



LE COMING OUT

DES JEUNES GAIS, LESBIENNES
ET BISEXUEL.LE.S



En collaboration avec



LE COMING OUT

DES JEUNES GAIS, LESBIENNES ET BISEXUEL.LE.S*

Le **coming out**, ou dévoilement, constitue un processus qui se déroule sur de nombreuses années et qui se réalise encore et encore à différents niveaux; cela ne se produit pas une fois pour toutes et, contrairement à ce que différents modèles de **coming out** suggèrent, cela ne suit pas un chemin linéaire. Cela commence d'abord par le dévoilement à soi-même (l'aspect le plus important et le plus difficile du **coming out**), que l'on est gai, lesbienne ou bisexuel.le (GLB). Par ailleurs, en raison notamment d'une plus grande invisibilité, les lesbiennes et les bisexuel.le.s vivent en moyenne un **coming out** plus tardif. Après cette première étape, de nombreuses personnes commencent à partager, à différents degrés, cette information avec d'autres.

Par ailleurs, si le **coming out** est souvent libérateur, l'identification de gai, lesbienne ou bisexuelle n'est pas systématique pour celles et ceux ayant des attirances ou des relations sexuelles et amoureuses avec des personnes du même sexe. Il s'agit parfois d'un refus de l'étiquetage, ce que l'on retrouve par exemple chez les jeunes qui s'identifient comme queer (personne qui refuse la catégorisation du genre, des sentiments amoureux et des conduites sexuelles). Pour d'autres, notamment dans les certaines communautés ethnoculturelles, l'étiquette «gai» revêt des connotations de «blanc, classe moyenne, homme et militant». Lorsqu'il s'agit de s'auto-identifier, les jeunes de couleur ressentent parfois une pression pour choisir entre leur identité ethnique et leur identité sexuelle et plusieurs choisiront une identification plus forte avec leur communauté culturelle plutôt que de s'autoétiqueter «gai», tout en reconnaissant leurs attirances et relations sexuelles et amoureuses avec des personnes du même sexe.

Se dévoiler à soi-même constitue l'une des étapes les plus ardues de la construction d'une identité positive chez les jeunes GLB. Cela implique beaucoup de questionnements intérieurs et d'introspection ainsi qu'une saine connaissance et acceptation de soi. Se dévoiler aux autres implique d'autres risques et difficultés qui dépendent d'après de qui le ou la jeune fait son **coming out**, de quel pouvoir cette personne possède sur le ou la jeune et de comment cette personne accepte son annonce.

*Un outil créé pour la Coalition des familles LGBT et pour le GRIS-Québec par Rachel Benoit, Mona Greenbaum et Jeanne Lagabrielle.

Les jeunes qui commencent à s'identifier comme GLB peuvent vivre du stress, de la honte et de l'homophobie intériorisée. Trouver de l'aide auprès d'un.e adulte ne va pas de soi. Habituellement, lorsqu'un problème survient, les jeunes vont se tourner vers leurs parents, un.e adulte à l'école ou un chef religieux. Mais ce sont précisément ces adultes dont les jeunes GLB craignent le plus le rejet, ce qui exacerbe le sentiment d'isolement qu'ils et elles peuvent vivre.

Dans les familles de minorités culturelles, on trouve beaucoup de renforcement positif de l'identité minoritaire (noire, juive, musulmane, etc.). La culture et l'identité sont transmises verticalement des parents aux enfants et les jeunes savent que leurs parents les soutiendront s'ils ou elles étaient victimes d'intimidation ou de discrimination à cause de leur identité culturelle. Mais, concernant les jeunes GLB, leurs parents sont, dans leur grande majorité, hétérosexuels. L'expérience d'être GLB n'est pas transmise verticalement et, en l'absence de messages positifs, les jeunes ne peuvent être sûr.e.s de pouvoir compter sur leurs parents et qu'ils ou elles obtiendraient aide et soutien en cas de problème. Encore pire, des jeunes peuvent entendre leurs parents émettre des commentaires dénigrants sur les personnes GLB et ainsi assimiler le message que ce qu'ils ou elles sont n'est pas acceptable pour leur famille.

