

Approche anti-oppressive pour la diversité sexuelle et de genre

Développée par Gabriel-le Beauregard, Sexologue et psychothérapeute B.A., M.A.
info@gabriel-lesexologie.com



Qui suis-je?

Gabriel-le Beauregard (pronoms: iel/elle | they/them)

Sexologue psychothérapeute en pratique privée

- www.gabriel-lesexologie.com
- www.cliniquemestra.com
- info@gabriel-lesexologie.com

Appartenant aux communautés de la diversité sexuelle et de genre

Pratique inspirée des approches anti-oppressives et par-et-pour



Pourquoi suis-je ici aujourd'hui?

Objectifs de la conférence

- Déconstruire les préjugés et mythes qui se rapportent aux réalités 2SLGBTQIAP+ ;
- Comprendre les mécanismes de stigmatisation et de marginalisation dont ces personnes sont souvent victimes ;
- Se familiariser avec des stratégies d'évaluation et d'intervention facilitant l'alliance thérapeutique et la création d'un lien de confiance
- Connaître des stratégies pour faire partie de la solution quant à la réduction des oppressions vécues par les membres de la diversité sexuelle et de genre.



Démêlons les concepts

Sexe:

- Attribué à la naissance, binarité F/H basée sur l'apparence des organes génitaux externes
- Conceptualisation limitative et inadéquate

Genre:

- Sentiment d'appartenance aux rôles et attentes attribuées à un sexe dans un contexte social donné



Démêlons les concepts

Identité de genre:

- Ce que l'on est (genre auquel on s'identifie)
- Résultat du processus d'identification (en tout, en partie ou pas du tout) à son sexe assigné à la naissance

Expression de genre:

- Ce que l'on présente au monde (apparence, habillement, comportements, rôles, etc.)

Orientation sexuelle/romantique:

- Qui on aime (attirance pour un/plusieurs genres)
- Peut différer entre attirance sexuelle et romantique



Démêlons les concepts

Hétérosexisme:

- Affirmation implicite de l'hétérosexualité comme étant supérieure aux autres orientations sexuelles, menant à des traitements préférentiels

Hétéronormativité:

- Normes culturelles et sociales qui postulent la binarité des rôles et la nécessité d'aligner les rôles sociaux à cette binarité, menant à l'invisibilisation des relations non-hétérosexuelles

Pour en apprendre plus: <https://interligne.co/faq/quest-que-lheterosexisme/>



Démêlons les concepts

Cisexisme:

