



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Création d'espaces sûrs : comprendre et soutenir les familles LGBTQ2S+ grâce à l'acceptation et à la sensibilisation pour les aider à cheminer vers l'inclusion dans chaque communauté

La famille joue un rôle essentiel dans le développement d'un sentiment d'appartenance, de l'acceptation et du bien-être émotionnel. Malgré les divergences d'opinions sur les convictions personnelles, garder un esprit ouvert et exprimer un amour inconditionnel aide à entretenir des relations positives et saines.

Les familles LGBTQ2S+, qui comprennent des personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, transsexuelles/transgenres/trans, queer et bispirituelles, doivent relever des défis uniques dans la société, de la discrimination à l'intimidation en passant par le rejet de la famille et les difficultés d'accès à des soins de santé. Le rejet d'une personne qui s'identifie comme faisant partie du spectre LGBTQ2S+ par sa famille ou un-e membre de sa famille peut profondément nuire au bien-être de toutes les personnes concernées. Cela engendre plus de tension et de stress, et certain-e-s membres de la famille peuvent ressentir le besoin de ne pas se montrer sous leur vrai jour pour se protéger. En étant bien soutenues par de l'éducation et des ressources, les familles peuvent commencer à répondre en toute confiance aux différents besoins de la cellule familiale.

Dans cet article, nous nous pencherons sur ces enjeux et sur certaines des difficultés rencontrées par les familles LGBTQ2S+. Nous découvrirons aussi des stratégies positives qui proposent des pistes de solution utiles vers la compréhension, l'acceptation et l'épanouissement.

Pourquoi est-ce avantageux de considérer l'identité LGBTQ2S+ comme un spectre?

Le terme « LGBTQ2S+ » correspond à un ensemble de catégories qui englobe la diversité relative à l'orientation sexuelle, à l'identité de genre et à l'expression individuelle. Une personne peut fortement s'identifier à une catégorie, alors qu'une autre peut s'identifier à plusieurs catégories, voire à aucune. Considérer cette partie de leur identité comme un spectre permet aux personnes de s'identifier à ce qui les définit le plus. Cela laisse aussi la place aux changements à mesure que le sentiment d'identité se renforce par l'intermédiaire des interactions avec la communauté.

Quels sont les défis particuliers que doivent relever les familles dont certain·e·s membres s'identifient au spectre LGBTQ2S+?

L'intimidation et la discrimination peuvent avoir des répercussions dévastatrices sur la santé mentale des personnes qui s'identifient au spectre LGBTQ2S+. Plusieurs raisons expliquent la réticence de certaines personnes. De nombreuses sociétés véhiculent des croyances bien établies sur le genre et la sexualité qui contribuent à la stigmatisation. Ces normes sont profondément ancrées dans les cultures et les familles. Elles découlent souvent d'information erronée ou d'un manque de connaissance des expériences et des identités LGBTQ2S+, qui nourrissent les préjugés et les stéréotypes. Il arrive que les gens développent de la peur et de la gêne et se sentent mal à l'aise ou menacés par les concepts et les identités qu'ils ne connaissent pas. Cela peut être encore plus difficile lorsque les communautés religieuses véhiculent des croyances par leurs enseignements ou leurs interprétations qui désapprouvent les identités LGBTQ2S+.

L'intimidation peut prendre plusieurs formes, notamment :

- Insultes
- Propagation de rumeurs
- Exclusion d'activités sociales
- Remarques désobligeantes sur le genre ou l'orientation sexuelle d'une personne
- Harcèlement verbal
- Intimidation
- Menaces
- Cyberintimidation
- Cibler une personne en raison de son identité LGBTQ2S+
- Violence physique
- Harcèlement sexuel
- Agression
- Crimes haineux
- Campagnes soutenues visant à harceler ou à discriminer une personne en raison de son identité LGBTQ2S+

Bon nombre de cas liés à l'intimidation et à la discrimination sont signalés en milieu scolaire¹. Les directions d'écoles peuvent

gérer les situations conformément à leurs politiques et à leurs règlements, et à l'occasion, demander l'aide de la police, au besoin. Il arrive beaucoup plus souvent que les cas ne sont pas signalés par crainte de représailles et manque de soutien, ou encore de peur que les plaintes ne soient pas prises au sérieux.

À la maison, certaines personnes peuvent ne pas se sentir sûres de vivre de manière authentique, par conséquent, leur parent ou les autres membres de la famille ne sont pas peut-être pas au courant qu'elles s'identifient au spectre LGBTQ2S+.