De la même façon, à l'école, beaucoup de jeunes ont le sentiment qu'il n'y a pas d'adulte pour leur venir en aide. L'isolement qui en résulte a plusieurs impacts : sur le plan cognitif, manque d'information sur les réalités GLB, ou encore, sur le plan émotionnel, manque de soutien. Un réseau social de personnes permettant d'être soi-même devient difficile à développer. Ainsi, trouver une personne de confiance s'avère crucial. Il relève donc de la responsabilité des adultes dans la communauté scolaire (ou dans toute institution accueillant des jeunes) de s'identifier clairement comme Alliés afin que les jeunes sachent qu'il existe des personnes pouvant leur procurer du soutien. Parfois, il suffit d'un autocollant ou d'une affiche, ou encore de s'exprimer sur des enjeux ou personnes GLB, pour faire en sorte que les jeunes GLB perçoivent les adultes comme des personnes ouvertes. Un soutien social et de l'information adéquate sur l'orientation sexuelle peuvent parfois aider les jeunes à traverser une période qui, pour beaucoup, s'avère difficile (même si d'autres jeunes la vivent bien).

Se dévoiler constitue un élément important du développement d'une identité saine et positive comme individu GLB. Cela permet de vivre de façon plus honnête et authentique, tout en mettant fin au stress et à l'énergie perdue à se cacher, à garder un secret et à vivre une double vie. En effet, tant que cette étape n'est pas franchie, l'énergie déployée pour se cacher (à soi-même ou aux autres) risque de freiner le développement d'autres aspects de la construction personnelle (comme des projets scolaires ou professionnels, l'attention à sa santé physique ou encore la construction d'un réseau social positif). Le **coming out** réduit l'isolement et l'aliénation et favorise le soutien d'autres personnes GLB ou hétérosexuelles. Cela permet aux personnes GLB de vivre plus pleinement. Les jeunes GLB qui font leur **coming out** sont plus créatifs, ont une meilleure estime de soi et peuvent se projeter dans le futur.

Le tableau ci-dessous, tente de décrire le processus du **coming out** suivant six étapes théoriques. Ces étapes ne s'excluent pas nécessairement mutuellement, ne sont pas nécessairement linéaires et ne s'appliquent pas nécessairement à toutes les personnes GLB. Cependant, malgré les faiblesses du modèle, ce tableau peut servir d'outil pour identifier les besoins des jeunes GLB qui varient selon les moments du processus. La chose la plus importante à garder à l'esprit est que les jeunes ont besoin de tracer et de mener leur propre cheminement. Les adultes peuvent écouter, soutenir et fournir des ressources, mais, en dernier lieu, chaque jeune doit être l'artisan de sa propre expérience de **coming out**.

ÉTAPE	EXEMPLES DE QUESTIONNEMENTS/ COMMENTAIRES	COMPORTEMENTS SOUVENT OBSERVÉS	BESOINS ANTICIPÉS - Pistes d'intervention
<p>Se questionner sur son orientation sexuelle</p>	<p><i>Pourrais-je être gai?!</i></p> <p><i>Suis-je différent.e?</i></p> <p><i>Je ne peux pas être gai.</i></p> <p><i>Je ne veux pas être gai.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Questionnements intérieurs sur la possibilité d'être GLB; ▶ Confusion et honte; ▶ Dénier de ses sentiments intimes; ▶ Homophobie intériorisée; ▶ Sentiment de marginalisation («tous les messages négatifs que j'ai entendus sur les gais pourraient s'appliquer à moi!») ▶ Mise à l'épreuve les attitudes des gens (analyse de toutes les personnes qui m'entourent pour voir qui renvoie des reflets positifs de mon identité émergente); ▶ Comportements inhibés; ▶ Retrait social, familial, scolaire; ▶ Se cacher pour se protéger (mais se cacher nécessite beaucoup d'énergie et est stressant). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Encourager le/la jeune à explorer ses propres perceptions (positives et négatives) envers l'homosexualité ou la bisexualité; ▶ Lui mentionner que l'orientation sexuelle se déploie sur un continuum (C'est correct. Le flou et l'ambiguïté sont acceptables et attendus); ▶ L'encourager à explorer son orientation sexuelle comme une expérience « normale » — comme dans le cas de la carrière ou d'autres aspects de la vie; ▶ Aider le/la jeune à trouver de l'information sur le sujet (voir ressources); ▶ Porter attention aux comportements tendant à prouver l'hétérosexualité (par ex., les grossesses adolescentes chez les lesbiennes). <p>Attention : <i>le ou la jeune reste l'expert.e de sa situation. C'est à lui ou elle de nommer son ressenti. Envisager son homosexualité ou sa bisexualité à sa place risque de rompre un lien de confiance. Le coming out à soi-même peut prendre du temps et il est important de respecter le rythme de chacun.e.</i></p> <p>Dans les établissements accueillant des jeunes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ L'inclusion de la diversité sexuelle dans le curriculum scolaire et les activités doivent commencer au primaire (parler des familles LGBT, des relations entre personnes de même sexe, etc.); ▶ Les jeunes ont besoin d'entendre de l'information positive au sujet de l'homosexualité et de la bisexualité; ▶ Les jeunes ont besoin que les stéréotypes de genre soient déconstruits.