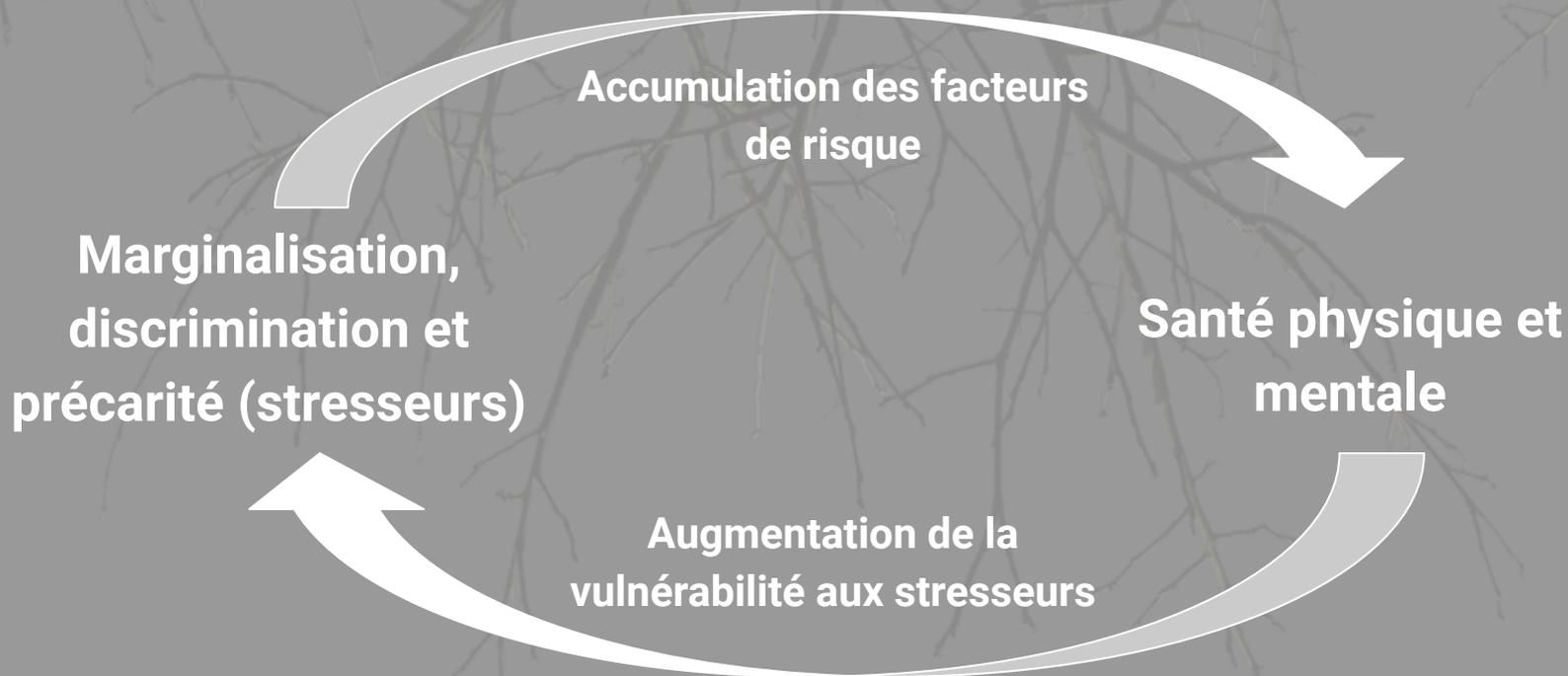
- Affirmation implicite de l'identité **cisgenre** comme étant supérieure aux autres identités de genre, menant à des traitements préférentiels

Cisnormativité:

- Normes culturelles et sociales qui postulent la binarité des rôles et la nécessité d'aligner les rôles sociaux à cette binarité, menant à l'invisibilisation des identités non-cisgenres



Stress minoritaire



Santé mentale

Discrimination:

- Risque accru pour la santé mentale lorsque l'État/Province de résidence ne détient pas de législations protégeant contre la discrimination homo-/transphobe
- Intersectionnalité
 - Risque d'autant plus prononcé chez les personnes 2SLGBTQIAP+ racisées
 - Risque amplifié par le fait de vivre dans un environnement hétérosexiste



Comprendre la mouvance

Évolution rapide des concepts et des identificateurs

*« Ce qui n'est pas nommé n'existe pas »
- poète turc Ilhan Berk*



Comprendre la mouvance

Réalité de plus en plus visible et valorisée

Chez les adolescent.e.s, on estime entre 0,7% et 2,7% qui se sont déjà affirmé.e.s comme appartenant à la diversité de genre.

Visibilité et valorisation = facteurs de protection



Visibilité vs *Outing*

La visibilité est un facteur de protection, mais pas toujours

Attention à ne pas dévoiler l'identité de genre ou l'orientation sexuelle d'une personne contre son gré

Exposition à des risques de discrimination qu'elle a le droit de ne pas vouloir subir dans un contexte donné



Comprendre les réactions vives

Micro-agression:

- Comportement subtil dirigé vers un.e membre d'une communauté marginalisée, ayant des effets nuisibles sur iel
- Gestes, actes ou paroles quotidiens, d'apparence anodine

Pourquoi est-ce si vif?

- La perception de la personne blessée prime sur l'intention
- La réaction peut sembler disproportionnée par rapport à son déclencheur
 - **IMPORTANT** de tenir compte de l'accumulation



Micro-agressions

Micro-attaques:

- Forme directe, avec intention de blesser

Micro-insultes:

- Forme plus subtile, laisser sous-entendre quelque chose de dévalorisant pour une personne de la diversité

Micro-invalidations:

- Forme encore plus subtile, invalide le vécu des personnes de la diversité et l'invisibilise



Par-delà l'hégémonie culturelle

Compréhension pré-coloniale du genre et de l'orientation sexuelle:

- Limitée par nos concepts occidentaux
- Monoculturalisme
- Violence bénévolaente



