



**Guide sur le**  
**coming out**  
**et le**  
**questionnement**

**par et pour**  
**les personnes lesboqueer**



Centre de solidarité lesbienne

Tous droits réservés

Imprimé à Tiohtià:ke / Montréal par Graphiscan

# Avant-propos



Bienvenue à toustes dans mon guide sur le coming out, le coming in, le questionnement : actes de résistance et d'amour de soi.

En tant qu'intervenant, rédiger sur ce sujet était pour moi un engagement militant, une affirmation de notre droit à être pleinement nous-mêmes dans un monde parfois hostile.

Ces pages sont un refuge, un espace dédié à notre guérison collective, où la vulnérabilité devient une force et où la douceur est une révolution. Je souhaiterais que ces mots vous offrent la tendresse nécessaire pour traverser les moments difficiles et la force pour affirmer votre vérité avec fierté, et ce, de la façon que vous le désirez.

Ce guide est aussi rempli d'outils clés en main pour vous aider dans votre cheminement, que vous décidiez de faire votre coming out ou non. Ensemble, dans notre diversité, nous marchons vers un futur où l'authenticité est célébrée et où chacun-e trouve sa place dans la lumière.

Ce guide est écrit afin que les allié-e-s et l'entourage d'une personne qui se questionne puissent l'accompagner et la soutenir.

Je voudrais remercier du fond du cœur les personnes de l'équipe du CSL qui m'ont soutenu et m'ont fait confiance pour relever ce défi. Spécialement, je remercie Sandie Barrière et Anissa Belhedi qui ont rendu ce projet réel.

Je voudrais remercier chaque personne qui a témoigné au travers de ce guide lors d'entrevues véritablement inspirantes et touchantes. Votre participation est précieuse et permet de refléter ce qui se passe dans nos communautés. Votre voix mérite d'être entendue : toujours.

Je rédige cet avant-propos tout en étant empli de gratitude et je vous invite à faire une lecture témoignant d'élargissement de nos horizons communs.

Au plaisir que nos chemins se croisent

**Juno Desjardins (iel, accords neutres-masculins)**

# Préface

L'invisibilité lesbienne n'est pas un simple phénomène, elle est plutôt enracinée dans un contexte politique complexe. L'histoire a souvent éclipsé les voix et les expériences de ces personnes, privilégiant une vision hétéronormative. Un silence, trop longtemps présent, a masqué la diversité des parcours et des réalités des lesbiennes.

La déconstruction de l'**hétéronormativité\*** et de la **cisnormativité\*** résultant du **colonialisme\*** devient essentielle. Ces oppressions, souvent cachées dans nos institutions et interactions quotidiennes, ont le pouvoir d'effacer les identités qui sortent des normes. En se déconstruisant des **systèmes oppressifs\*** qui nous socialisent, nous avons la possibilité de créer un espace où les personnes de la diversité sexuelle et de genre peuvent émerger et revendiquer leur place. Pas seulement contester, mais également bâtir ensemble de nouvelles narrations célébrant la complexité et la richesse diversifiée des identités lesbiennes.

Reconnaître l'histoire des luttes lesbiennes semble crucial. Une gratitude envers celles et ceux qui ont bravement ouvert des voies. Nous sommes redevables à celles et ceux qui ont brisé le silence, résisté à l'injustice, tracé le chemin vers une plus grande visibilité. Cette reconnaissance se déploie comme une boussole morale : notre capacité à vivre nos identités ouvertement est le résultat de leurs sacrifices parfois consentis, parfois forcés. Nous sommes les héritières et héritiers de ces luttes, humblement appelées à prendre la parole, revendiquer nos espaces et célébrer nos identités multiples. Malgré les progrès, il faut reconnaître que les luttes persistent. Les communautés lesbiennes restent marginalisées et confrontées à une injustice persistante.

Cette préface n'est pas uniquement un regard en arrière, mais un engagement vers l'avant, promettant des espaces où les identités futures seront célébrées chaque jour. Ces pages ne sont pas que des mots, mais des témoignages, cris et chuchotements qui résonneront à travers le temps. Puissent-elles être une étincelle alimentant la flamme de la visibilité, de l'inclusion, de la justice pour toutes les personnes lesbiennes. Qu'elles contribuent à une société où chacun-e peut vivre sans craindre l'ombre de l'invisibilité.

Aucun-e des personnes ayant rédigé ce guide n'est membre des communautés autochtones et nous souhaitons reconnaître que ce dernier est conçu sur les territoires non cédés de Tiohtià:ke (Montréal), historiquement connu comme un lieu de rassemblement et d'échange entre de nombreuses nations. Nous reconnaissons la nation Kanien'kehá: ka (Mohawks) comme gardienne des terres et des eaux sur lesquelles cet ouvrage a été pensé. C'est dans le respect des liens avec le passé, le présent et l'avenir que nous prenons conscience des relations continues entre les peuples autochtones et autres personnes de la communauté montréalaise.

# TABLE DES MATIÈRES

## **08** *chapitre 1 : se questionner*

### **09** *L'orientation sexuelle et l'identité de genre*

### **18** *Vocabulaire et étiquettes*

20 - OUTIL : Foire aux questions

24 - OUTIL : À enlever de son vocabulaire : petite liste essentielle

## **26** *chapitre 2 : explorer son (ses) identité(s) sexuelle(s)*

### **27** *Exploration et questionnement*

27 - OUTIL : les couleurs de mon arc-en-ciel - orientation sexuelle

28 - OUTIL baguette magique - identité de genre

### **29** *Connecter avec ses communautés*

30 - OUTIL: le mur de mes modèles : quels sont mes modèles LGBTQ+

### **32** *Affirmation identitaire*

34 - OUTIL : Collage

37 - OUTIL : Courrier du coeur : le dilemme de Jessika

### **38** *S'affirmer dans un contexte de communication non violente*

40 - OUTIL : les quatre étapes de la communication non violente

### **41** *Vivre sa sexualité*

42 - OUTIL : Courrier du coeur le syndrome de l'imposteur de Réjeanne

## **43** *Chapitre 3 : faire son coming out/dévoiler son orientation sexuelle et/ou son identité de genre*

**44** *Qu'est-ce qu'un coming out?*

**51** *Enjeux de faire un ou des coming out*

**56** *Bien-être et coming out*

56 - OUTIL : Comment se protéger?

57 - OUTIL : Mots d'affirmation

58 - OUTIL : planifier mon coming out : quelques questions à se poser pour bien se préparer

**59** *Effets du coming out sur le bien-être*

**60** *Choisir ou non de faire son coming out*

60 - OUTIL : balance décisionnelle

**61** *Comment faire son coming out*

61 - OUTIL : Journaling introspectif

**62** *Recevoir le coming out d'une personne*

63 - OUTIL : Checklist : comment être un-e allié-e?

## **65** *Les ressources et médiagraphie*

## **75** *Annexes*

**76** *Lexique*

**78** *Liste des sentiments*

**79** *Liste de besoins*

Tous les mots qui contiennent une étoile comme **ceci\*** se retrouvent au lexique à la page 76

# **Chapitre 1: se questionner**



# L'orientation sexuelle et l'identité de genre

## Les bases de l'identité sexuelle

L'identité sexuelle se divise en cinq composantes : l'identité de genre, l'expression de genre, le sexe assigné à la naissance, l'attirance sexuelle et l'attirance romantique. Ça fait peut-être beaucoup à première lecture, mais c'est assez simple à déconstruire. Bien que ces composantes soient liées, elles sont indépendantes les unes envers les autres.

À noter : ces composantes font partie d'une signification provenant de concepts occidentaux et académiques, qui est une façon parmi d'autres afin de concevoir ces concepts.

Explicitons-les clairement ci-dessous :

### Identité de genre

L'aspect psychologique du genre : sentiment interne, complexe, personnel et intime d'être un homme, une femme, les deux, aucun ou plusieurs autres genres. Tout le monde a une identité de genre, toi y compris. Pour les personnes trans, le sexe qui leur a été assigné à la naissance et leur propre sentiment interne d'identité de genre ne sont pas les mêmes. Le genre est une construction sociale.



## Expression de genre

La manifestation physique dont un individu choisit de mettre en oeuvre son genre et qui est remarquable de l'extérieur : la voix, la coiffure, les vêtements, la posture, le maquillage, le prénom, pronoms (il, elle, iel, iol, etc.) et accords choisis (féminins, masculins, neutres, inclusifs...)

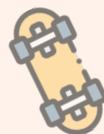
Le concept d'expression de genre est fortement relié aux normes sociales, c'est-à-dire ce qui est prescrit, attendu ou accepté socialement du genre féminin et du genre masculin. Parfois, il y a des enjeux de sécurité pour l'expression de genre. Certaines personnes ne peuvent pas l'exprimer de manière qu'elles le veulent pour des raisons de sécurité. (voir page 53 du chapitre 3)

## Sexe assigné à la naissance

Processus par lequel une mention de sexe (M ou F sur l'acte de naissance) est déterminée, en général par un examen sommaire des organes génitaux externes. Les composantes biologiques du sexe seraient : le taux d'hormones, les organes génitaux observables à l'œil nu, le phénotype, les chromosomes et le génotype. Le « sexe » est l'aspect biologique du genre.

Au Québec et au Canada, il existe encore seulement deux catégories de sexe à la naissance. Par contre, il est possible depuis 2022 au Québec de modifier cette catégorie plus tard en ajoutant la mention « non binaire » (représenté par un X). Cependant, les médecins doivent encore à ce jour garder la mention F ou H pour les archives médicales et les analyses en laboratoire.

Attention ! Comme toutes les autres, les composantes du sexe assigné à la naissance et l'identité de genre sont indépendantes, ce qui veut dire que les organes génitaux d'une personne ne déterminent pas son identité de genre, ni son expression de genre, ni son attirance sexuelle et romantique.



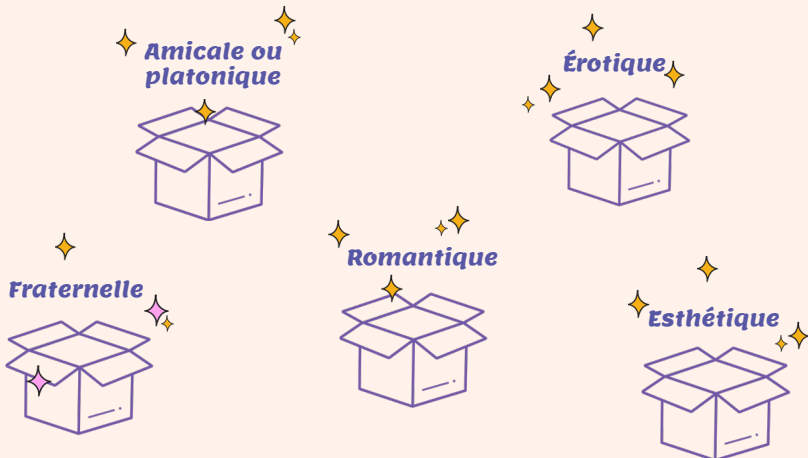
## L'attirance sexuelle

Sentiment interne indescriptible d'être excité-e par un individu, incluant les fantasmes, le désir d'intimité physique, des sensations agréables au niveau du corps, comme les organes génitaux... Les personnes asexuelles n'ont peu ou pas d'attirance sexuelle, elles peuvent cependant avoir des attirances romantiques. Il est important de noter que l'attirance sexuelle et romantique/émotionnelle peut provenir de divers facteurs, notamment l'identité de genre, l'expression/présentation de genre.

## L'attirance romantique

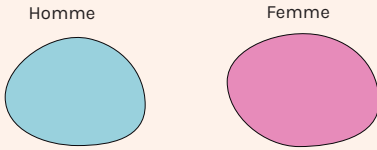
Sentiment interne indescriptible d'être amoureux-euse d'un individu, incluant entre autres mais pas seulement le désir d'être intime autrement que sexuellement, de partager une vie commune, d'échanger des câlins ou des baisers... Les personnes aromantiques n'ont peu ou pas d'attirance romantique, elles peuvent cependant avoir des attirances sexuelles. Comme l'attirance sexuelle et l'attirance romantique sont indépendantes l'une de l'autre, les combinaisons des attirances peuvent être très variées. Par exemple, une personne pourrait ressentir le désir d'avoir des contacts sexuels avec des hommes et des femmes, mais ne vouloir avoir des relations romantiques qu'avec des femmes. À toi de voir ce que l'amour veut dire pour toi !

## Différentes façons de vivre l'amour en relations

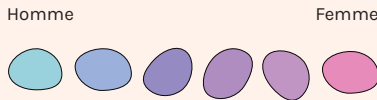


# OUTIL : Bébé licorne Queer

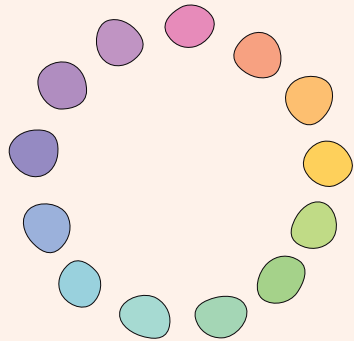
Certain s pourraient dire que le genre ressemble à ceci :



D'autres pourraient dire que le genre ressemble à cela :



Actuellement, le genre ressemblerait plutôt à  a :



## Bébé licorne Queer

Les cinq composantes de l'identité sexuelle



All  !  
Je suis **Saphica**,  
la mascotte  
du CSL !