Les changements législatifs entraînent des obstacles supplémentaires pour les familles

Les changements législatifs récemment adoptés qui discriminent les personnes LGBTQ2S+ peuvent donner les moyens aux autres de les intimider en intensifiant les attitudes et les croyances négatives. En étant discriminatoires, les lois ou les politiques envoient un message qui insinue que les personnes qui s'identifient au spectre LGBTQ2S+ ne sont pas acceptables ou qu'elles ne méritent pas les mêmes droits ou les mêmes protections. Une telle situation incite les personnes qui entretiennent des préjugés à agir selon leurs croyances, ce qui crée des milieux plus hostiles dans lesquels les personnes qui s'identifient au spectre LGBTQ2S+ se sentent plus vulnérables et isolées.

Voici quelques exemples de lois qui ont été adoptées au Canada et aux États-Unis au cours des quatre dernières, qui ont été critiquées pour leur caractère discriminatoire à l'égard des personnes LGBTQ2S+ et qui ont des répercussions considérables sur les familles LGBTQ2S+ :

- En Alberta, l'*Education Act* (projet de loi 8) a été adoptée en 2019. Ce projet de loi fait en sorte que les élèves, les étudiant·e·s, les allié·e·s et le personnel scolaire LGBTQ2S+ ne sont plus protégé·e·s dans certaines circonstances. Ces changements suscitent des inquiétudes quant à l'augmentation des cas de discrimination et d'intimidation dans les écoles et à l'absence de protection du droit à la vie privée pour les élèves et les étudiant·e·s².
- En Ontario, en 2018, la version 2015 du curriculum sur l'éducation sur la santé sexuelle a été remplacée par celle de 1998, qui ne comprend aucune discussion sur l'identité de genre, le consentement et les enjeux LGBTQ2S+. Les critiques ont fait valoir que cette décision compromettait la sécurité et le bien-être des élèves et des étudiant·e·s³.

- En Floride, la loi portant sur l'équité des femmes dans le sport (Fairness in Women's Sports Act) a été adoptée au premier jour du Mois de la fierté en 2021. Cette loi interdit aux filles et aux femmes trans de faire partie d'équipes sportives féminines au secondaire, au collégial et à l'université. Les critiques ont fait valoir que cette loi est discriminatoire et qu'elle perpétue des stéréotypes qui nuisent à l'identité de genre⁴.

Dans le monde, certains pays ont fait des progrès considérables en matière de droits et d'égalité des personnes LGBTQ2S+, alors que dans d'autres, des lois, des politiques et des attitudes culturelles hostiles et discriminatoires encouragent la violence ciblée et mettent en danger les personnes LGBTQ2S+. Dans l'ensemble, les lois et le manque d'acceptation sociale compliquent les défis que les familles doivent relever.

Quels sont les défis particuliers liés aux soins de santé?

Tant au Canada qu'aux États-Unis, les personnes qui s'identifient comme LGBTQ2S+ se heurtent à des difficultés et à de la discrimination quand vient le temps d'accéder à des soins de soutien.

- Les personnes LGBTQ2S+ peuvent être réticentes à divulguer leur identité et éviter de demander de l'aide, car elles doivent composer avec la stigmatisation et la discrimination de la part des professionnel·le·s de la santé. Une telle situation peut retarder l'accès à des traitements⁵.
- Les personnes LGBTQ2S+ présentent des taux plus élevés de problèmes de santé mentale, y compris de dépression, de troubles anxieux et d'idéation suicidaire « en raison de la manière avec laquelle elles sont maltraitées et stigmatisées dans la société »⁶.
- Il arrive que les personnes LGBTQ2S+ aient difficilement accès à des services de soins d'affirmation de genre, ce qui entraîne de longs temps d'attente et des obstacles à l'accès à des professionnel·le·s de la santé compétent·e·s spécialisé·e·s en affirmation de genre et aux traitements nécessaires⁷.

De quelle manière l'intimidation et la discrimination ont-elles des répercussions négatives sur la santé mentale?

L'intimidation et la discrimination à l'encontre des personnes LGBTQ2S+ et de leur famille peuvent faire grandir un sentiment inquiétant d'isolement et de dépression chez les personnes qui vivent du rejet ou des conflits. Des études majeures montrent la gravité du problème, comme en témoigne la crise relative à la santé mentale et à l'itinérance qui touche les jeunes LGBTQ2S+

au Canada et aux États-Unis.