Par-delà l'hégémonie culturelle

Two-Spirit

[www.youtube.com/watch?
v=A4IBibGzUnE](http://www.youtube.com/watch?v=A4IBibGzUnE)



Stratégies - En évaluation

Attention à l'intersectionnalité

- Expérience différente pour une personne LGBTQIAP+ blanche vs une personne BIPOC
- Expérience teintée du contexte socio-économique et culturel/religieux
 - * l'âge influence également le contexte socio-culturel!
- Intersections statistiquement significatives entre genre/orientation sexuelle/configuration relationnelle non-monogame/pratiques sexuelles alternatives



Stratégies - En évaluation

- **Processus d'exploration et d'auto-identification - *devenir* Deleuzien**
 - Confusion, conflits internes, honte, sentiment d'anormalité
 - Découverte de soi, des pratiques, d'une communauté
 - Normalisation et capacité de nommer ce qui était innommable
 - Interconnection de désirs avec d'autres personnes
 - Rapport avec la narrative sociale du phénomène
 - Co-développement d'un langage pour décrire le vécu



Stratégies - En évaluation

Attention à l'influence des biais inconscients

- Possible présence de violence uni/bi-directionnelle dans une relation non-hétérosexuelle
 - * peut se présenter dans des patrons genraux différents de ce à quoi on s'attendrait

-



Stratégies - En évaluation

Famille d'origine

- Explorer l'impact de l'acceptation ou du rejet sur la perception de soi et la relation actuelle
- Explorer le degré de dévoilement (*outness*) des partenaires et les ajustements en cas de disparité
- Explorer la présence d'une famille choisie et son influence
 - * adapter le génogramme à la famille choisie?



Stratégies - Dans le plan d'intervention

Objectifs de travail créatifs

- Mobiliser la résilience et guérir des oppressions et stigmatisations vécues
- Être ouvert.e.s à ce que la solution de la personne ne soit pas normative



Stratégies - En intervention

Micro-interventions:

- Visibilisation
 - rendre ce qui est invisible apparent
- Désarmement
 - reflet empathique des préjugés sous-entendus dans la micro-agressions commises ou les paroles énoncées par la personne aidée et exploration des impacts sur la personne elle-même



Stratégies - En intervention

Micro-interventions:

- Éducation
 - promouvoir l'empathie et faire valoir les bénéfices de faire preuve d'ouverture
- Soutien
 - obtenir du soutien par la voie de supervision/intervision, pour soi-même en tant que cible de micro-agressions, ou pour remettre en question nos préjugés et biais



Stratégies - En intervention

Approche anti-oppressive et culturellement sensible:

- Aborder les questions du genre et de l'orientation sexuelle de façon décomplexée en rencontre pour démontrer que notre bureau est un environnement sécuritaire
 - * attention à la curiosité malsaine!
 - * se présenter en nommant ses propres pronoms
- S'entendre sur le sens des mots et identificateurs, même ceux qu'on croit comprendre ("Ça veut dire quoi pour toi?" "Comment tu le vis?")
- Reprendre les mots de la personne aidée, même si le sens que nous accordons à ces mots est différents que celui qu'elle leur donne



Stratégies - En intervention

Approche anti-oppressive et culturellement sensible:

- Ne pas présumer (par exemple, qu'une personne homosexuelle n'a pas de croyances religieuses)
- Ne pas présumer que l'appartenance à la diversité explique ou participe nécessairement à la difficulté identifiée comme motif
- Se familiariser avec les néo-pronoms (iel/ille/ul/ol) et les néo-accords (auteurices, formataires, heureuses, contenx, toustes, Mix) et le langage épïcène (qui évite les marqueurs de genre)



Stratégies - En intervention

Approche narrative:

- Reconnaître le pouvoir des mots:
 - une personne trans | ~~un.e trans~~
 - X a une identité trans | ~~X est trans~~
 - X a commis une agression | ~~X est un.e agresseur.e~~
 - X a été victimisé.e | ~~X est une victime~~
- Porter attention à comment les gens se racontent, identifier et reformuler les narratives malveillantes ou irréalistes
 - * ce n'est pas toujours flagrant, surtout lorsque c'est intériorisé



Stratégies - En intervention

Approche narrative:

Suggestion de lecture propre aux diversités sexuelles et de genre:

Tilsen, J. (2021). *Queering your therapy practice: Queer theory, narrative therapy, and imagining new identities*. Routledge.

