

# 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](mailto:info@gabriel-lesexologie.com)



# Qui suis-je?

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

**Sexologue psychothérapeute en pratique privée**

- [www.gabriel-lesexologie.com](http://www.gabriel-lesexologie.com)
- [www.cliniquemestra.com](http://www.cliniquemestra.com)
- [info@gabriel-lesexologie.com](mailto: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:

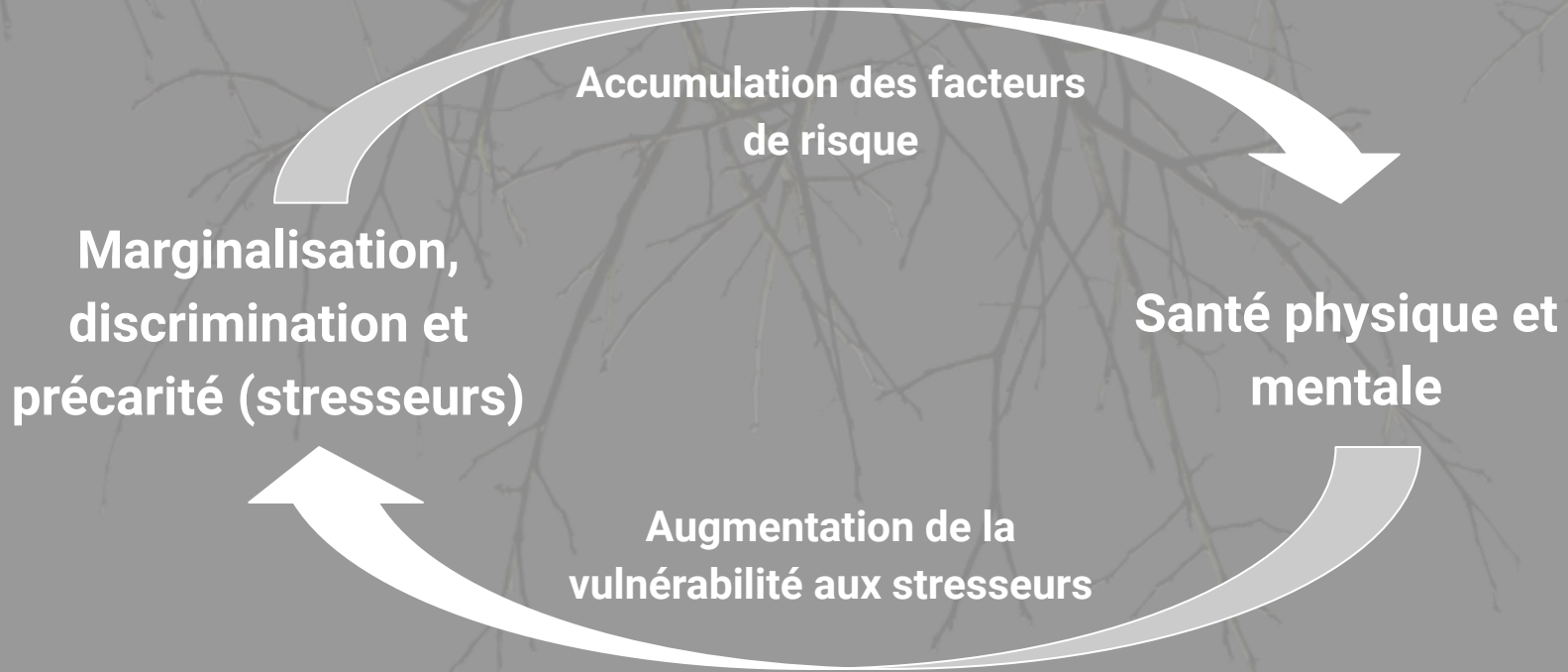
- Affirmation implicite de l'identité **cisgenre** comme étant supérieure aux autres identités de genre, menant à des traitements préférentiels

## 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](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](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/1gkGcgqQv35TPBh585Ap5EeWojCaGeaR4/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.