  Attirance sexuelle



  Attirance romantique ou émotionnelle



  Identité de genre



  Expression de genre



  Sexe assigné à la naissance



## Orientation sexuelle et l'hétéronormativité

On pourrait croire que l'orientation sexuelle est quelque chose qu'on choisit... et bien non ! Autrefois, on tentait d'expliquer la cause de l'orientation sexuelle d'une personne. On pensait que l'homosexualité était une maladie ou alors qu'elle était identifiable dans l'ADN. C'est complètement faux.

Ce qui est vrai, c'est que la société se base sur des principes coloniaux- ou blancs- et hétérosexuels pour dicter la vie d'un enfant. L'hétéronormativité, c'est de dire à un bambin qu'il brisera le cœur de plusieurs filles, ou alors, de demander à une fille de sa famille quand est-ce qu'elle aura enfin « un petit chum ».

C'est simplement une contrainte à l'hétérosexualité. Tout comme le racisme, par exemple, l'hétérosexisme est une oppression qui prend racine de façon institutionnelle et historique : on ne peut pas nier son existence.

Pour résumer, l'hétéronormativité est un ensemble de préjugés souvent inconscients qui supposent que tout le monde est hétérosexuel, considérant l'hétérosexualité comme naturelle, évidente et supérieure. Les relations qui dévient du modèle traditionnel des relations homme/femme sont vues comme inférieures, anormales ou anecdotiques (on peut penser à la fameuse phrase « C'est juste une phase ! »)

“

*Si on m'avait donné des options, je ne serais pas allée vers un homme. Mais je sentais que je n'avais pas le choix - H.F*

”

“

*J'ai essayé de le renier, de ne pas y penser, de le cacher et de faire comme les autres - F.D*

”

## L'identité de genre et la cisnormativité

Un peu comme l'hétérosexisme, l'oppression du cissexisme vient atteindre les droits humains, sauf qu'au lieu d'empêcher aux personnes d'aimer qui elles veulent, le cissexisme empêche les personnes de la diversité de genre à simplement exister dans leur individualité.

La cisnormativité, c'est de se baser uniquement sur les organes génitaux externes afin d'attribuer un genre, soit homme ou femme, à un nouveau-né. C'est également de prescrire des rôles sociaux binaires aux individus qui grandissent. Au quotidien, pour une personne trans et/ou non-binaire, c'est de voir son identité être niée et ridiculisée.

## I pour intersexe

Une des réalités faisant partie de l'acronyme LGBTQIA2S+ est celle des personnes intersexes. Les personnes intersexes possèdent des caractéristiques qui ne sont ni typiquement mâle, ni typiquement femelle (modèle binaire) soit au niveau du taux d'hormones, des organes génitaux externes et internes, ou des chromosomes.

Les personnes intersexes ont des caractéristiques biologiques que les médecins responsables de l'assignation du sexe à la naissance ne peuvent pas associer à une seule des deux catégories de sexe reconnues par la plupart des institutions médicales. La diversité existe non seulement lorsqu'il est question de genre, mais aussi lorsqu'il est question de caractéristiques corporelles sexuelles. Pour résumer, le sexe, tout comme le genre, fait partie d'un spectre non binaire.

Outre le poids social du cissexisme, un des potentiels obstacles à une vie comme les personnes **dyadiques\*** pourrait être la conception... De nombreuses variations intersexes entraînent une infertilité, mais pas toutes. Plusieurs individus intersexes ont été privés de leur fertilité et de leur autonomie corporelle par des interventions chirurgicales non consenties visant à rendre leur corps conforme aux normes de médecines occidentales, c'est-à-dire binaire.

### À savoir

Les individus intersexes ne sont pas rares. Il est difficile d'estimer le nombre exact de personnes intersexes, étant donné les variations dans les définitions, les facteurs culturels et les différents types de procédures médicales à travers le monde. Ce qu'on sait par contre, c'est que les personnes intersexes existent: environ 1.7% de la population est née intersexe, comparativement à 0.4% de chance d'avoir des jumeaux identiques.

“

*J'ai passé à peu près 20 ans dans mon genre assigné sans trop me poser de questions ni me rendre compte de l'inconfort que mon genre assigné me faisait ressentir, jusqu'à l'automne 2020 où j'ai rencontré des personnes queer avec qui j'ai pu échanger sur les diversités de genre et explorer/découvrir ma non-binarité. - M.C*

”

“

*Je ne comprends pas le genre [...] je me considère plus proche d'un chien qu'un homme ou une femme. - A.F*

”

“

*Plus je vieillis, moins j'ai envie de «me montrer» et de «justifier» que j'ai le droit d'exister, je choisis mes combats, si je sens que je suis en milieu non inclusif, je décide de «me cacher». - K.R.F*

”

“

*J'ai un problème avec le terme « transition ». J'ai toujours été la même personne et ma prise d'hormones ne fait pas de moi plus ou moins une nouvelle personne. - A.B*

”

“

*J'ai réalisé à la moitié du secondaire que j'étais attirée envers les femmes. Je me suis ouverte davantage vers 20 ans et j'ai fait un coming out lesbienne. J'étais en colère pendant plusieurs années avant de le faire, je trouvais ça injuste et je me demandais pourquoi je devais passer à travers ça. - F.D*

”

“

*J'avais peur d'être différente, peur de changer d'idée. Mon acceptation a été très longue et très lente. - J.L*

”

“

*J'aurais aimé avoir accès à un-e médecin spécialiste ou conseiller-ère pour l'identité sexuelle. - A.B*

”

## Lorsqu'on n'est pas cisgenre : construire son identité dans un monde binaire

Vivre dans une société ayant un système de compréhension du genre binaire quand on ne s'y reconnaît pas implique de passer à travers des étapes de la construction d'un sentiment positif de soi : se penser et être soi, se dire et être en lien et se sentir être dans son corps. Ces étapes ne sont pas universelles, elles sont là pour t'aider dans ton processus.

### **Se penser et être soi**

*Dans la première étape qui dure souvent le plus longtemps, une personne trans et/ou non binaire se trouve d'abord dans la confusion. N'ayant pas de mots pour se décrire, c'est à cette étape que la souffrance ressentie peut être la plus grande. Lorsqu'elle arrive à trouver les mots liés à son identité, la personne peut ensuite passer à travers une période de culpabilité et d'isolement. Penser son identité de genre non binaire alors que les normes sociales demandent à rentrer dans un moule cisgenre précis, incluant des normes de genre peut prendre plusieurs années. Considérant que le genre est un concept construit socialement, l'identité de genre d'une personne peut être dynamique et changer plusieurs fois.*

### **Se dire et être en lien**

*Dans la deuxième étape, un individu trans et/ou non binaire tente d'affirmer et d'exprimer son genre avec des gens de confiance. On peut rattacher cette étape au moment où un individu ferait un coming out, bien qu'il ne soit pas nécessaire. On peut également croire que cette étape est importante, puisque les personnes recherchent la validation de leurs sentiments quant à leur identité à travers les personnes qui comptent pour elles.*

### **Se sentir et être dans son corps**

*Dans la troisième et dernière étape, une personne trans et/ou non binaire se sent de plus en plus solide dans son identité puisque son corps est maintenant en harmonie avec celle-ci.*

*Attention, cela ne veut pas dire qu'elle a fait des démarches de transition : on se rappelle que l'expression de genre n'est pas nécessairement alignée avec l'identité de genre. Cela veut alors signifier qu'une personne trans et/ou non binaire qui se sent enfin bien dans son corps peut avoir fait des chirurgies d'affirmation du genre comme la mastectomie, une vaginoplastie ou une phalloplastie, ou alors ne pas avoir fait de démarches médicales et tout de même habiter son corps de façon harmonieuse, pleine et cohérente avec son identité.*



## La nature Queer et la fluidité sexuelle

Il est intéressant de faire une petite analogie entre les communautés lesboqueer et les champignons. Non pas les infections à levures, mais plutôt le réseau d'entités qui se trouve sous nos pieds en tout temps : le mycélium. Dans le réseau complexe du sol, le mycélium forme des connexions vitales entre les plantes, facilitant la croissance, l'équilibre et favorisant la biodiversité.



La nature s'adapte, évolue et change selon son environnement. De manière similaire, la fluidité sexuelle établit des connexions flexibles entre les orientations, permettant un échange dynamique d'identités et de désirs, enrichissant la diversité humaine. Puisque la fluidité queer se retrouve partout dans le monde naturel, le monde qui nous entoure n'est alors pas binaire, tout autant les animaux que les plantes. On peut voir donc à la fois la terre et nos corps comme un écosystème complexe de relations.

“

*La sexualité serait fluide et qu'il ne faut pas s'arrêter à une étiquette. - E.S*

”



“

*Ce n'est pas grave d'avoir ces questionnements-là, ça permet de mieux te connaître, c'est normal et sain de se poser ces questions-là. - C.D*

”

## Vocabulaire et étiquettes

L'étiquette c'est un ou des mots qui permettent de décrire des réalités communes. Elles servent avant tout de langage commun partagé afin de rassembler des communautés spécifiques. Pour certaines personnes, l'étiquette est très importante, par exemple d'un point de vue politique, et pour d'autres, choisir une étiquette n'est pas nécessaire ou alors confusant. Tout comme un morceau de vêtement vintage à la friperie, tu n'as pas besoin d'apposer un quelconque étiquette sur ton identité sexuelle. Par exemple, certaines personnes n'utilisent aucun pronom et d'autres personnes choisissent un terme parapluie (identité en soi qui regroupe d'autres identités) comme queer.

**Fun fact:** Certains mots comme dyke, gouine ou même queer étaient autrefois utilisés par la société de façon péjorative pour décrire les personnes de la diversité sexuelle et de genre, mais il est possible de se réapproprier n'importe quelle étiquette !

**Malgré les nombreuses étiquettes que l'on peut te coller, tu es l'unique personne pouvant te définir. Également, sache que tes expériences vécues ne déterminent pas tes étiquettes.**

demisexuel · le

fluide dans  
le genre

agenre

aromantique

“

*Autrefois, le mot lesbienne était connoté péjorativement, alors je n'aimais pas l'utiliser. Dès que j'ai lu le génie lesbien, je me le suis approprié. -M.H*

”

“

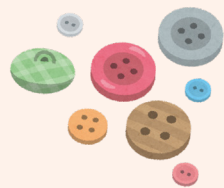
*Lorsque j'étais jeune, je ne voulais pas m'attarder à mettre une étiquette, puisque j'étais dans l'acceptation de ma “weirdness” -A.F*

”

“

*Les étiquettes permettent aux personnes qui vivent les mêmes expériences de se regrouper. - C.D*

”



## OUTIL : Foire aux questions

Q : Est-ce que je peux être lesbienne ou lesboqueer si j'ai déjà eu des relations avec des hommes ?

R : Oui. L'orientation sexuelle lesbienne se définit par l'attirance romantique et/ou sexuelle ou les deux envers d'autres femmes/personnes non-binaires. Cette attirance ne doit pas nécessairement être exclusive aux femmes: elle peut être fluide.

Q : Est-ce qu'il est possible de ne pas ressentir d'attirance sexuelle envers aucune personne, mais de tomber amoureux-euse d'une femme ?

R : Oui. Une personne qui ne ressent pas d'attirance sexuelle peut tomber sous le parapluie de l'asexualité. Cela ne veut pas dire qu'elle est aromantique (ne ressent pas ou peu d'attirance romantique).

Q : Est-ce que je suis bisexuel-le si je n'ai jamais eu de relations avec des femmes ?

R : Oui. L'orientation sexuelle et romantique n'est pas dictée par les actions ou nos expériences, mais bien par ce que l'on ressent envers d'autres personnes. Le fait d'agir sur notre attirance ne constitue pas de rite de passage ou de confirmation de notre orientation sexuelle.

Q : Est-ce qu'il est possible de ne pas ressentir d'attirance sexuelle envers aucune personne, mais de tomber amoureux-euse d'une femme ?

R : Oui. Une personne qui ne ressent pas d'attirance sexuelle peut tomber sous le parapluie de l'asexualité. Cela ne veut pas dire qu'elle est aromantique (ne ressent pas d'attirance romantique).

Q : Est-ce que ressentir de la dysphorie liée à mon corps veut dire que je suis une personne trans ?

R : Non. Les personnes trans ressentent une incongruité entre le genre qui leur a été attribué à la naissance et leur identité de genre. Toutes les personnes trans ne vivent pas nécessairement de la **dysphorie de genre\***, c'est-à-dire un sentiment désagréable qui peut mener dans à la dépression, dans de grandes souffrances au suicide. Les systèmes **oppressifs\*** sociétaux, le manque de soutien des proches, les expériences de discrimination sont les causes de suicide chez les personnes trans plutôt que la dysphorie elle-même. À l'opposé, il existe aussi le sentiment d'**euphorie de genre\***

Q : Je n'ai pas envie de faire de transition médicale... suis-je vraiment une personne trans/non binaire ?

R : Oui. L'identité de genre ne se définit pas que par les organes génitaux d'une personne, les traitements hormonaux ou les chirurgies d'affirmation de genre, mais bien par comment elle se sent et se définit

Q : Je pense être en amour avec ma meilleure amie... suis-je lesbienne ?