Santé mentale

- Parmi les jeunes LGBTQ, 41 % ont sérieusement envisagé le suicide dans la dernière année, et parmi les jeunes trans et non binaires, ce sont plus de la moitié qui l'ont envisagé⁸.
- Le suicide est la deuxième principale cause de décès chez les jeunes qui s'identifient comme LGBTQ2S+ (jeunes de 10 à 24 ans). Le risque de suicide est 14 fois plus élevé chez cette population que chez les jeunes hétérosexuel·le·es et cisgenres⁹.
- Cette population est de 1,5 à 2,5 fois plus susceptible de présenter une dépression et un trouble anxieux que la population hétérosexuelle et cisgenre¹⁰.

Itinérance

- Parmi les jeunes itinérant·e·s, de 25 à 40 % s'identifient au spectre LGBTQ2S+, bien que cette population représente seulement de 5 à 10 % de l'ensemble des jeunes¹¹.
- Les personnes LGBTQ2S+ sont surreprésentées chez les populations itinérantes comparativement à la population générale en raison de facteurs comme le rejet de la famille et la discrimination¹².

Comment le rejet et les conflits bouleversent-ils les familles dont certain·e·s membres s'identifient au spectre LGBTQ2S+?

Le rejet fondé sur l'orientation sexuelle ou l'identité de genre peut causer des blessures, des sentiments de trahison et du ressentiment, mener à des conflits et de la tension au sein de la famille et entraîner des relations tendues. Les personnes rejetées peuvent se sentir isolées et exclues, et s'abstenir de participer à des rassemblements familiaux. Pour éviter le rejet ou l'hostilité, elles choisissent parfois d'éviter toute communication en raison de la tension ou des difficultés qu'elle pose. Cela peut profondément bouleverser toutes les personnes concernées. Les personnes LGBTQ2S+ peuvent ressentir de la tristesse, de la honte et avoir des doutes, et les membres de la famille, de la culpabilité, de la confusion et des regrets quant à leurs faits et gestes. Au fil du temps, cela entraîne des problèmes de santé mentale tant chez les personnes LGBTQ2S+ que chez les membres de leur famille. Les répercussions à long terme sur la dynamique familiale et le bien-être de toutes les personnes concernées font qu'il est essentiel pour les familles d'obtenir de l'aide, de l'information et des ressources afin de progresser vers la réconciliation.

Qu'est-ce que la famille peut faire pour favoriser l'acceptation et montrer son soutien aux membres qui s'identifient au spectre LGBTQ2S+?

Il est important de prendre les moyens nécessaires pour apporter un soutien solide. De fait, cela peut contribuer à réduire le risque de suicide de 93 %¹³, soit moins de la moitié du taux des personnes qui estiment avoir reçu un soutien faible ou modéré¹⁴. L'affirmation de l'identité de genre et le soutien à la découverte de soi font en sorte que les personnes se sentent à leur place et acceptées.

Voici cinq choses que les familles peuvent faire :

1. S'informer – Lire des livres et assister à des ateliers et à des groupes de soutien qui aident à mieux comprendre les identités, les expériences et les enjeux LGBTQ2S+.
2. Écouter et valider les sentiments et les identités – Créer un espace sûr et bienveillant pour que les personnes puissent s'exprimer en toute authenticité. Pratiquer une écoute active sans jugement et affirmer le droit des personnes à l'autodétermination.
3. Respecter les limites – L'identité de genre, l'orientation sexuelle et l'expression individuelle doivent être respectées. Imposer des croyances ou des attentes personnelles à des personnes ne leur permettra pas de découvrir et de définir leur identité à leur façon.
4. Demander de l'aide – Consulter des thérapeutes spécialisé·e·s en affirmation de genre, des groupes de soutien et des leaders communautaires LGBTQ2S+ qui sont en mesure de donner des conseils, des points de vue et des ressources. Entrer en contact avec d'autres familles LGBTQ2S+ pour trouver du soutien et de la compréhension, et mieux connaître les manières de surmonter les obstacles.
5. Exprimer un amour inconditionnel – Il faut faire preuve d'amour et d'acceptation, peu importe l'orientation sexuelle ou l'identité de genre, et se concentrer sur le bien-être, le bonheur et la dignité. Les familles doivent être conscientes du caractère importun des croyances et des attentes de la société qui peut avoir un effet défavorable sur les relations.

Le point de vue d'autrui peut-il changer avec le temps?

Une personne qui est mal à l'aise avec une idée ou un concept peut s'épanouir en approfondissant ses connaissances, en faisant des découvertes et en renforçant sa compréhension. Souvent, il suffit d'établir des liens avec des personnes et des communautés LGBTQ2S+, qui peuvent aider les personnes à

réévaluer et à revoir leurs croyances, à affronter leurs préjugés, à remettre en question leurs idées fausses et à développer une plus grande empathie. Il est possible de changer les mentalités pour en arriver à l'acceptation et à l'ouverture envers les personnes qui s'identifient comme LGBTQ2S+.

