associé à la stigmatisation en raison de leur identité sexuelle.*

blagues homophobes et le besoin d'être constamment sur ses gardes et de vivre dans le secret.

les personnes LGBT de couleur peuvent subir de l'homophobie au sein de leur propre communauté culturelle en plus de devoir affronter le racisme des organismes LGBT de « blancs ». Elles sont ainsi doublement en marge.

Les personnes qui cachent leur orientation sexuelle par crainte de perdre leur emploi ou d'être harcelées subissent un stress intériorisé,

<sup>1</sup>Julien, D., Chartrand, E. et Bégin, J. (2002). *Les personnes homosexuelles, bisexuelles et hétérosexuelles au Québec : Une analyse comparative selon les données de l'enquête sociale et de santé de 1998.*

## Familles

De nombreuses personnes LGBT font face à des difficultés au sein de leur famille d'origine, étant confrontées à leurs propres croyances religieuses et culturelles. L'homophobie peut être la source de désaccords et de conflits au sein des familles. Un important pourcentage de jeunes de la rue vivant à Montréal se définit comme étant LGBT, la plupart d'entre eux ayant été mis à la porte à l'annonce de leur orientation sexuelle. Les organismes de communautés culturelles peuvent offrir aux parents de personnes LGBT et aux jeunes en questionnement des groupes de soutien entre pairs, des renseignements, des consultations-conseils ainsi que diverses autres ressources.

## Jeunes

En difficulté, les jeunes hétérosexuels peuvent s'adresser à leurs parents, leurs enseignants, aux intervenants des services sociaux et de santé de leur communauté. Cependant, les jeunes qui se questionnent sur leur

*Les jeunes qui questionnent leur orientation sexuelle [...] nécessitent un environnement sûr et accueillant et des gens avec qui ils peuvent discuter de ces questions.*

orientation sexuelle décrivent souvent ces ressources comme étant homophobes. Les jeunes LGBT sont terrifiés à l'idée du rejet par leurs

familles et amis. Le pourcentage de fugues, de décrochage et d'échecs scolaires est ainsi accru.

Les graves problèmes de suicide et de dépression chez les jeunes LGBT et en questionnement, sont reliés, en partie, à l'isolement. Le projet *Sain et Sauf*<sup>2</sup> de l'université McGill et de l'UQAM a permis de démontrer que 73% des jeunes ayant cherché de l'aide pour des problèmes affectifs et psychologiques liés à leur orientation sexuelle ont déjà songé au suicide. Au cours des 12 mois précédents, 43% de ces jeunes avaient tentés à au moins une reprise de se suicider, tandis que 22% d'entre eux ont courus le risque plus d'une fois. Ces chiffres n'incluent pas les jeunes n'ayant pas cherché de l'aide.

Les jeunes qui questionnent leur orientation sexuelle ont besoin du soutien des intervenants de soins de santé de leur communauté. Ils nécessitent un environnement sûr et accueillant et des gens avec qui ils peuvent discuter de ces questions. Ils ont besoin de renseignements sur la

sexualité sans risque et l'orientation sexuelle ainsi que des ressources et un soutien positif au sein des communautés LGBT et culturelle.

## Invisibilité et malentendus

L'orientation sexuelle d'une personne est un élément clé de son identité. C'est ce qui façonne ses expériences, ses émotions et son réseau de soutien. Lorsque, en tant que société, nous gommons la réalité LGBT, cela peut devenir stressant et humiliant pour ces personnes.

La plupart des intervenants ne font pas le point sur l'orientation sexuelle de leurs clients, affirmant que celle-ci n'est pas pertinente pour le service offert. Bien que ces inter-

*[...] les personnes LGBT se considèrent elles-mêmes comme étant différentes et qu'elles ont ainsi besoin de reconnaissance explicite afin de se sentir bienvenues et en sûreté. Sans cette reconnaissance, certaines personnes LGBT se sentent obligées d'agir comme étant hétérosexuelles et fournissent des renseignements incomplets ou faux [...]*

venants désirent servir la communauté entière sans aucune discrimination, les personnes LGBT peuvent se sentir exclues. Des recherches ont démontré que les personnes LGBT se considèrent elles-mêmes comme étant différentes et qu'elles ont ainsi besoin de reconnaissance explicite afin de se sentir bienvenues et en sûreté. Sans cette reconnaissance, certaines personnes LGBT se sentent obligées d'agir comme étant hétérosexuelles et fournissent des rensei-

gnements incomplets ou faux, ce qui peut devenir source de malentendus et d'un soutien inadéquat.