R : Pas nécessairement. L'amour, c'est pluriel. C'est une expérience émotionnelle partagée avec d'autres qui émane avant tout de soi. Dans la société, l'amour romantique est souvent vu comme la forme d'amour la plus noble... À toi de voir si tu ressens de l'amour amical, romantique, érotique, fraternel... Tous ces types d'amour peuvent exister indépendamment les uns les autres.

Q : Comment savoir si je suis Queer ?

R : Il n'y a pas de formule magique ou de liste à cocher pour en être sû-re. Questionne-toi, prends ton temps et écoute ton intuition et tes sentiments. Tu pourrais essayer les exercices aux pages 27 et 28 et en parler avec des personnes qui répondent à tes besoins de confiance et de sécurité émotionnelle.

Q : Dois-je me questionner sur mon identité sexuelle si j'ai des fantasmes lesboqueer?

R : Oui, mais...

Par identité sexuelle, on veut dire les cinq composantes de la page 12 qui contient entre autres l'orientation romantique, sexuelle, l'identité de genre... Il peut toujours être éclairant de se questionner, mais les fantasmes peuvent faire partie de l'attirance sexuelle, ils ne déterminent pas en eux seuls comment tu la définis.

Q : Est-ce possible de changer d'idée quant à mon orientation sexuelle ou mon identité de genre ?

R : Oui. L'orientation sexuelle et l'identité de genre sont des spectres fluides qui peuvent évoluer. Il n'y a ni date d'expiration ni obligation à « choisir » quant à ton identité sexuelle. Dans ce cas-ci, on ne parle pas vraiment de « changer d'idée », mais plutôt de (re)découverte de soi.

Q : Puis-je être lesbienne et non binaire ?

R : Oui. L'orientation sexuelle se définit par l'attirance sexuelle et/ou romantique que l'on ressent pour quelqu'un-e, dans ce contexte, soit les femmes. Une personne non binaire peut vivre l'expérience lesbienne sans nécessairement s'identifier comme femme.

Q : Est-ce possible d'être hétérosexuel-le, mais de regarder de la pornographie lesbienne ?

R : Oui. L'érotisme peut être éveillé par une multitude de fantasmes et/ou de scénarios sans qu'ils ne viennent changer notre ressenti pour le type de personnes envers qui nous avons de l'attirance romantique et/ou sexuelle.

“

*Parfois je ne me sens pas assez bisexuelle puisque je n'ai jamais eu de relation avec une femme. - C.D*

”

“

*J'avais un besoin de m'afficher, j'avais un sentiment d'imposture. J'ai fait beaucoup de recherches liées à l'habillement Queer et l'affichage. Je trouve qu'il y a beaucoup de pression à paraître "bisexuelle" ou essayer d'avoir l'air assez bisexuelle. - J.L*

”

## OUTIL : À enlever de son vocabulaire : petite liste essentielle

### Morinom

✗ **NON** : En anglais « deadname » morinommer, c'est d'utiliser le prénom assigné à la naissance d'une personne trans, ce qui peut être très difficile pour elle concernant le dévoilement de son identité, en plus d'être irrespectueux quant à leur autodétermination.

✔ **OUI** : Respecter le prénom choisi par la personne peut faire sa journée

### Goldstar

✗ **NON** : Terme anglophone d'une communauté lesbienne qui considère qu'une « vraie » lesbienne est une personne qui n'a pas eu de relation sexuelle avec un homme cisgenre

✔ **OUI** : Catégoriser les façons d'être lesbienne peut être drôle et avoir un langage commun peut être important pour la communauté, sauf lorsque ça implique d'exclure ou de stigmatiser des personnes et de les réduire à leurs comportements sexuels

### Hermaphrodite

✗ **NON** : Ancien terme désuet venant de la mythologie utilisé pour parler des personnes qui possèdent des caractéristiques sexuelles ou organes génitaux qui sortent de la binarité

✔ **OUI** : Le terme intersexe

### Un « trans » ou une « trans »

✗ **NON** : Définir les personnes par « une... » réduit l'entièreté de leur personne à cet aspect

✔ **OUI** : Dans "une personne trans", trans est un adjectif

### Biologiquement homme ou femme

✗ **NON** : Puisque la composante biologique de l'identité sexuelle n'est pas binaire et que les personnes intersexes existent, une personne n'est pas soit biologiquement soit homme ou soit femme

✔ **OUI** : « le sexe assigné à la naissance : assigné-e fille ou garçon à la naissance. » ...bien qu'il ne soit pas nécessaire au quotidien de savoir ce que la personne devant nous possède comme organes génitaux





## **Chapitre 2: explorer son (ses) identité(s)**

## Exploration et questionnement

### OUTIL : les couleurs de mon arc-en-ciel - orientation sexuelle

Prendre un miroir qui reflète la lumière de ma sexualité

- Comment je ressens mon attirance sexuelle ?  
Comment se manifeste-t-elle ?

---

---

- Envers qui sont dirigés mes fantasmes sexuels ?

---

---

- Comment je ressens mon attirance romantique? Comment se manifeste-t-elle ?

---

---

- Ma relation idéale serait... - Lorsque j'imagine mon futur, je me vois être aux côtés de...

---

---

- Qu'est-ce qui m'attire chez une personne?

---

---

- De quelle façon ai-je envie d'être proche, de partager de l'intimité avec quelqu'un-e?

---

---

- À quelle fréquence ai-je des désirs d'intimité (émotionnelle, sexuelle, platonique, etc) ?

---

---

## **OUTIL : baguette magique - identité de genre**

*Parce que me choisir et m'honorer, c'est magique*

- Comment décrirai-je mon genre ?

---

---

- Quels pronoms me représentent ?

---

---

- Lorsque je choisis des vêtements, lesquels me font sentir connectée à mon genre? Si j'avais la possibilité de choisir n'importe quels vêtements, lesquels me font me sentir bien, confortable, etc.

---

---

- Lorsqu'on parle de moi, j'aimerais qu'on me décrive comme étant...

---

---

- Quels concepts, objets, personnes, personnages me font penser à mon genre ?

---

---

- Ai-je déjà ressenti de l'inconfort et/ou de la détresse par rapport à mon sexe assigné à la naissance et/ou mon genre ?

---

---

- Quels aspects de mon genre me font sentir ambivalente-e, incertain-e ?

---

---

## Connecter avec ses communautés

Il existe plusieurs raisons qui peuvent amener un individu à vouloir agrandir ses relations dans les communautés lesboqueer ou alors y faire un premier pas: rencontrer des gens qui nous ressemblent, développer un sentiment d'appartenance à un ou des groupes, trouver des partenaires amoureux-se-s ou sexuel-le-s, se découvrir de nouveaux intérêts...Parler de ses questionnements à un organisme lesboqueer peut être une façon de le faire !

De plus, ce ne sont pas toutes les familles qui démontrent une ouverture face à la diversité. Un environnement **queerphobique\*** peut entraver l'accès à une communication authentique, ce qui fait que certaines personnes s'empêchent de se dévoiler à leur famille. Par peur de vivre du rejet et/ou de la solitude, certaines personnes peuvent intérioriser la queerphobie qu'elles vivent, surtout si elle provient de personnes de confiance supposées leur témoigner du support.

Connecter avec une communauté peut alors faire naître le concept de famille choisie, c'est-à-dire des personnes de ton entourage qui célèbrent la diversité sexuelle et de genre, particulièrement la tienne, en plus d'obtenir du soutien et de pouvoir développer des relations significatives et sécuritaires.

**À savoir :** Les communautés lesboqueer ne sont pas à l'abri des **microagressions\***, il existe des phénomènes d'exclusion de la part des communautés LGBTQ+

“

*J'ai un rapport plutôt virtuel à la communauté - J.P*

”

“

*En tant que bisexuelle dans les milieux lesbiens, je me sens tolérée, mais je n'y appartiens pas. Je sens qu'il y a un vent de changement. - C.D*

”

“

*J'ai une appartenance envers les communautés trans. Je m'identifie aux communautés LGBTQ+ au sens large, tout en sachant qu'au travers de celles-ci, il y a de la transphobie. On n'est pas dans un monde où tout est beau et tout est rose. - L.F*

”

“

*J'ai déjà eu l'impression de ne pas être assez queer, d'être une fraude, surtout au début de ma transition où j'avais l'impression de ne pas être «assez trans». - M.C*

”

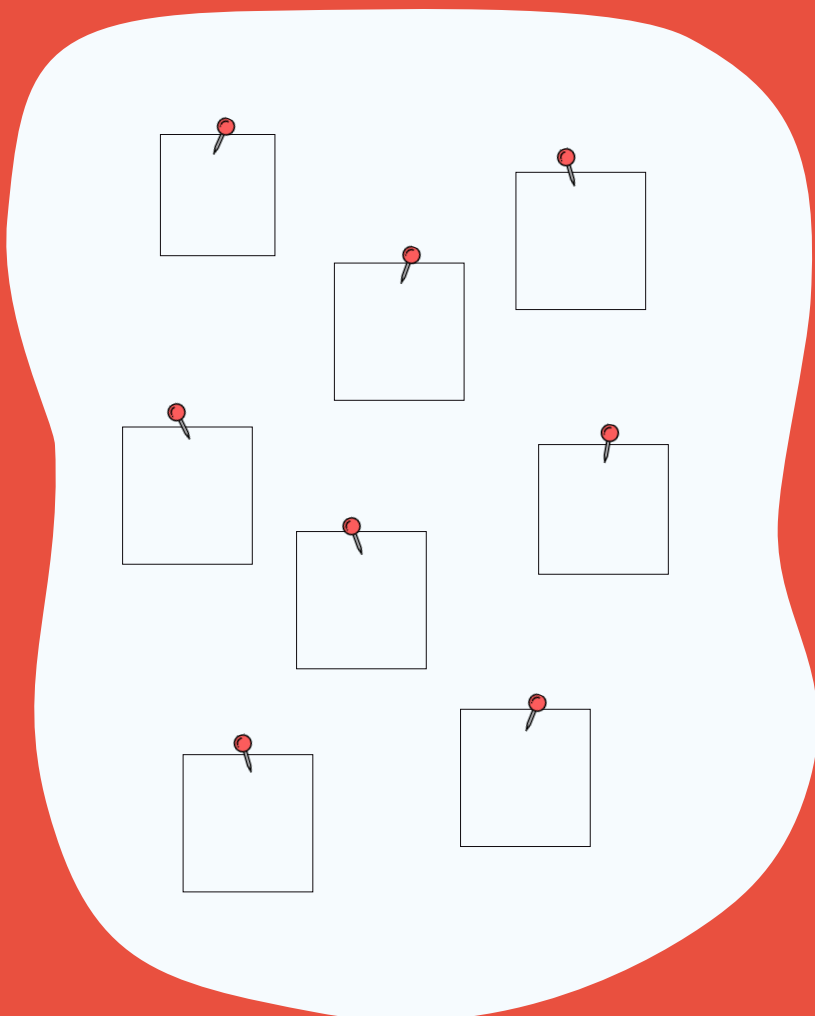
## **OUTIL : Le mur de mes modèles : quels sont mes modèles LGBTQ+**

Grandir en tant que personne lesbienne signifie souvent ne pas se reconnaître dans les médias. À moins de grandir dans une famille inclusive et alliée des communautés LGBTQ+, les personnes lesbiennes peuvent parfois se sentir seules et sans repères. Trouver une personne LGBTQ+ qui te ressemble ou t'inspire peut te redonner de l'estime de soi et de l'espoir afin de te projeter dans le futur.

Consigne:

Colle une photo ou dessine des personnes LGBTQ+ qui t'inspirent.

Elles peuvent être des personnes célèbres, des personnes de ton entourage, etc



**Qu'est-ce qui t'inspire dans chacune de ces personnes ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Qu'est-ce qui les rassemble ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Sont-elles différentes ou comme toi ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Qu'est-ce qui les connecte à tes valeurs ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Affirmation identitaire

L'affirmation de soi, c'est de se dévoiler comme tel-le sans honte, de façon directe, bienveillante et claire. L'affirmation de son identité sexuelle, c'est un processus qui peut durer toute la vie.

En relation, le long processus d'affirmation de son identité sexuelle comprend entre autres se questionner sur ses dynamiques relationnelles : serais-tu plutôt monogame ou non monogame ?