Quels types de ressources en ligne peuvent aider les familles LGBTQ2S+?

Voici certaines ressources en ligne dignes de confiance destinées aux familles dont certain·e·s membres s'identifient au spectre LGBTQ2S+ :

- PFLAG CANADA et PFLAG USA <https://pflagcanada.ca/?lang=fr> et <https://pflag.org> (seulement en anglais)
- The Family Acceptance Project (FAP) <https://familyproject.sfsu.edu> (seulement en anglais)
- GLAAD <https://glaad.org> (seulement en anglais)
- The Trevor Project <https://www.thetrevorproject.org> (seulement en anglais)
- Egale Canada Human Rights Trust <https://egale.ca> (seulement en anglais)

Comment puis-je soutenir un·e membre de ma famille qui est en phase de découverte de son genre et de son identité sexuelle?

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour soutenir un·e membre de la famille qui révèle son identité au spectre LGBTQ2S+.

Choses À FAIRE

- Écouter la personne avec un esprit ouvert, sans jugement ni interruption.
- Laisser la personne exprimer ses émotions, raconter ses expériences et parler de son identité à son propre rythme.
- Accepter sa vérité et respecter la découverte d'elle-même.
- Utiliser un langage favorable à l'affirmation de genre pour que la personne sache qu'elle peut compter sur un amour et un soutien inconditionnels.
- Utiliser un langage inclusif pour faire preuve de respect et valider l'identité de la personne.
 - Utiliser des termes inclusifs plutôt que des termes spécifiques aux genres.
 - Respecter et utiliser les pronoms que la personne préfère.

- Apprendre à mieux comprendre les identités, les expériences et les enjeux.
- Communiquer avec des ami·e·s, d'autres membres de la famille ou des organismes.
- Participer à des séances de counseling pour faire le point sur ses émotions et ses expériences.
- Plaider en faveur de la personne en défendant ses droits et son bien-être au sein de la famille et de la communauté.
- Soutenir les pratiques en matière de diversité, d'équité et d'inclusion au travail et à l'école.

Choses À NE PAS FAIRE

- Avoir une réaction d'incompréhension et de déni.
- Remettre en question ou invalider l'identité de la personne.
- Mégenrer la personne ou refuser d'utiliser les pronoms qu'elle préfère.
- Monter de la colère, du rejet ou de la déception.
- Révéler l'identité d'une personne sans son consentement. Il faut éviter de transmettre de l'information sur une personne sans son autorisation expresse. Ce n'est pas à vous de le faire.
- Insister pour qu'une personne se moule aux attentes de la société et change d'identité, même si vous avez peur pour elle.
- Faire des suppositions ou des généralisations sur l'identité ou les expériences d'une personne.

Quelles approches les conseiller·ère·s ou les thérapeutes peuvent-ils adopter lors de leurs consultations avec les familles?

Les thérapeutes peuvent tenter diverses approches lors de leurs consultations avec les familles dont certain·e·s membres s'identifient au spectre LGBTQ2S+. Aucune forme de thérapie n'est plus efficace qu'une autre. Les thérapies tiennent compte des besoins et des préférences des membres de la famille ainsi que de la formation et de l'expertise du ou de la thérapeute. Plusieurs peuvent être proposées aux familles en séance de groupe ou en séance individuelle.

- La thérapie familiale systémique aide les membres de la famille à découvrir la manière dont leurs comportements et leurs relations influent sur leur entourage. L'objectif est d'améliorer la communication et de favoriser le soutien au sein de la famille.

- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) vise à aider les gens à déterminer leurs schémas négatifs et à comprendre les comportements qui impulsent les conflits familiaux. L'objectif est de gérer le stress et de développer des mécanismes d'adaptation pour améliorer les relations.
- La thérapie du récit incite les membres de la famille à se servir de récits personnels pour définir autant les problèmes, les forces et les faiblesses qui leur sont propres, que ceux dans leurs relations. L'objectif est de créer de nouveaux récits personnels pour aider les familles à s'épanouir et à progresser vers l'acceptation.
- La thérapie centrée sur les émotions aide les membres de la famille à comprendre les émotions, l'attachement et les schémas qui se forment dans les relations. L'objectif est de favoriser l'empathie et d'établir des liens.
- La thérapie par introspection compatissante favorise une écoute profonde et une découverte des croyances et des émotions, sans jugement. L'objectif est de favoriser la compréhension et l'acceptation, et d'aider au rétablissement d'expériences traumatisantes.