Queering Your Therapy Practice

Queer Theory, Narrative Therapy, and Imagining New Identities

Julie Tilsen



Pour faire partie de la solution

Langage:

- Utiliser les mots et les identificateurs de la personne sans présumer
- Dans le doute, demander plutôt que de présumer!
- En cas d'erreur (mégenrer), simplement se corriger et passer à autre chose
- Faire l'effort d'utiliser les pronoms appropriés (même les néo-pronoms)



Pour faire partie de la solution

Langage:

- Se familiariser avec le langage épïcène:
 - Il/Elle : Iel / Ille (se prononce comme dans quille)
 - Elle/Lui : Ellui
 - Tous/Toutes : Toustes
 - Ceux/Celles : Ceux
 - Accords en alternance (à l'oral, voire à l'écrit, où l'on accorde un mot au féminin puis le suivant au masculin) et inclusifs (à l'écrit, on l'on indiquerait content.e.s par exemple)



Pour faire partie de la solution

Éducation:

- Reconnaître son ignorance et ses biais
- Se renseigner (lire, suivre des formations, écouter des témoignages)

Déstigmatisation:

- Partager vos connaissances pour déconstruire les mythes qui circulent autour de vous
- Normaliser le fait de demander les pronoms systématiquement



Pour faire partie de la solution

Défense de droits:

- Ne pas laisser des propos ou des actes discriminatoires passer sans intervenir si on est en mesure de le faire de façon sécuritaire

Éviter de parler à la place des personnes marginalisées:

- Avoir l'humilité d'admettre les erreurs et les problèmes (autant individuels que systémiques)
- Amplifier la voix des personnes marginalisées (faire de la place, inviter aux événements, partager des témoignages, etc.)
- Prendre le temps de demander si la personne marginalisée souhaite que nous intervenions pour la défendre
- Éviter de *cispliquer*, *hétspliquer*, *mecspliquer*, *blancspliquer*, etc.



Pour poursuivre votre réflexion

- Petit guide de l'allié.e (en anglais malheureusement):
<https://drive.google.com/file/d/1YxZB72OnV7Pv4LwnmIUekHvSFcUIzZwd/view?usp=sharing>
- Zine qui regroupe des pistes d'adaptation langagières (y compris pour le joul au Québec!):
https://drive.google.com/file/d/1Z1lpCFNH2ftVkJ-d_bjXjfgZ_DP8bCFM/view?usp=sharing
- Guide pour mieux comprendre les enjeux trans:
https://drive.google.com/file/d/16uOVuWsrkcdVfiyVb_WqJ2ljs_ojG6K/view?usp=sharing



Pour poursuivre votre réflexion

- Lignes directrices sur le langage inclusif, pp.6-11 du guide suivant:
<https://drive.google.com/file/d/1gkGcqqQv35TPBh585Ap5EeWojCaGeaR4/view?usp=sharing>
 - Mythbuster sur la réalité trans, pp. 12-16 du même guide ↑
 - Questionnaire permettant d'évaluer l'inclusivité d'une ressource, pp. 24-6 du même guide ↑
- Guides sur les pratiques inclusives en milieu post-secondaire:
<https://drive.google.com/file/d/1xl-i-qAvQWubGN-x7HDZI3HF1abhsXn5/view?usp=sharing>
<https://libraryguides.mcgill.ca/ecritureinclusive>
- Un lexique_bref, à jour et nuancé, est disponible ici:
<https://fneeq.gc.ca/wp-content/uploads/Glossaire-2017-08-14-corr.pdf>
 - Un lexique encore plus récent est disponible sur le site du Gouvernement du Canada:
<https://www.btb.termiumplus.gc.ca/publications/diversite-diversity-fra.html>
- Billet présentant les adaptations langagières en français:
<https://divergences.org/regles-de-grammaire-neutre-et-inclusive/>



Bibliographie

Carlström, C. (2019). BDSM, becoming and the flows of desire. *Culture, health & sexuality*, 21(4), 404-415.