Voici quelques exemples qui démontrent une affirmation de soi :

### Voici quelques exemples qui démontrent une affirmation de soi

- Mettre tes pronoms suite à ta signature
- Afficher des objets emblématiques **Queer** comme des autocollants
- Renouveler ta garde-robe pour des vêtements qui t'inspirent
- Être créatif-ve dans ton maquillage
- Nommer à voix haute ton identité sexuelle, bonus si c'est devant le miroir
- Regarder ou lire des oeuvres **lesboqueer**

“

*J'aurais aimé avoir des représentations autres que cishétéronormatives, même au primaire. - J.P.*

”

“

*Faire le premier pas, c'est toujours difficile. - F.D*

”



“

*« J'ai réalisé qu'être bisexuelle ce n'est pas seulement envers les hommes et les femmes, mais aussi les personnes non binaires. Aussi, demisexuel-le est une étiquette plus spécifique dans laquelle je me trouve plus que simplement asexuel-le. - I.M*

”

“

*Certaines vidéos sur Youtube m'ont aidé-e à m'identifier au terme non binaire transféminine. - A.B*

”

“

*Pour moi juste avoir des ami-e-s queer c'est faire partie de la communauté. - I.M*

”

“

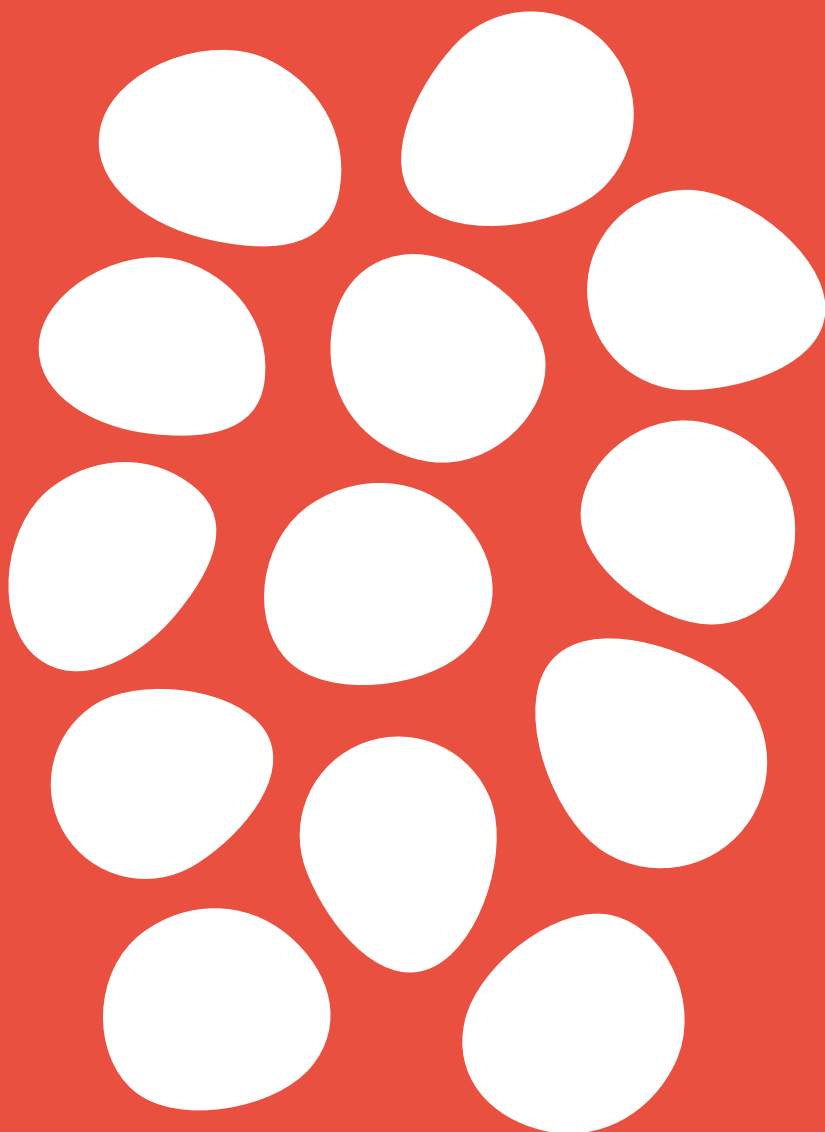
*J'aurais aimé avoir des modèles positifs de femmes trans dans l'espace public et de l'information sur la pluralité des genres. - L.F*

”



**OUTIL : Collage**

**Et toi, comment affirmes-tu ton identité sexuelle ?**

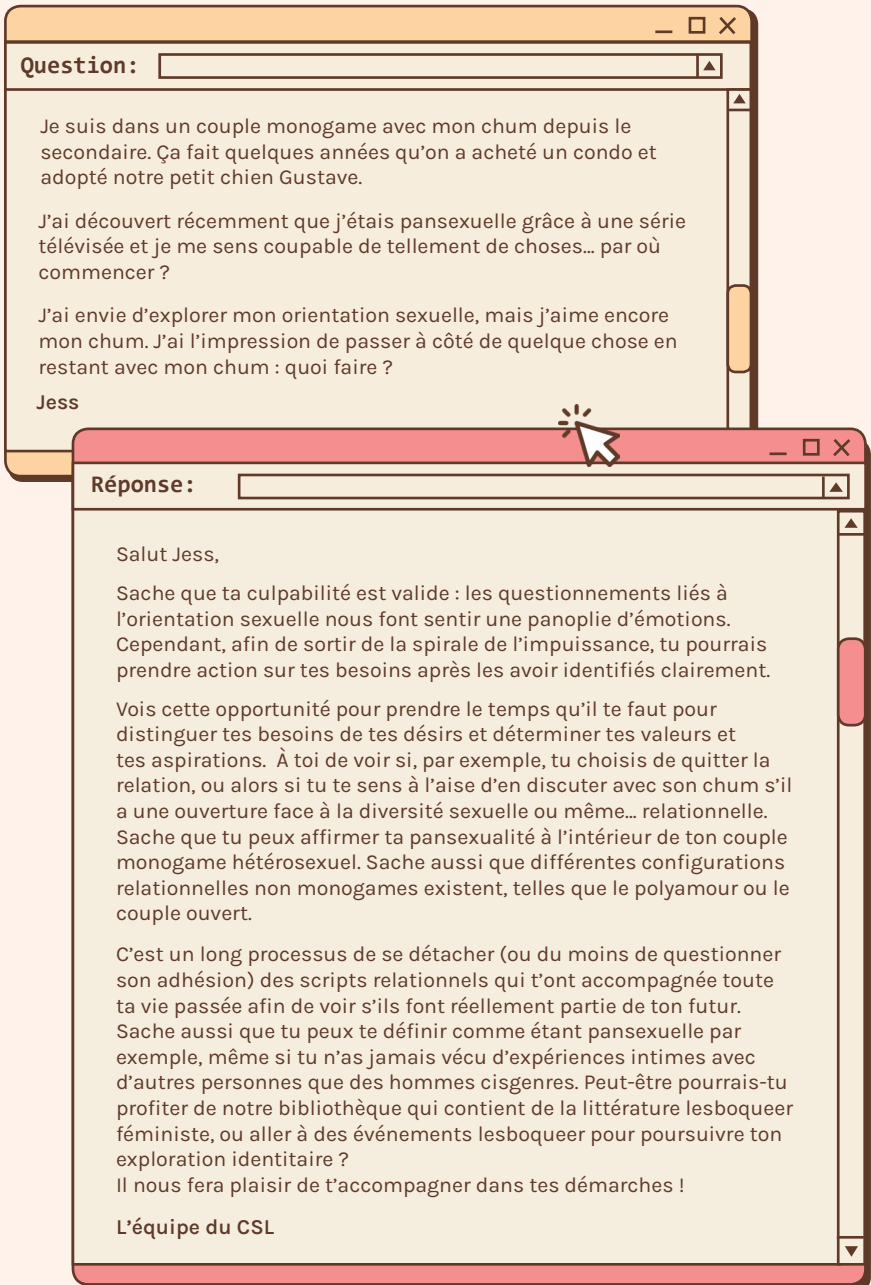


Tu peux découper et coller les pictogrammes qui t'inspirent !





## OUTIL : Courrier du coeur le dilemme de Jessika



## S'affirmer dans un contexte de communication non-violente

### Empathie ou sympathie

Dans sa propre définition, l'empathie consiste à une faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ou elle ressent. Dans la sympathie, on souffre lorsque l'autre souffre. En empathie, on accueille la souffrance de l'autre. Être en empathie avec l'autre, c'est être pleinement avec l'autre, et non rempli-e de l'autre. Pour ce faire, il est nécessaire d'exercer de l'auto-empathie afin de vérifier si on est disponible émotionnellement pour verser de notre énergie empathique envers l'autre.



### La communication non-violente, c'est quoi?

Il peut sembler parfois difficile, voire impossible de s'affirmer dans un moment de conflit. Cette méthode de communication engage les personnes impliquées dans la conversation à être dans la même équipe contre le conflit, plutôt que de s'affronter et d'échanger les balles une à une.

Voici quelques éléments clés de ce type de communication :

- Il est important de vérifier si les personnes impliquées sont disponibles physiquement, émotionnellement et mentalement. Sinon, il est peut-être préférable de choisir un autre moment ensemble.
- Afin de s'assurer de créer un espace sécuritaire à la vulnérabilité, il est important d'accorder un minimum de temps prévu à cette discussion.
- Si l'une des personnes impliquées se sent envahie et contrôlée par ses émotions, il est important de prendre une pause.
- Afin de ressentir moins d'anxiété et que la conversation se déroule plus fluidement, il est conseillé de faire les quatre étapes avant d'avoir ladite conversation. Tu peux même les écrire et les apporter avec toi lors de la conversation. Cela démontre que tu prends au sérieux l'échange, en plus de te permettre de ne rien oublier.

## **Les quatre étapes de la communication non-violente :**

### **1. Mise en contexte**

Afin de bien commencer, la première étape consiste à décrire de façon objective la situation qui affecte ton bien-être. Il est nécessaire de formuler sa phrase de façon détachée du «Je» ou du «Tu», et d'essayer de la formuler à l'impersonnel. Ici, on décrit une situation de façon précise, claire et directe. Pour t'aider, tu peux ajouter des éléments de temps et de lieu. Par exemple, « au travail », « le matin ».

### **2. Identification et partage de tes émotions**

Ici, il est conseillé de parler au «Je». Dans cette étape, tu mentionnes de quelle façon l'étape #1 te fait sentir. C'est l'étape qui demande de se montrer vulnérable à l'autre, de baisser son mur. C'est l'opportunité d'être honnête envers soi-même sur nos sentiments, et ensuite, de les partager à l'autre. Afin de t'aider, tu peux consulter une liste de sentiments.

### **3. Identification et partage de tes besoins**

Directement liée à l'étape #2, cette étape répond aux émotions vécues par la personne qui les partage. Les émotions sont des messagers corporels qui signifient qu'un ou des besoins ne sont pas répondus lorsqu'il s'agit d'émotions classifiées «désagréables», ou alors répondus, lorsqu'on parle d'émotions comme la joie. Par exemple, si tu ressens de la peur, c'est ton corps qui t'indique que tu as peut-être besoin de sécurité ou alors de réassurance.

### **4. Pistes de solution**

Cette dernière étape consiste à explorer des moyens qui répondent aux besoins de toutes les personnes impliquées. Il ne faut pas mélanger cette étape avec le fameux «compromis», qui finit souvent par piler sur les besoins d'une des personnes impliquées. Il est très important que cette fin de conversation ne cherche pas une seule solution finale ultime, mais plutôt une ouverture vers plusieurs solutions possibles qui seront toutes à essayer et à rediscuter maintes fois afin de trouver celle qui convient le mieux. Une fois les pistes de solution trouvées, les demandes doivent être faites de façon claire et positive (dire «j'aimerais que tu fasses...» plutôt que «j'aimerais que tu arrêtes de faire...»).

# **OUTIL : les quatre étapes de la communication non-violente**

Astuce : tu peux utiliser la liste de sentiments et la liste de besoins en annexe aux pages 78 et 79

## **1. Mise en contexte**

Exemple : Hier soir (indicateur de temps), quand on était dans la chambre (indicateur de lieu), lorsque je t'ai dévoilé mon orientation sexuelle...

---

---

---

---

---

## **2. Identification et partage de tes émotions**

Exemple : ... c'est difficile pour moi de te le dire, mais je me suis senti-e découragé-e (tristesse).

---

---

---

---

---

## **3. Identification et partage de tes besoins**

Exemple : Si j'écoute mon sentiment de découragement, je sais maintenant que j'ai besoin de soutien.

---

---

---

---

---

## **4. Pistes de solution**

Exemple : J'aimerais que tu m'accompagnes dans un événement lesboqueer (répond au besoin de soutien), est-ce une solution envisageable pour toi ?

---

---

---

---

---



érotisme

masturbation

## Vivre sa sexualité

Afin de bien vivre dans sa sexualité, il semble important de prendre des moments de recul pour se demander ce qu'on souhaite réellement faire l'expérience. La sexualité est loin d'être uniquement génitale, elle peut prendre plusieurs formes. Par exemple, chez les personnes asexuelles, le fait d'avoir peu ou pas du tout de sexualité constitue une sexualité valide en soi. Certains membres des communautés LGBTQ+ se tournent vers un érotisme plus large et qui inclut des pratiques entourant le jeu. Dans notre premier guide portant sur la sexualité plus sécuritaire dans les relations lesbiennes et queer, on aborde une panoplie de pratiques sexuelles, dont la sexualité non génitale et le BDSM.

BDSM

fantasmes

sexualité à plusieurs

cunnilingus

jouets

pénétration

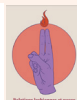
**À retenir :**  
**il existe autant de façons de vivre sa sexualité qu'il existe d'individus**

## Les scripts sexuels

Faire la file pour prendre l'autobus ou alors faire un geste de la main en guise de remerciement lorsque quelqu'un-e nous laisse passer... Voici des scripts sociaux adoptés de façon non écrite qui dictent notre conduite dans notre vie quotidienne. Un script sexuel de son côté inclut nos scénarios, nos films mentaux, nos fantasmes et nos idées préconçues par rapport à comment on devrait vivre nos relations érotiques et/ou sexuelles.