La majorité des personnes LGBT désirent être honnêtes envers les professionnels des services sociaux de leur communauté culturelle, mais elles ont besoin d'un environnement sûr dans lequel elles sont soutenues pour être en confiance.

Bien que de nombreux organismes et professionnels n'excluent personne volontairement, ils en excluent certaines en raison de leur

ignorance des problématiques des personnes LGBT et de leurs familles. L'exclusion est plus subtile et difficile à définir que l'homophobie. Les services sociaux et les organismes communautaires peuvent aisément affirmer que leurs services sont ouverts à tous, mais trop souvent ils sont offerts dans un cadre hétérosexuel.

# Questions fréquentes

De nombreuses questions sont fréquemment posées en ce qui a trait aux personnes bisexuelles, gaies, lesbiennes et transgenres.

## Qu'est-ce qu'une lesbienne ?

**R** Une lesbienne est une femme attirée émotionnellement, physiquement, sexuellement et spirituellement par une autre femme.

## Qu'est-ce qu'un gai ?

**R** Un gai est un homme attiré émotionnellement, physiquement, sexuellement et spirituellement par un autre homme.

## Qu'est-ce qu'un bisexuel ?

**R** Un bisexuel est une personne attirée émotionnellement, physiquement, sexuellement et spirituellement par les hommes et les femmes.

## Que signifie les termes « transidentité » et « transgenre » ?

**R** Une personne transidentitaire ou transgenre est quelqu'un dont l'identité ou l'expression sexuelle diffère des habitudes traditionnelles de son sexe. Le préfixe « trans » sert à définir divers groupes de personnes qui se décrivent autrement. Parmi ces groupes, on retrouve les personnes transsexuelles (ce ne sont pas toutes les personnes transsexuelles qui désirent subir un changement chirurgical), les femmes d'allure masculine, les hommes d'allure féminine, les « drag queen » et les « drag king », les travestis, les allosexuels, les bispirituels, etc. Ces personnes peuvent être hétérosexuelles, gaies, lesbiennes ou bisexuelles.

## Qu'est-ce qu'une personne bispirituelle ?

**R** Dans la plupart des langues amérindiennes traditionnelles, il existe un terme désignant un genre ni masculin, ni féminin. Ce terme représente les deux visages d'une personne (pas les deux visages de la duplicité, mais bien deux perspectives sur le monde). Dans certaines cultures amérindiennes,

on peut compter jusqu'à huit genres différents. Au cours du rite de passage, une personne peut choisir le genre masculin, féminin ou bispirituel.

## Que signifie le terme « questionnement » ?

**R** Le questionnement signifie qu'une personne n'est pas certaine de son orientation sexuelle ou encore qu'elle tente de répondre à la question. Le processus de compréhension de sa propre sexualité est complexe. Une personne peut se questionner à tout âge et le moment, la durée, l'intensité, ainsi que les étapes du questionnement diffèrent considérablement d'une personne à l'autre.

## Est-ce mal d'être gai, lesbienne, bisexuel, ou trans ?

**R** NON. Au fil des siècles et dans toutes les cultures on retrouve des personnes qui se disent gaies, lesbiennes, bisexuelles, trans ou bispirituelles. L'homosexualité n'est pas une maladie, ni un problème, soutiennent la *American Psychological Association* et la *American Psychiatric Association*. Être LGBT, c'est comme être gaucher ; l'orientation ou l'identité sexuelle est une facette de notre identité propre.

## D'où viennent l'orientation et l'identité sexuelles ?

**R** Personne ne sait exactement comment l'orientation et l'identité sexuelles sont définies. Cependant, les spécialistes s'entendent pour dire qu'il s'agit d'un amalgame complexe de facteurs génétiques, biologiques, psychologiques et sociaux. Pour la plupart des gens, l'orientation et l'identité sexuelles sont établies en bas âge. Bien que l'origine de l'homosexualité et des différentes identités sexuelles ne soit pas encore déterminée, nous savons que cela ne résulte pas d'expériences parentales ou passées. Personne n'est « responsable » lorsqu'un être cher s'affirme gai, lesbienne, bisexuel ou trans. Peu importe la cause, les personnes LGBT ont les mêmes droits que tous et doivent être respectées.

### Les homosexuels peuvent-ils avoir une famille ?

**R** OUI. Les personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles et trans peuvent avoir une famille. Les couples de même sexe ont des relations amoureuses engagées. Au Canada, de nombreux couples de même sexe célèbrent leur amour par une cérémonie d'engagement, une union civile ou même un mariage (le mariage étant reconnu légalement dans la plupart des provinces dont le Québec). De plus en plus de couples LGBT ont des enfants. Le *Code civil du Québec* reconnaît les familles issues de parents de même sexe. De plus, de nombreuses personnes LGBT bénéficient du soutien de leur propre famille, de leurs amis et des êtres chers qui forment leur noyau familial.