Il est indispensable de reconnaître que de nombreuses familles LGBTQ2S+ devront surmonter des obstacles. Aborder ces obstacles de manière constructive aide à cultiver l'acceptation et à s'assurer que les membres de la famille se sentent soutenu·e·s. Les approches abordées dans cet article peuvent contribuer à créer plus d'espaces inclusifs dans notre société, et ce, pour toutes les familles.



Références :

1. The Trevor Project (14 octobre 2021). Bullying and Suicide Risk among LGBTQ Youth. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site <https://www.thetrevorproject.org/research-briefs/bullying-and-suicide-risk-among-lgbtq-youth> (seulement en anglais).
2. McMillan, Anna (20 juin 2019). Hundreds rally at Alberta legislature to protest GSA changes. CBC News. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site <https://www.cbc.ca/news/canada/edmonton/bill-8-gsa-protest-legislature-1.5182544> (seulement en anglais).
3. Draaisma, M. (7 août 2018). Rollback of sex-ed curriculum could harm students, Horwath and health professionals say. CBC News. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site <https://www.cbc.ca/news/canada/toronto/ontario-sex-education-ndp-andrea-horwath-health-professionals-petition-1.4776079> (seulement en anglais).
4. Associated Press (2 juin 2021). On The First Day of Pride Month, Florida Signed A Transgender Athlete Bill Into Law. NPR. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site <https://www.npr.org/2021/06/02/1002405412/on-the-first-day-of-pride-month-florida-signed-a-transgender-athlete-bill-into-l> (seulement en anglais).
5. Comeau, D., Johnson, C. et Boudhamdani, N. (18 juillet 2023). Review of current 2SLGBTQIA+ inequities in the Canadian health care system. National Library of Medicine. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10392841/#:~:text=For%20example%2C%20the%20Trans%20PULSE,met%20health%20needs%2C%20respectively%2C%20and> (seulement en anglais).
6. The Trevor Project (15 décembre 2021). LGBTQ+ Mental Health Resources: Facts about Suicide Among LGBTQ+ Young People. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site <https://www.thetrevorproject.org/resources/article/facts-about-lgbtq-youth-suicide> (seulement en anglais).
7. Puckett, J., et al. (4 août 2017). Barriers to Gender-Affirming Care for Transgender and Gender Nonconforming Individuals. National Library of Medicine. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5842950> (seulement en anglais).
8. The Trevor Project (15 décembre 2021). LGBTQ+ Mental Health Resources: Facts about Suicide Among LGBTQ+ Young People. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site <https://www.thetrevorproject.org/resources/article/facts-about-lgbtq-youth-suicide> (seulement en anglais).
9. Abramovich, Dr A. (2016). LGBTQ2S Youth Suicide. The 519.org. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site https://www.the519.org/wp-content/uploads/2022/11/2021_519_Infographic_07.pdf (seulement en anglais).
10. Brenner, B., Ph. D. (octobre 2020). Understanding Anxiety and Depression for LGBTQ People. Anxiety & Depression Association of America. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site <https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/understanding-anxiety-and-depression-lgbtq#:~:text=Somewhere%20between%2030%20and%2060,straight%20or%20gender%2Dconforming%20counterparts> (seulement en anglais).
11. Abramovich, Dr A. (2019). Creating LGBTQ2S Inclusive, Affirming and Safe PiT Counts. Homelesshub.ca. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site <https://www.homelesshub.ca/sites/default/files/attachments/LGBTQ2S-PiT-Count.pdf> (seulement en anglais).
12. Canadian Observatory on Homelessness (2021). Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Transsexual, Queer, Questioning and Two-Spirit LGBTQ2S About Homelessness. Homeless hub. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site <https://www.homelesshub.ca/about-homelessness/population-specific/lesbian-gay-bisexual-transgender-transsexual-queer> (seulement en anglais).
13. Abramovich, Dr A. (2016). LGBTQ2S Youth Suicide. The 519.org. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site https://www.the519.org/wp-content/uploads/2022/11/2021_519_Infographic_07.pdf (seulement en anglais).
14. The Trevor Project (15 décembre 2021). LGBTQ+ Mental Health Resources: Facts about Suicide Among LGBTQ+ Young People. Article consulté le 10 mars 2024 sur le site <https://www.thetrevorproject.org/resources/article/facts-about-lgbtq-youth-suicide> (seulement en anglais).



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse :
lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2024 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.