Souvent créés par et pour les hommes, les scripts sexuels dépeints dans les médias sont rarement non cisgenres ou non hétéros... ou lorsqu'ils le sont, ils démontrent uniquement la difficulté ou la détresse à faire partie de la diversité sexuelle et de genre. Lorsqu'ils ne dépeignent pas de la violence, la plupart des représentations fétichisent les sexualités des personnes de la diversité sexuelle et de genre. Loin de la réalité de ces scripts stéréotypés, sache qu'il est possible pour les personnes lesboqueer d'éprouver du plaisir à vivre leur sexualité de façon agentive et déconstruite des rôles de genre et dynamiques de pouvoir existants.

Guide pour une sexualité plus sécuritaire



## OUTIL : Courrier du coeur le sentiment d'imposteur de Réjeanne

### Question

Je viens de découvrir à 52 ans que je suis attirée par les femmes. J'ai l'impression de vivre une deuxième adolescence. Je me sens remplie de désir, mais je ne sais pas comment aborder une femme, je me sens comme une imposteure. Je ne sais pas comment avoir une relation sexuelle lesbienne, je me sens perdue.

Réjeanne

### Réponse

Salut Réjeanne,

Je tiens à te dire que tu n'es pas seule dans cette situation. Il est plus courant qu'on pourrait croire qu'une personne découvre son homosexualité plus tard dans sa vie et il est fréquent de se sentir imposteure lorsqu'on fait quelque chose pour une première fois. Sache qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon d'avoir une relation sexuelle avec une femme, et surtout pas de recette magique.

Voici quelques des suggestions de pistes à explorer afin de vivre ta sexualité de façon épanouie : apprendre à te connaître dans tes fantasmes, désirs et besoins, être à l'écoute de ceux de l'autre, définir quelles sont tes limites sexuelles, respecter celles de l'autre, repenser les façons de vivre une intimité sexuelle avec l'autre.

L'équipe du CSL

# **Chapitre 3: Faire son coming out/dévoiler son orientation sexuelle et/ou son identité de genre**

## Qu'est-ce qu'un coming out?

### Coming out

Nom masculin, définition : dévoilement d'un individu de son orientation sexuelle et/ou de son identité de genre au moment, aux personnes et à l'endroit où il le souhaite.

#### **Le coming out, c'est**

- Une décision personnelle
- Un processus créatif
- Un concept occidental
- Une expression unique de soi

#### **Le coming out, ce n'est pas**

- Un rite de passage
- Obligatoire
- Universel
- Une preuve qui valide ton identité

### La pression du coming out

Puisque le coming out était un geste disons... audacieux autrefois (dû aux législations homophobes et transphobes), il existe encore une pression, un poids social envers les personnes de la diversité sexuelle et de genre à faire leur coming out, comme si elles le doivent à leur entourage. Afin de ressentir un sentiment de complétude face à leur identité, il est non nécessaire ou obligatoire pour les personnes lesboqueer d'en faire un si elles n'en ressentent pas le besoin.

## **Un, deux, trois coming out ?**

Les personnes qui prévoient un moment réservé à leur coming out peuvent souvent se retrouver à faire un coming out de plusieurs parties de leur identité. Par exemple, une personne pourrait choisir de dévoiler à ses proches qu'elle est lesbienne et se rendre compte plus tard qu'elle sort de la binarité qu'implique être cisgenre et donc, se questionne quant à la pertinence et la volonté de refaire un coming out concernant son identité de genre.

Elle pourrait ensuite réaliser que la configuration relationnelle qui lui convient le mieux est celle de la non-monogamie. Elle est alors encore une fois confrontée à l'expérience de devoir «avouer» cette facette de sa vie considérée «hors-norme» par une majorité sociétale suivant les modèles de couple «traditionnels» qui s'insèrent dans la cishétéronormativité.

### **ASTUCE : différents types de coming out**

Plusieurs personnes choisissent de faire différents types de coming out selon à qui elles le font. Dans une situation où un individu ne se sent pas complètement en sécurité, il pourrait faire un coming out appelé « partiel » et par exemple, uniquement dévoiler son orientation sexuelle et omettre son identité de genre. Dans un contexte impliquant des personnes de confiance, ce même individu pourrait se sentir à l'aise de faire un coming out «total», qui inclurait plus d'aspects de son identité sexuelle.

## **Un coming out sans fin**

Les personnes qui font un coming out à un moment dans leur vie et qui croyaient avoir enfin fini de devoir passer à travers cet épisode pouvant être inconfortable ou éprouvant peuvent souvent être confrontées à devoir refaire des coming out aux personnes qui s'ajoutent dans leur vie. On peut alors dire que les personnes qui voient le processus du coming out comme important dans leur expression d'identité sexuelle, sont finalement confrontées à faire un coming out sans fin toute leur vie durant.

## Le coming out, ce qu'iels et elles en pensent

“

*Pour moi le coming out, c'est se donner le droit d'exister et s'enlever un énorme poids. - L.F*

”

“

*La société dans laquelle on vit contient des inégalités: nommer fait sentir qu'on existe. Dans un monde idéal, il n'y aurait pas besoin de nommer, juste d'être. - F.D*

”

“

*J'ai reçu beaucoup de soutien de la part de mes amies qui sont devenues ma famille choisie. - M.H*

”

“

*Mon coming out a fait en sorte que les gens autour de moi ont davantage parlé d'enjeux queer et inclusifs et j'ai même reçu des coming out. - C.D*

”

“

*Un coming out n'est pas nécessaire, mais d'être en mesure de se parler afin d'être confortable dans nos différences assis-e-s à une même table, ça l'est - J.B*

”

“

*I wish qu'on puisse juste exister et que nos identités de genre et sexuelles ne soient pas un sujet, au même titre que l'hétérosexualité et la cisidentité. - M.C*

”

“

*Ça été très difficile. Vers l'âge de 7-9 ans je cherchais moi-même des thérapies de conversion. Le processus a été difficile et exténuant. Mais aussi, je me suis jamais senti-e aussi heureux-se qu'aujourd'hui, et ça ne serait jamais arrivé sans mes coming out. -A.P*

”

“

*C'est pas quelque chose qu'on décide, c'est quelque chose qu'on accepte. - C.D*

”

## Le coming out: qu'est-ce qu'ils et elles auraient aimé savoir plus jeune ?

“

*Prends ton temps. Ce n'est pas obligatoire de faire son coming out. Attends de te sentir bien. - M.H*

”

“

*J'aimerais dire à mon jeune moi qu'elle n'a pas besoin de choisir et qu'elle a le droit de changer d'idée. Si tes ami-e-s ne sont pas confortables avec ta présence, ce ne sont pas de bonnes personnes pour toi. - E.S*

”

“

*Tu vas finir par te trouver. - F.D*

”

“

*Je dirais à la petite moi que tu n'es pas toute seule au monde tout entier, que tu as le choix d'en parler aux gens que tu veux plus tard. - A.F*

”

“

*C'est correct, ça fait plus peur que mal. J.L*

”

“

*Écoute ton cœur, suis ton instinct. N'aie pas peur de dire ce que tu penses et ce que tu ressens, même si ça choque. - H.F*

”

“

*Je normaliserais le processus : le coming out fait partie d'un processus et malgré toute la montagne russe d'émotions qu'on peut ressentir, on finit par accepter qui on est.» -L.N*

”

“

*C'est normal d'avoir peur avec tout ce que tu vois et entends, mais tu verras que les gens que tu aimes t'aiment aussi peu importe qui tu es, et ceux que tu perdras en route ne te méritent pas. - M.C*

”

## **Les étapes du coming out : tu es valide peu importe ta décision**

Bien qu'elles ne soient aucunement obligatoires et universelles, ces étapes te sont proposées afin de t'aider à t'approprier et t'identifier dans ton processus. Elles servent aussi à normaliser le processus de coming out.

**1**

### **Confusion**

*Suis-je différent-e? Je ne veux pas être différent-e*

**2**

### **Reconnaissance**

*Peut-être que ça s'applique à moi. Ce n'est pas juste dans ma tête. C'est peut-être juste une phase, ça va passer.*

**3**

### **Découverte**

*Je ne suis pas comme les autres.  
Je ne suis pas la seule.*

**4**

### **Acceptation**

*Je vais être correct-e. J'ai le droit d'être comme je suis !*

**5**

### **Valorisation**

*Je suis fier-e de qui je suis. Je dois dire qui je suis.  
Je veux m'affirmer*

**6**

### **Intégration**

*Je me sens à l'aise avec moi-même et avec les autres.  
Mon orientation sexuelle et mon identité de genre ne forment qu'une  
composante de mon identité, qu'une partie de moi parmi d'autres.*



## **Contextes dans lesquels on peut faire un coming out**

### **Politique**

**Militer avec d'autres personnes des communautés de la diversité sexuelle et de genre**

### **Professionnel**

**Parler de son identité à ses collègues ou supérieur-e-s**

### **Social Relationnel**

**S'affirmer auprès de son entourage, utiliser son prénom choisi au quotidien, nommer ses pronoms...**

### **Institutionnel**

**Faire des démarches de changement de mention de sexe ou de prénom, obtenir de nouvelles cartes d'identité...**

# Coming out versus coming in : quelle est la différence ?

## Coming out : un concept occidental

La nécessité du coming out dans les sociétés occidentales est enracinée dans des contextes spécifiques qui peuvent ne pas s'appliquer universellement. Il est important de se rappeler que le concept de coming out ne reflète peut-être pas la réalité diverse de toutes les personnes LGBTQ+ dans le monde. De nombreuses cultures à travers les frontières ont des perspectives différentes sur la sexualité et le genre, et certaines peuvent avoir des normes plus inclusives qui ne nécessitent pas un coming out au sens occidental comme on le connaît.

Reconnaître et respecter ces différences semble nécessaire pour éviter d'imposer des normes occidentales à des contextes culturels où elles peuvent ne pas être appropriées ou pertinentes. En fin de compte, il est important de soutenir les individus dans leur processus d'auto-expression et de reconnaissance de soi, tout en tenant compte des réalités culturelles et sociales qui les entourent. Une alternative au coming out pourrait être d'encourager un dialogue ouvert et inclusif sur la diversité sexuelle et de genre sans nécessiter une révélation personnelle spécifique.

“

*J'aime le concept du coming in: laisser entrer la personne dans mon monde, dans qui je suis vraiment, c'est une preuve de confiance. - J.P*

”



## Coming in : un terme alternatif

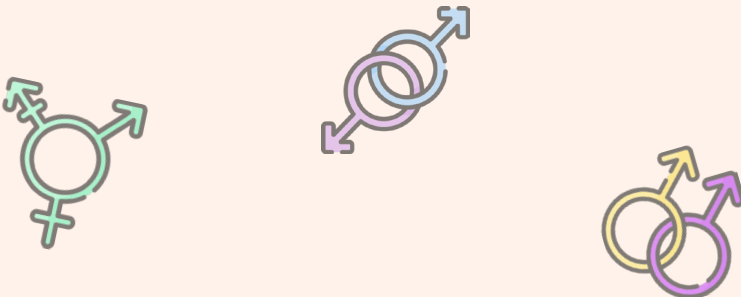
Si le coming out fait référence au processus par lequel une personne révèle ouvertement son orientation sexuelle ou son identité de genre à d'autres personnes, le coming in, par opposition, implique un processus interne de reconnaissance et d'acceptation de son orientation sexuelle ou de son identité de genre par l'individu lui-même.

Un coming in peut signifier d'abord que tu te dévoiles à toi-même. Un coming in peut être vu comme une analogie de rencontre vers son identité, de rentrer chez soi enfin... et de montrer le chemin aux autres. Plutôt que de sortir d'un placard, le coming in invite les autres à rentrer dans le monde de l'individu qui se dévoile. Plutôt que d'avoir peur de se montrer, l'individu qui fait un coming in partage son identité aux autres et choisit qui aura le privilège de faire partie de sa nouvelle réalité.

## Enjeux de faire un ou des coming out

### Vivre de la violence post coming out

Ce que le CSL entend par violence post coming out : se faire dénier notre identité sexuelle, recevoir des « blagues », qui sont en fait des **microagressions\*** de la part de l'entourage, se faire fétichiser, vivre de la coercition sexuelle de la part d'une personne utilisant notre orientation sexuelle et/ou identité de genre comme levier, vivre du chantage émotionnel ou de la manipulation lié au dévoilement, comme se faire menacer de dévoiler notre identité sexuelle à certaines personnes ou milieux sans notre consentement...



## Coming out et différents parcours de vie



« J'ai passé une belle vie 25 ans de mariage avec un homme. Mes premiers questionnements ont émergé il y a 10 ans lorsque je suis tombée en amour avec une femme. Je n'aurais jamais avoir pensé être lesbienne. » -H.F

Découvrir son identité sexuelle une fois veuf-ve ou divorcée

« J'ai vécu plus de 30 ans dans une double vie en cachette pour avoir le droit d'exister comme femme trans dans la communauté. J'ai développé de l'anxiété et des dépressions répétitives. Je suis médiquée à vie aux antidépresseurs. Jusqu'à l'âge de 40 ans, je pensais avoir une maladie mentale. Ce n'est que vers les années 2000 que j'ai pu mettre des mots sur comment je me sentais et que je n'étais pas seule à vivre ces sentiments. » -L.F



Découvrir son identité sexuelle plus tard dans la vie (late bloomer)



« J'ai fait des retrouvailles avec ma communauté d'il y a 30 ans. Il y a une dynamique différente parmi les plus jeunes et les plus vieilles lesbiennes, mais dans l'univers lesbien, je me sens libre et en sécurité. » -J.B

Redécouvrir sa communauté en tant que personne aînée

« Je me suis sentie perturbée. J'ai essayé de trouver des informations sur le sujet, mais qu'il n'y avait pas d'association Queer dans mon village en France. » -M.H



Vivre en région éloignée



« Mon père est gai et ça nous a beaucoup rapproché-e-s. » -F.D

Avoir des membres de la famille qui ont déjà fait un coming out

## La visibilité

### Prioriser sa sécurité plutôt que de pouvoir se dévoiler haut et fort

Être dans un environnement lesbophobe, transphobe, biphobe, etc. nous bloque l'accès au sentiment de fierté qui vient avec l'expression de son soi authentique. Certaines personnes vont choisir de se cacher parce qu'elles n'ont pas le « luxe » d'exprimer leur fierté en s'affichant. Certaines personnes se voient obligées de vivre dans la peur d'être persécutées, mais cela ne les empêche pas pour autant de se sentir davantage libres.