DiPietro, P. (2019). Beyond Benevolent Violence: Trans* of Color, Ornamental Multiculturalism, and the Decolonization of Affect. dans DiPietro, Pedro; McWeeny, J., & Roshanravan, S. (2019, pp.197-212). *Speaking face to face: the visionary philosophy of Mariá Lugones*. Albany: State University of New York Press.

Dozono, T. (2017). Teaching alternative and indigenous gender systems in world history: A queer approach. *The History Teacher*, 50(3), 425-447.

Firdion, J. M., & Beck, F. (2015). Les jeunes LGBT face au risque: suicide et pratiques addictives. *Arch Pediatr*, 22(5 Suppl 1), 124-5.

Geoffroy, M., & Chamberland, L. (2015). Discrimination des minorités sexuelles et de genre au travail: quelles implications pour la santé mentale?. *Santé mentale au Québec*, 40(3), 145-172

Goyer, M. F., Blais, M., & Hébert, M. (2015). Intimidation homophobe, stratégies d'adaptation et intégration de l'orientation sexuelle. *Fractal: revista de psicologia*, 27(3), 187.



Bibliographie (suite)

Heiden-Rootes, K. M., Addison, S. M., & Pettinelli, J. D. (2020). Working with Queer Couples. *The Handbook of Systemic Family Therapy*, 3, 123-153.

Hussain, S. (2019). State, gender and the life of colonial laws: the hijras/khwajasaras' history of dispossession and their demand for dignity and izzat in Pakistan. *Postcolonial Studies*, 22(3), 325-344.

Madsen, D. L. (2018). "Stolen from our Bodies": Biocolonialism and Native North American Two-Spirit Identities. In *CELVS/SoPHIE: Cycle de conférences féministe aux Bastions, Université de Genève*.

Matsuno, E., & Budge, S. L. (2017). Non-binary/genderqueer identities: A critical review of the literature. *Current Sexual Health Reports*, 9(3), 116-120.

Medico, D., & Sansfaçon, A. P. (2018). Enfants et adolescents trans et non binaires, une question émergente. *Actualité des trans studies*, 39.

Pasquier, M. (2018). *Explore the spectrum: Guide to finding you ace community*.
<https://www.glaad.org/amp/ace-guide-finding-your-community>



Bibliographie (suite)

Picq, M. L. (2019). Decolonizing Indigenous Sexualities: Between Erasure and Resurgence.

Ratel-Khan, J. (2020). *Decolonizing Transgender: Deconstructing Western Framings of Indigenous Gender-Diverse Identities* (Doctoral dissertation, Syracuse University).

Raymond, G., Blais, M., Bergeron, F. A., & Hébert, M. (2015). Les expériences de victimisation, la santé mentale et le bien-être de jeunes trans au Québec. *Santé mentale au Québec*, 40(3), 77-92.

Richards, C., Pierre Bouman, W., & Barker, M. J. (2017). Critical and applied approaches in sexuality, gender and identity.

Roberge, M. C. & Déplanche, F. (2017). *Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes*. Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

Singer, P. A. (2015). Colonialism, TwoSpirit Identity, and the Logics of White Supremacy.



Bibliographie (suite et fin)

Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: implications for clinical practice. *American psychologist*, 62(4), 271.

Tan, K. K., Schmidt, J. M., Ellis, S. J., & Veale, J. F. (2019). Mental health of trans and gender diverse people in Aotearoa/New Zealand: A review of the social determinants of inequities. *New Zealand Journal of Psychology (Online)*, 48(2), 64-72.

Tilsen, J. (2021). *Queering your therapy practice: Queer theory, narrative therapy, and imagining new identities*. Routledge.

Villatte, A., Marcotte, J., Aimé, A., & Marcotte, D. (2018). Construction identitaire, intimidation homophobe et soutien familial perçu d'adultes émergents lesbiennes, gais, bisexuelles ou bisexuels au Québec. *Revue Jeunes et Société*, 2(2), 116-140.

WPATH: Coleman, E., Bockting, W., Botzer, M., Cohen-Kettenis, P., DeCuypere, G., Feldman, J., ... & Monstrey, S. (2012). Standards of care for the health of transsexual, transgender, and gender-nonconforming people, version 7. *International journal of transgenderism*, 13(4), 165-232.