### Qu'est-ce que l'homophobie ?

**R** L'homophobie est la peur ou le dégoût des lesbiennes, des gais ou des bisexuels. L'homophobie se manifeste de différentes façons, de l'utilisation de termes méprisants à la violence faite aux homosexuels (parce qu'ils ne sont pas hétérosexuels), voire à la pitié envers les homosexuels parfois considérés comme étant malades, immoraux ou confus. La transphobie est le terme utilisé pour la peur des personnes trans.

### Qu'est-ce que l'hétérosexisme ?

**R** L'hétérosexisme signifie présumer que l'ensemble de la population soit hétérosexuelle ou encore que l'hétérosexualité soit préférable à l'homosexualité. Par exemple, le fait de demander à une jeune femme quand est-ce qu'elle se décidera à se faire un petit copain, considérant que les relations des couples gais et lesbiens ne sont pas aussi empreintes d'amour et de partage, dénote un comportement hétérosexiste.

### Qu'est-ce que l'oppression intériorisée ?

**R** L'oppression intériorisée est le processus d'acceptation d'un membre d'un groupe opprimé qui en vient à vivre les mythes et les stéréotypes associés à ce groupe.

### Que signifie « vivre dans le placard » ?

**R** Vivre dans le placard signifie cacher son orientation ou son identité sexuelle afin de conserver son emploi, son logis, ses amis, sa famille ou simplement pour survivre au sein d'une culture hétérosexiste. De nombreuses personnes LGBT affirment leur orientation ou leur identité sexuelle dans certains milieux, mais vivent toujours dans le placard dans d'autres.

### Qu'est-ce que l'affirmation de l'identité sexuelle ?

#### (Sortir du placard ou Faire son «coming out»)

**R** Affirmer son identité sexuelle est un processus au cours duquel une personne décide qu'elle n'est pas hétérosexuelle. Cette personne reconnaît et accepte d'abord qu'elle soit gaie, lesbienne ou bisexuelle, puis affirme son orientation sexuelle aux autres pour partager cette reconnaissance.

### Pourquoi les gens affirment-ils leur identité sexuelle ?

**R** L'affirmation de son identité sexuelle permet aux gais, lesbiennes et bisexuelles de vivre ouvertement et honnêtement. Le fait de cacher son orientation sexuelle peut être stressant et créer un isolement et un sentiment de solitude. Les personnes LGB affirment leur identité sexuelle parce que lorsqu'elles vivent dans le placard, les gens qui lui sont chers ignorent une partie fondamentale de ce qu'elles sont. L'affirmation de l'identité sexuelle peut être une décision difficile, puisqu'elle peut mener au rejet par leur famille, leurs amis, leur employeur et leurs communautés ethnoculturelle et religieuse. Au cours de cette période éprouvante, il est nécessaire de pouvoir compter sur le soutien et le conseil d'autrui. L'affirmation de l'identité sexuelle est une décision importante qui doit être prise au moment opportun, c'est-à-dire lorsque la personne est prête, et doit être dévoilée à une personne de confiance.

### Qu'est-ce qu'un allié ?

**R** Un allié est une personne qui n'est pas gaie, lesbienne, bisexuel ou trans et dont le comportement est anti-homophobe et anti-hétérosexiste. Elle lutte contre l'homophobie et l'hétérosexisme tant sur le plan personnel que professionnel.

# Une occasion de grandir

Nous espérons qu'à la suite de la lecture de cette brochure, vous et votre organisme chercherez à en savoir davantage sur les questions LGBT et à accueillir les personnes LGBT au sein de vos communautés. De nombreuses actions positives peuvent être posées, telles qu'une simple conversation ouverte.

L'Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal, organise régulièrement des rencontres traitant des problématiques LGBT. Le comité *Famille et qualité de vie des gais et lesbiennes* de l'ACSM propose également bon nombre de ressources qui peuvent répondre à vos besoins. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec nous au (514) 521-4993.

*La diversité signifie non seulement que chacun est unique, mais que nos différences sont précieuses.*



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
FILIALE DE MONTRÉAL



Patrimoine  
canadien

Canadian  
Heritage

## ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE FILIALE DE MONTRÉAL

847, rue Cherrier, bureau 201

Montréal, QC H2L 1H6

Tél. : (514) 521-4993

Télec. : (514) 521-3270

Courriel : [acsmmtl@cam.org](mailto:acsmmtl@cam.org)

Site Internet : [www.acsmmontreal.qc.ca](http://www.acsmmontreal.qc.ca)