Au CSL, plusieurs personnes (qui sont souvent des femmes) font des demandes d'asile en passant par les services d'aide qu'offre le centre. Ces personnes sont persécutées dans leur pays d'origine en raison de leur orientation sexuelle, de leur identité de genre ou de leur expression de genre diverse. Elles se sentent souvent isolées, puisqu'elles se retrouvent menacées dans leur sécurité physique, émotionnelle et/ou financière, ce qui leur fait chercher un asile ailleurs que dans leur pays actuel. Dans ces cas-ci, il n'est pas pensable de choisir la fierté de s'afficher puisque la sécurité est menacée.

Dans une autre sphère de vie, l'enjeu de visibilité au travail peut également inclure de ne pas se sentir assez en sécurité de s'afficher ayant peur des représailles de ses collègues ou supérieures-es.

Parmi une autre institution, celle du milieu de la santé, s'afficher en tant que personne LGBTQ+ peut comporter son lot de défis. Par exemple, un-e patient-e qui possède la mention X sur ses papiers peut vivre de la discrimination liée à l'accès aux soins, en plus de vivre de la stigmatisation due à son identité.

“

*J'ai subi beaucoup de violence de la part des communautés culturelles de mon école, ils ressentaient le besoin de me dire que «je devrais mettre fin à mes jours ou bien que j'irai en enfer». Je me rappelle un épisode particulièrement difficile de cette époque, un 17 mai, en secondaire 3, où j'avais amené un drapeau arc-en-ciel à l'école, ce fut l'une des pires journées de mon secondaire. J'ai dénoncé à la direction les propos que je recevais, on m'a conseillé d'être moins «out». J'ai même proposé à la direction de sensibiliser les différentes personnes de ma cohorte par l'invitation d'intervenants du GRIS. On m'a dit que c'était une bonne idée, mais que ce n'était pas une priorité. - K.R.F*

”

### Le passing ou «passer pour»

Connais-tu le concept de passing ? Il s'agit de se faire identifier comme l'expression de genre exprimée plutôt que le sexe assigné à la naissance ou l'identité de genre choisie. Par exemple, une femme trans pourrait avoir une expression de genre masculine et ne pas «passer pour» une femme aux yeux de la société binaire. Le passing est un concept qui réfère à la nécessité de se conformer. Une personne fluide dans le genre qui possède une expression de genre autant typiquement féminine que masculine, le concept de passing n'est pas pertinent pour elle, mais il reste que personne n'échappe au passing dans la société cishétéronormative dans laquelle on vit.

D'un autre côté, une personne cisgenre ou hétérosexuelle, voire conforme dans le genre a le privilège de ne pas se soucier de «passer pour» leur identité sexuelle. Les attitudes transphobes et/ou homophobes à l'égard des autres peuvent faire en sorte que même une personne cisgenre hétérosexuelle, qui devrait être la personne en position de privilèges, peut vivre de la discrimination parce que son expression de genre ne correspond pas aux attentes sociétales.

“

*Tant qu'il n'y a pas d'endroits faits pour nous (comme les toilettes non genrées), on devrait avoir le droit d'aller où on veut. - A.B*

”

“

*On ne doit pas prouver aux autres ce qu'on fait dans notre vie personnelle. - E.S*

”

### Être «outé-e»

Lorsque le coming out n'est pas un choix personnel, être outé-e réfère à la révélation de soi et de son identité sexuelle sans qu'on le veuille par une autre personne. Dans ce cas-ci, la personne qui souhaite dévoiler son identité et «sortir du placard» est dérobée de son moment choisi. Le coming out, bien que non nécessaire, est censé être un acte fait de la façon et au moment qu'une personne le choisit et ce, à qui elle le veut. Dans une relation qui contient de la violence relationnelle, un-e partenaire pourrait menacer l'autre personne de l'outter à sa famille, par exemple.

## Rejet de la famille

Ce n'est pas tout le monde qui a la chance de grandir dans une famille qui célèbre la diversité sexuelle et de genre. Cela peut entraver l'accès à une communication authentique, ce qui fait que certaines personnes se retiennent de se dévoiler à leur famille. Par peur de vivre du rejet et/ou de la solitude, certaines personnes peuvent intérioriser la **queerphobie\*** qu'elles vivent de la part des personnes de confiance qui les entourent

### Les thérapies de conversion

Bien que les **thérapies de conversion\*** soient illégales depuis récemment, elles existent encore et certaines personnes peuvent croire qu'elles devraient exister. Il reste encore du travail à faire pour éradiquer ces pratiques immorales qui nuisent à l'intégrité des personnes LGBTQ+. Continuons à lutter ensemble pour un meilleur avenir pour toutes les personnes de nos communautés.

“

*Ma grand-mère a voulu que le curé m'aide à changer. - S.M*

”

## Le croisement des marginalisations : l'intersectionnalité

Avant l'arrivée des colons, plusieurs peuples autochtones avaient une approche fluide des concepts de sexe, de genre et d'identité. Les rôles dans la communauté étaient déterminés par les contributions individuelles plutôt que par des catégories strictes. Cependant, l'évangélisation et le génocide culturel ont altéré ces perceptions.

Par exemple, dans certaines communautés autochtones, les enfants étaient traditionnellement décrits de façon non genrée et ensuite libres de choisir leur identité de genre lors de cérémonies, mais cette pratique a été perdue avec la colonisation.

L'oppression coloniale et l'évangélisation convergent pour marginaliser les peuples autochtones et les personnes LGBTQ+. Le colonialisme prive les personnes autochtones de leurs terres et de leur culture, tout en imposant des normes occidentales, y compris la religion chrétienne. Parallèlement, l'évangélisation renforce les normes hétérosexistes, opprimant les personnes LGBTQ+ au sein de ces communautés. Cette convergence d'oppressions restreint l'autonomie culturelle et sexuelle, augmentant la vulnérabilité des individus à la stigmatisation et à la discrimination. Reconnaître cette intersectionnalité est essentiel pour lutter contre les systèmes de pouvoir qui limitent la diversité culturelle et sexuelle.

## Bien-être et coming out

### OUTIL : Comment se protéger?

Malheureusement, le coming out ne se déroule pas toujours selon nos espoirs et nos plans. Si les gens ne réagissent pas comme tu le souhaites, cela ne reflète pas la réalité de ton identité et ce n'est pas de ta faute.

### **Sache que tu mérites d'être accepté-e à bras ouverts, avec soin et amour.**

Dans des situations qui te semblent dangereuses, il pourrait être judicieux de préparer un plan de secours pour le logement, la nourriture, l'école et/ou le transport, juste au cas où.

Faire son coming out et en apprendre davantage sur soi-même peut parfois ressembler à des montagnes russes pleines d'émotions : ta sécurité et ton bien-être sont la priorité absolue.

#### **Voici quelques idées pour prendre soin de soi :**

- Appeler, envoyer un SMS ou discuter avec un-e ami-e pour obtenir de l'aide
- Parler à une personne qui te soutient si tu te sens triste ou en danger
- Identifier les endroits sûrs où tu peux te rendre si tu as besoin de t'éloigner d'une situation stressant
- Se concentrer sur tes intérêts : fais quelque chose que tu aimes
- Écrire tes pensées dans un journal ou créer un projet artistique pour exprimer tes sentiments.
- Se connecter avec ton corps : respirer profondément. Prendre une douche ou un bain. Des mouvements comme le yoga, la marche ou la course. C'est toi qui connais le mieux ton corps et ce qui te fait du bien.
- Mettre des écouteurs et écouter ta musique préférée
- Regarder ton émission de télévision préférée
- Te rappeler que tu es une personne précieuse exactement telle que tu es
- Contacter une ressource professionnelle d'aide comme une ligne d'écoute (voir la liste à la page 69)



## **OUTIL : Mots d'affirmation**

Exemples : Mon identité est valide. Ma voix mérite d'être entendu-e. Je suis aligné-e avec mon intérieur. Je me fais confiance pour savoir ce qui est le mieux pour moi.

**Je suis aligné-e avec  
mon intérieur**

**Ma voix mérite  
d'être entendu-e**

**Mon identité  
est valide**

**Je me fais confiance  
pour savoir ce qui est  
le mieux pour moi**

## **OUTIL : planifier mon coming out : quelques questions à se poser pour bien se préparer**

### **Questions pour les autres**

- Demande à tes proches leur avis sur une célébrité LGBTQ+ ou sur l'égalité du mariage. Est-ce que des stéréotypes LGBTQ+ sont évoqués? Est-ce que leurs réponses te font sentir en confiance, en sécurité pour faire un coming out ?
- Quelle heure convient le mieux à la personne avec qui je souhaite faire mon coming out?
- Remarque comment ton entourage gère les événements émotionnels difficiles, ce qui peut t'aider à deviner à quelles réactions te préparer.

### **Questions pour soi**

- Quelle heure me convient le mieux pour m'affirmer ? À quel moment de la journée semble-t-il être le bon moment pour partager ? (avant l'école, après le travail, pendant le dîner, etc.)
- Quelle période de l'année semble être un bon moment pour partager ? (saison scolaire, été, vacances, etc.)
- Est-ce que je préfère être dans un espace public ou privé ? La maison nous semble-t-elle un endroit sûr pour parler ? Où serions-nous tous-tes les deux à l'aise pour parler ? Y a-t-il un endroit spécial pour moi et pour la personne avec qui je parle ?
- Avec qui est-ce que je me sens en sécurité ? Avec qui est-ce que je me sens à l'aise pour partager ma vie ? Qui dans ma vie me soutient quoi qu'il arrive ? Qui dans ma vie renforce ma confiance ?

## Effets du coming out sur le bien-être

Ce n'est pas pour rien que lorsqu'on parle du coming out, on fait souvent référence en français à "sortir du placard" : c'est parce que de devoir avoir l'impression de devoir cacher qui on est réellement aux autres peut nous faire sentir comme si on était prisonnier·ère·s d'une garde-robe, d'un placard imaginaire... Cela peut, entre autres, avoir pour effet de s'isoler d'autrui, par peur de se sentir trop différent·e ou bien de faire quelque chose qui pourrait dévoiler notre identité.

À l'inverse, un coming out peut être une opportunité d'aller connecter avec d'autres gens qui vivent aussi dans le secret. Malgré qu'il peut s'avérer éprouvant, le coming out peut aussi procurer un sentiment de liberté, de soulagement, de communauté et de fierté.



Comme mentionné dans les pages précédentes, il est primordial de prioriser sa sécurité physique et émotionnelle et s'assurer que le coming out peut se passer dans un contexte sécurisant et qui contient un plan de protection.

“

*Je vais juste me laisser vivre. Maintenant, je me donne le droit et c'est merveilleux. J'ai ouvert la porte à quelque chose qui m'appartient, c'est ma vie. - H.F*

”

“

*C'était en train de me faire mourir de l'intérieur, c'est tellement souffrant de ne pas exister. Dans un monde idéal où on peut être soi-même dès la naissance, on n'aurait pas besoin de faire de coming out, c'est ce que je souhaite pour les jeunes du futur. - L.F*

”

*Tu n'es jamais seul·e : si tu te sens en détresse, appelle Interligne  
au  
**1 888 505-1010**  
ou consulte notre liste de références page 69*

# Choisir ou non de faire son coming out

## Outil : balance décisionnelle

Au quotidien, faire preuve d'authenticité et de transparence avec des personnes sécurisantes pour nous, comme la famille choisie ou alors son, sa ou ses partenaires peut déjà être une source de détresse émotionnelle. Puisque la société occidentale ne nous apprend pas à se connecter à nos émotions et nos besoins, il peut être facile d'en croire le contraire, mais ta vulnérabilité devrait être vue comme un cadeau.

Sache que toute personne qui entre dans ta vie a le privilège de témoigner de ton existence.

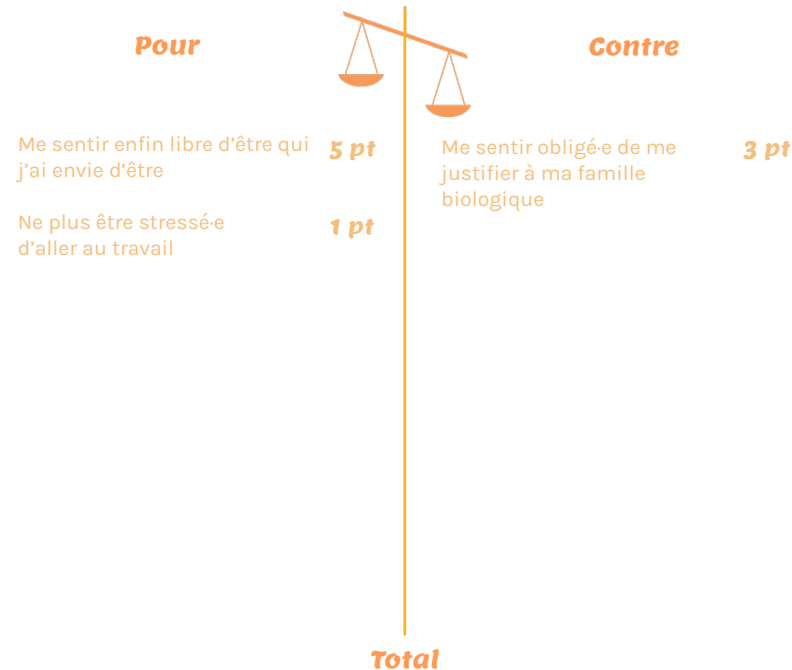
Il est donc normal que de faire un choix quant au dévoilement de son identité sexuelle peut également t'apporter de la confusion, de la colère, de la peur... Cet outil peut te guider à travers tes réflexions, mais ce n'est pas une solution finale.

### Consignes

- Faire une liste des éléments "pour" ton ou tes dévoilements
- Faire une liste des éléments "contre" ton ou tes dévoilements
- Une fois que les deux côtés ont au moins trois (3) éléments, attribue un chiffre noté sur cinq (5) à chaque élément :
- Additionne la note de chaque élément pour chaque colonne

- 1 = Pas du tout d'impact
- 2 = Un peu d'impact
- 3 = Assez d'impact
- 4 = A un impact considérable
- 5 = Impact important

- Te rappeler que le choix de faire un coming out est propre à chacune, seule toi décide si tu as besoin ou non d'en faire un.



## **Comment faire son coming out**

### **OUTIL : Journaling introspectif**

**Qu'est-ce que veut dire le coming out pour moi ?**

---

---

---

---

---

---

---

**Quelle importance a le coming out pour moi ?**

---

---

---

---

---

---

---

**Qu'est-ce que ça représente pour moi ?**

---

---

---

---

---

---

---

## Recevoir le coming out d'une personne

### ✓ À faire

- Avoir une attitude d'ouverture et de non-jugement
- Écouter attentivement et patiemment
- Remercier la personne de sa confiance
- Reconnaître le courage de la personne
- Proposer son aide
- Offrir un support émotionnel, seulement si on est soi-même assez disponible
- Référer à des ressources LGBTQ+
- S'éduquer sur le sujet
- Respecter le rythme de la personne
- Lui offrir du réconfort

### ✗ À ne pas faire

- Banaliser le dévoilement
- Réagir de façon excessive
- Poser des questions intrusives
- Remettre en question la personne
- Retourner la situation vers soi
- Invalider l'identité ou l'orientation sexuelle
- Porter des jugements
- Culpabiliser la personne
- Accepter la personne ou la relation avec la personne seulement sous des conditions
- Insulter ou être violent-e

## **OUTIL : Checklist: comment être un-e allié-e ?**

On peut penser qu'être allié-e serait un adjectif, mais c'est plutôt un verbe d'action (s'allier), c'est-à-dire que de définir en tant qu'allié-e n'est aucunement pertinent si aucune action ou initiative est prise pour lutter contre les injustices et combattre les systèmes d'oppression.

Être allié-e, ce n'est pas de dire aux autres qu'on l'est, c'est simplement l'être.

### **Checklist: comment être un-e allié-e?**

- Reconnaître que chaque personne a une histoire unique liée à la découverte personnelle et à la divulgation de son orientation sexuelle ou de son identité de genre
- Laisser la parole sur un enjeu aux personnes concernées (par exemple : faire un comité sur les conditions des personnes de la diversité de genre contenant des personnes trans et/ou non binaires)
- Lire et s'éduquer soi-même
- Ne pas assumer l'identité de genre d'une personne en se fiant à son expression de genre
- Demander les pronoms utilisés, même si ce sont des personnes cisgenres
- Se rendre compte de ses privilèges à chaque intersection
- Prendre conscience de ses propres préjugés

“

*Venant d'une famille haïtienne où l'homosexualité est très mal vue, il était nécessaire de faire mon coming out à ma famille. Pour m'affranchir de cette pression d'être dans un couple hétéronormatif. - L.N*

”

“

*Je vis ma sexualité de façon différente, car je suis demisexuelle et aussi neurodivergente, tout ce qui est sensoriel peut être trop stimulant pour moi. - I.M*

”

“

*Pour moi, l'acte rituel de faire un coming out est très occidental. Je n'aurais pas aimé avoir à faire un coming out forcé. Ayant grandi au Maroc, je suis contente de ne pas avoir été exposée au concept de coming out plus jeune. Je ne souhaite pas faire de coming out formel à mes parents, car il y aurait trop à perdre et rien à gagner. Lorsque j'étais enfant, en tant que personne TDAH, mon rapport avec le genre était inexistant. - A.F*

”





# ***Chapitre 4: Les ressources et médiagraphie***

## Ressources

### Répertoires de ressources et d'organismes

#### **Alix**

- ➊ Répertoire pour personnes LGBTQ+ ayant vécu de la violence

➔ <https://alix.interligne.co/ressources/>

---

#### **Le Répertoire**

- ➊ Lieux et ressources LGBTQ+

➔ <https://interligne.co/repertoire>

---

#### **Bottins d'organismes communautaires LGBTQ+**

➔ <https://fiertemontreal.com/fr/organismes>

#### **211**

- ➊ Répertoire des organismes communautaires et sociaux

➔ <https://www.211qc.ca/repertoire>

---

#### **Réseau des lesbiennes du Québec**

- ➊ Groupes de partage LezbiQueer Canada

➔ <https://rlq-qln.ca/lezbiQueer/>

Cette liste n'est pas exhaustive. Pour une liste plus complète, consultez les bottins d'organismes et de ressources ci-haut.

### Organismes lesbiens

---

#### **Réseau des lesbiennes du Québec**

➔ <https://rlq-qln.ca/>

---

#### **Archives lesbiennes du Québec**

➔ <https://www.archiveslesbiennesduquebec.ca/>

## Organismes et collectifs LGBTQ+

### Centre communautaire LGBTQ+ de Montréal

- ➊ Divers services pour la communauté LGBTQ+ dont l'accès à une bibliothèque LGBTQ+ de plus de 20 000 documents

➤ <https://ccglm.org/>

### Jeunesse Lambda

- ➊ Organisme LGBTQIA+ pour les 14-30 ans

➤ <https://www.jeunesselambda.com/>

### AGIR

- ➊ Organisme pour et par la communauté migrante LGBTQ+ à Montréal

➤ <https://agirmontreal.org/>

### Helem MTL

- ➊ Organisme pour personnes arabophones LGBTQ+

➤ <https://www.montrealhelem.org/>

### Mubaadarat - تاردابام

- ➊ Collectif pour et par les personnes LGBTQ+ des régions arabophones

➤ <https://www.facebook.com/Mubaadarrat>

### Alterhéros: Pose ta question

➤ <https://alterheros.com/pose-ta-question/>

### Fondation Émergence

➤ <https://alterheros.com/pose-ta-question/>

### Coalition des familles LGBT

➤ <https://www.fondationemergence.org/>

### Communauté asexuelle de Montréal

➤ <https://www.facebook.com/cadMTL>

### Le JAG

- ➊ Organisme pour personnes LGBTQ+ situé en Montérégie

➤ <https://lejag.org/>

### Mains BSL

- ➊ Organisme d'aide, d'information et de soutien pour personnes LGBTQ+ dans la région du Bas Saint-Laurent

➤ <https://www.facebook.com/mainsbsl/>

### Diversgens

- ➊ Organisme pour les jeunes LGBTQ et leur entourage résidant sur le territoire de la MRC de la Haute-Yamaska et Brome-Missisquoi

➤ <https://diversgens.org/>

## Organismes trans/non binaires

### Aide aux Trans Québec (ATQ)

- ① Organisme pour et par les personnes trans

➤ <https://atq1980.org/>

☎ 1 888 505-1010

---

### Action Santé Travesti(e)s et Transexuel(le)s du Québec (ASTTEQ) - projet de CACTUS Montréal

- ① Soutien par les pair(e)s

➤ <https://cactusmontreal.org/programmes/astteq/>

---

### Divergenres

- ① Organisme communautaire féministe intersectionnel, par et pour les personnes trans binaires et non-binaires

➤ [coordo@divergenres.org](mailto:coordo@divergenres.org)

☎ 418-520-4564

### FEMTL

- ① Organisation populaire par et pour les femmes trans et personnes transféminines

➤ <https://femtl.ca/>

---

### TRAPS

- ① Collectif par et pour les femmes trans et personnes transféminines

➤ <https://www.trapsmtl.com/contact-us>

---

### TransEstrie

- ① Organisation populaire par et pour les personnes trans

➤ <https://transestrie.org/fr/accueil/>

## Lignes d'écoute

### Interligne

- i Ligne d'écoute et de renseignement pour les personnes LGBTQ+ par téléphone, texto ou clavardage

➤ <https://interligne.co/>

☎ 1 888 505-1010

---

### Trans Lifeline

- i Ligne d'écoute pour et par les personnes trans (anglais ou espagnol)

➤ <https://translifeline.org/hotline/>

☎ 1 877 330-6366

### Ligne d'aide en cas de crise de suicide

- i Ligne d'écoute 24/7 par téléphone et par SMS en français et en anglais)

☎ 988

## Les centres de crise

Les centres de crise du Québec sont des organismes communautaires à but non lucratif de première ligne qui offrent des services gratuits spécialisés en intervention de crise, et ce, 24 heures par jour, 7 jours sur 7.

Les centres assurent une réponse immédiate et proposent une gamme complète de services spécialisés en intervention de crise gratuits et confidentiels.

Trouver un centre de crise:

<https://resicq.ca/>

## Applications de rencontres lesboqueer

### Her

➤ <https://weareher.com/fr/>

---

### Lex

➤ <https://www.lex.lgbt/>

### Lez Spread the World (LSTW)

- i Magazine par et pour les femmes lesbiennes, bisexuelles, trans et queer qui organise à l'occasion des soirées lesboqueer dans les bars

➤ <https://www.facebook.com/lezspreadtheword>

## Bars lesboqueer

### Champs

📍 3956 Boul. Saint-Laurent,  
Montréal, QC H2W 1Y3

### L'idéal bar & contenus

📍 151 Rue Ontario E,  
Montréal, QC H2X 1H5

## Liste d'activités et d'événements lesboqueer

### Ellelui

📍 Événements lesbiens, queer et trans à Montréal

➔ <https://linktr.ee/elleluimtl>

### Club bolo

📍 Club de danse en ligne inclusif des personnes LGBTQ+ à Montréal

➔ <https://clubbolo.com/>

### Sweet like Honey

📍 Événements pour personnes lesbiennes et saphiques mettant en vedette des artistes BIPOC

➔ <https://www.instagram.com/sweetlikehoneymtl/>

### Queen & queer

📍 Événements lesboqueer à Montréal

➔ <https://www.facebook.com/QueenQueerMTL/>

### Echo des femmes de la petite patrie

📍 Centre de femmes à Montréal organisant parfois des activités pour femmes lesbiennes

📍 6032, rue St-Hubert  
Montréal, QC H2L 2Y4

☎ 514-277-7445

➔ <https://echodesfemmesdela-petitepatrie.org/>

### Balle Molle Queer Softball Montréal

📍 Ligue pour tous les niveaux et conditions physiques

➔ <https://www.facebook.com/groups/166894469587509/>

### Les chouettes

📍 Activités sociales, culturelles, et de plein air pour femmes LGBTQ+

➔ <https://leschouettes.ca/>

### Draveurs

📍 Club de bateau-dragon LGBTQ+ à Montréal

➔ <https://www.facebook.com/draveurs/>

## Divers

### Sites web/information

#### **Transitioner.info**

Guide de transition médicale au Québec

#### **Celeste.lgbt**

Site web de Céleste Trianon, juriste.

Contient de l'information sur le processus de changement de mention de sexe au Québec

#### **AVEN Francophone**

Réseau d'entraide pour personnes asexuelles et informations sur l'asexualité

➤ <https://fr.asexuality.org/>

#### **Célébrer les identités Two-Spirit**

➤ <https://lgbt-bdc.net/wp-content/uploads/2021/08/Ce%CC%81le%CC%81brer-les-identite%CC%81s-Two-Spirit.pdf>

### Balados

#### **Toustes**

➤ <https://www.toustes.com/>

#### **Balado du Réseau des lesbiennes du Québec**

➤ <https://rlq-qln.ca/balados/>

#### **Moi asexuelle**

➤ <https://moiasexuelle.podbean.com/>

#### **Pour moi, la famille par la Coalition des familles LGBT+**

➤ <https://www.baladoquebec.ca/pour-moi-la-famille>

#### **Ensemble pour toustes**

➤ <https://fiertemontreal.com/fr/communautaire/podcast>

## **Livres**

### **Adolescences lesbiennes: de l'invisibilité à la reconnaissance**

par Christelle Lebreton

➤ <https://www.editions-rm.ca/livres/adolescences-lesbiennes/>

### **Mémoires lesbiennes** par Line Chamberland

➤ <https://www.editions-rm.ca/livres/memoires-lesbiennes/>

**Assignée garçon : ambiance trans de feu** par Sophie Labelle,  
Éditions Dent-de-lion, 2022.

### **#MonHistoireIntersexe: Témoignages personnels de personnes intersexes habitant en Europe**

➤ [https://www.oieurope.org/wp-content/uploads/2022/02/Mon-HistoireInter\\_FR.pdf](https://www.oieurope.org/wp-content/uploads/2022/02/Mon-HistoireInter_FR.pdf)

## **Séries**

### **Histoire de coming out**

➤ <https://www.qub.ca/tvaplus/moi-et-cie/histoires-de-coming-out>

### **Féminin/Féminin**

➤ <https://ici.tou.tv/feminin-feminin>



## Médiagraphie

Hill Collins, P. (2016).

**La pensée féministe noire.** [traduit de l'anglais par Diane Lamoureux], Montréal, Les éditions du Remue-ménage. 479 p.

Miller-Young, M. (2010).

**Putting Hypersexuality to Work: Black Women and Illicit Eroticism in Pornography.** *Sexualities*, 13(2), 219–235.

Conseil LGBT. (2024).

**Formations labyrinthes.**

<https://conseil-lgbt.ca/courses/formation-labyrinthes/>

InterAct. (2021).

**What is intersex?**

<https://interactadvocates.org/faq/>

Fausto-Sterling, A (2000).

**Sexing the Body: Gender Politics and the Construction of Sexuality.**

The Trevor Project.

**Saving Young LGBTQ Lives, Coming out A handbook for LGBTQ Young People** (2019).

<https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2019/10/Coming-Out-Handbook.pdf>

Medico, D. (2019).

**Genres, subjectivités et corps au-delà de la binarité.**

Filigrane. Volume 28, numéro 1.

Spiralis. (2024).

**Liste de sentiments et de besoins.**

<https://spiralis.ca/ressources/sentiments-et-besoins/>

Marshall B Rosenberg (2003). (Livre)

**Communication non violente au quotidien**

Drouin, Marie-Philippe. (2022).

**Des mots pour exister: nommer les identités, les familles et les réalités LGBTQ+.**

Coalition des familles LGBTQ+.

Conseil Lgbt. (2023).

**Pour une pleine reconnaissance des réalités des personnes intersexes : guide à l'attention des professionnel-le-s.**

<https://conseil-lgbt.ca/wp-content/uploads/2023/05/GIX-CQLGBT-2023-fr.pdf>

**Gender unicorn de TSER**

<https://transstudent.org/gender/>



# ***Annexes***

## LEXIQUE

**Cisnormativité** Présupposé selon lequel toute personne s'identifie au sexe assigné à la naissance, c'est-à-dire est cisgenre. Cela marginalise les personnes trans et renforce les normes de genre binaires dans la société. Un bon exemple de cisnormativité est l'absence de toilettes non genrées.

**Colonialisme** Domination politique, économique, sociale et culturelle d'un pays ou d'un peuple sur un autre, souvent par la force militaire ou économique. Il implique l'exploitation des ressources, la suppression des cultures autochtones et l'imposition de la culture du colonisateur.

**Dysphorie de genre** Détresse due à une discordance, un décalage entre le genre assigné à la naissance et le genre ressenti par une personne. Elle peut entraîner une anxiété significative et un mal-être psychologique, qui peut bénéficier un soutien médical, thérapeutique et social qu'on peut appeler "transition".

Attention : Cette souffrance est souvent due à un environnement cisnormatif plutôt qu'à l'identité trans en soi, comme une personne en situation de handicap souffrant des conséquences de son environnement capacitiste non adapté plutôt que de son handicap. On "traite" alors la dysphorie et non l'identité de la personne.

**Euphorie de genre** Sentiment de bien-être et de bonheur lié à son genre, sentiment positif liée à construction de son identité.

**Fluidité sexuelle** Capacité d'une personne à expérimenter des changements dans son orientation sexuelle au fil du temps, pouvant ressentir de l'attraction envers différents genres sans nécessairement se conformer à une identité ou à des attentes sexuelles fixes.

**Hétéronormativité** Désigne la suprématie sociale et culturelle de l'hétérosexualité, considérée comme la norme, marginalisant les autres orientations sexuelles. Elle façonne les attentes sociales, les structures institutionnelles et les normes de genre, excluant ou invisibilisant souvent les personnes LGBTQ+.

**Marginalisation** Désigne l'exclusion sociale, économique ou politique d'individus ou de groupes, les reléguant en marge de la société dominante. Cela peut résulter de facteurs tels que la race, le genre, la classe sociale ou l'orientation sexuelle, limitant l'accès aux ressources et aux opportunités, et renforçant les inégalités.

**Microagression** Des gestes ou paroles qui perpétuent des préjugés envers des groupes marginalisés qui renforcent les systèmes oppressifs, souvent sans que la personne qui les fait en soit consciente.

**Normes sociales** La socialisation est le processus par lequel les individus apprennent les normes, les valeurs et les comportements acceptés dans une société donnée, les normes sociales sont des règles implicites ou explicites régissant les interactions humaines. Elles influencent la manière dont les individus se comportent et sont perçus au sein de leur communauté.

**Personne dyadique** Personne dont les caractéristiques physiques, chromosomiques et/ou hormonales correspondent aux définitions binaires des corps mâle ou femelle. Les personnes dyadiques sont des personnes non intersexe.

**Queerphobie** Peur, haine ou discrimination envers les personnes LGBTQ+ en raison de leur orientation sexuelle, identité de genre ou expression de genre non conforme aux normes sociales dominantes. Terme parapluie qui contient la lesbophobie, la transphobie, la biphobie, etc.

**Système d'oppression** Structures sociales complexes qui favorisent la domination et le contrôle d'un groupe sur d'autres, souvent basés sur des caractéristiques telles que la race, le genre, la classe sociale, l'orientation sexuelle, etc. Elles façonnent les normes, les politiques et les interactions sociales, perpétuent l'injustice et l'inégalité.

**Thérapie de conversion** Les thérapies de conversion sont des pratiques ou des traitements qui visent à changer l'orientation sexuelle, l'identité de genre ou l'expression de genre d'une personne, ou à réprimer ses comportements sexuels non hétérosexuels. Les thérapies de conversion sont l'un des moyens utilisés pour essayer de rendre une personne LGBTQ+ ou en questionnement exclusivement hétérosexuelle et cisgenre. Elles sont fondées sur l'idée que la diversité sexuelle et de genre est un péché, un trouble ou une maladie qu'il faut corriger, réparer ou guérir.

**Transitude** Nom désignant le fait d'être trans, c'est-à-dire être une personne ne s'identifiant pas au sexe assigné à la naissance. Il peut remplacer le terme « transidentité ». C'est un équivalent du terme anglais « transness ».

Pour un lexique plus complet, nous vous suggérons le livre «Des mots pour exister: nommer les identités, les familles et les réalités LGBTQ+» de Marie-Philippe Drouin



## Liste des sentiments

### Lorsque nos besoins sont satisfaits

#### Enjoué-e

Aventureux-se  
Avide  
Captivé-e  
Créatif-ve  
Curieux-se  
Énergique  
Espégle  
Exubérant-e  
Fasciné-e  
Inspiré-e  
Intéressé-e  
Intrigué-e  
Passionné-e  
Rafraîchi-e  
Vif-ve  
Vivifié-e  
Zélé-e

#### Serein-e

Absorbé-e  
Assuré-e  
Bienheureux-se  
Calme  
Comblé-e  
Confiant-e  
Confortable  
Décontracté-e  
Détendu-e  
Ébloui-e  
Nourri-e  
Satisfait-e  
Vivante

#### Content-e

Ému-e  
Encouragé-e  
Exalté-e  
Excité-e  
Fier-ère  
Inspiré-e  
Joyeux-se  
Optimiste  
Passionné-e  
Ravi-e  
Reconnaissant-e  
Soulagé-e  
Vibrante

#### Aimant-e

Attendi-e  
Chaleureux-se  
Charmé-e  
Compatissant-e  
Confiant-e  
Électrisé-e  
Ému-e  
Enchanté-e  
Excité-e  
Nourri-e  
Sensible  
Stimulé-e

### Lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits

#### Triste

Angoissé-e  
Chagriné-e  
Découragé-e  
Déçu-e  
Déprimé-e  
Désespéré-e  
Désolé-e  
Engourdi-e  
Fragile  
Gêné-e  
Honteux-se\*  
Misérable  
Navré-e  
Vulnérable

#### Fâché-e

Agacé-e  
Agité-e  
Amer-ère  
Contrarié-e  
Dégouté-e  
Embêté-e  
Exaspéré-e  
Froissé-e  
Frustré-e  
Furieux-se  
Impatient-e  
Irrité-e  
Jaloux-se  
Outré-e

#### Mêlé-e

Abasourdi-e  
Ahuri-e  
Blessé-e  
Confus-e  
Déchiré-e  
Déconcerté-e  
Dérangé-e  
Dérouté-e  
Ébahi-e  
Étonné-e  
Hébété-e  
Hésitant-e  
Incertain-e  
Inconfortable  
Indécis-e  
Intrigué-e  
Mal à l'aise  
Partagé-e  
Perdu-e  
Perplexe  
Sceptique  
Surpris-e  
Troublé-e

#### Fatigué-e

Brûlé-e  
Claqué-e  
Décentré-e  
Démuni-e  
Dépassé-e  
Distraite

Épuisé-e  
Éreinté-e  
Fragile  
Impuissant-e  
Indifférent-e  
Indisposé-e  
Las-se  
Léthargique  
Vidé-e

#### Apeuré-e

Affolé-e  
Alarmé-e  
Anxieux-se  
Bouleversé-e  
Choqué-e  
Coupable\*  
Effrayé-e  
Épouvanté-e  
Horriblé-e  
Inquiet-ète  
Méfiant-e  
Nerveux-se  
Paniqué-e  
Soucieux-se  
Tendu-e  
Terrifié-e  
Tourmenté-e  
Tracassé-e  
Stressé-e

# Liste de besoins

## Affection

Accueil  
Bienveillance  
Chaleur humaine  
Compassion  
Contact  
Douceur

Liens  
Réconfort  
Soins  
Sollicitude  
Tendresse  
Toucher

## Mental

Apprentissage  
Clarté  
Compréhension  
Conscience  
Découverte

Défi  
Discernement  
Réflexion  
Rigueur  
Stimulation

## Célébration

Aventure  
Bonheur  
Complétude  
Gratitude  
Honorer  
Humour  
Joie  
Loisir  
Plaisir

## Interdépendance

Acceptation  
Amour  
Appartenance  
Attention  
Camaraderie  
Communauté  
Communication  
Compréhension  
Concertation  
Confiance  
Congruence  
Connexion

Considération  
Coopération  
Écoute  
Empathie  
Équité  
Être vu.e  
Feedback  
Fiabilité  
Honnêteté  
Inclusion  
Intimité  
Mutualité  
Réalité partagée

Ouverture  
Partage  
Participation  
Prévisibilité  
Réciprocité  
Reconnaissance  
Responsabilité  
Sécurité émotive  
Sens de sa place  
Sens de sa propre valeur  
Sincérité  
Soutien  
Stabilité

## Deuil

Acceptation  
Détachement  
Deuil de nos limites  
Deuil des besoins  
inassouvis  
Deuil des personnes  
disparues  
Deuil des rêves  
inachevés

## Autonomie

Accomplissement  
Choix  
Connexion à soi  
Empuïssancement  
Espace  
Flexibilité  
Individualité  
Liberté  
Motivation  
Rêve  
Simplicité  
Solitude

## Subsistance

Abri  
Exercice  
Homéostasie  
Hydratation  
Intégrité  
Lumière  
Mouvement  
Nutriments  
Oxygène  
Repos  
Santé  
Sécurité

## Spiritualité

Beauté  
Calmé  
Communion  
Contact avec la  
nature  
Direction  
Harmonie  
Inspiration  
Légèreté

Ordre  
Paix  
Passion  
Présence  
Sagesse  
Sens  
Sérénité  
Transcendance

## Expression de soi

Affirmation  
Contribution  
Créativité  
Croissance  
Évolution

Expression sexuelle  
Jeu  
Maîtrise  
Réalisation  
Spontanéité

## Intégrité

Aïse  
Appropriement  
Authenticité  
Cohérence  
Confiance en soi  
Confort  
Dignité  
Efficacité  
Équilibre

Estime de soi  
Guérison  
Honnêteté  
Protection  
Quiétude  
Respect  
Respect de soi-même  
Vitalité

## **Remerciements et contributions**

### **Rédaction**

Juno Desjardins

### **Révision**

Sandie Barrière

Juno Desjardins

### **Graphisme**

Anissa Belhedi

### **Avec la contribution de**

Marjolaine Landry

Avec la participation financière de

Québec 



**Ce guide a été réalisé par**



Intervention individuelle et de groupe | Ecoute et référence  
Activités sociales | Sensibilisation | Formation

📍 4126 rue Saint Denis bureau 301,  
Montreal, QC H2W 2M5

☎ (514) 526-2452

🔗 [\\_https://www.solidaritelesbienne.qc.ca/](https://www.solidaritelesbienne.qc.ca/)

📘 @centredesolidarite

📷 @csl\_mtl