ÉTAPE	EXEMPLES DE QUESTIONNEMENTS/ COMMENTAIRES	COMPORTEMENTS SOUVENT OBSERVÉS	BESOINS ANTICIPÉS - Pistes d'intervention
<p>Reconnaître ses attirances</p>	<p><i>Peut-être que ça s'applique à moi...</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Considération de la possibilité d'être GLB; ▶ Lutte intérieure pour établir ce qui est vrai concernant sa propre identité; ▶ Essais de se projeter dans le futur; ▶ Durant cette étape, on peut craindre des idéations suicidaires si le/la jeune ne parvient pas à se projeter dans le futur; ▶ Deuil de ce que le/la jeune « perdra » en embrassant son orientation sexuelle; ▶ Le/la jeune peut se dire à elle-même : « C'est seulement temporaire. Je suis seulement en amour avec ce gars ou cette fille en particulier »; ▶ Sentiment d'aliénation par rapport au reste de la société; ▶ Comparaison avec les autres et prise de conscience que l'on est différent.e; ▶ Situation conflictuelle entre le/la « moi perçu.e » et le « moi social.e » (ex. les gens demandent à une fille si elle a un chum); ▶ Confrontation avec l'hétérosexisme et l'homophobie; ▶ Expérimentations sexuelles; ▶ Parfois une adolescence et une expérimentation sexuelle retardées par le maintien du secret. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lorsqu'il/elle sera prêt.e, le/la jeune pourrait avoir besoin d'informations ou de ressources LGBT; ▶ L'encourager à parler de ce qu'il/elle vit en lien avec la « perte » des attentes de vie hétérosexuelle; ▶ Lui permettre de garder une partie de son identité hétérosexuelle (ce n'est pas toujours une conception nette); ▶ Ne pas présumer que l'attirance pour des personnes de même sexe correspond uniquement à une orientation homosexuelle : le/la jeune peut également être bisexuel.le. <p>Dans les établissements accueillant des jeunes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Les bibliothèques doivent avoir des livres sur des thèmes LGBT; ▶ Les établissements doivent mettre en avant des modèles positifs de personnes LGBT; ▶ Les ressources doivent être facilement accessibles et placées en des lieux où l'on peut les consulter discrètement sans être étiqueté.e GLB par leurs pairs.

ÉTAPE	EXEMPLES DE QUESTIONNEMENTS/ COMMENTAIRES	COMPORTEMENTS SOUVENT OBSERVÉS	BESOINS ANTICIPÉS - Pistes d'intervention
<p>Explorer les possibles</p>	<p><i>Je ne suis pas seul.e.</i></p> <p><i>Il est probable que ce soit mon cas.</i></p> <p><i>Je ne suis pas comme les autres.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le/la jeune reconnaît qu'il/elle est probablement GLB et recherche d'autres personnes GLB afin de combattre son sentiment d'isolement; ▶ Il/elle commence à utiliser du vocabulaire pour parler et penser son orientation sexuelle; ▶ Pour certains jeunes, les mots gai, lesbienne, bi ou queer peuvent être trop lourds; ▶ Il/elle reconnaît qu'être gai ou lesbienne ne rend pas impossible d'autres options (ex. la parentalité, une vie heureuse, etc.); ▶ Il/elle commence à rechercher la communauté GLB; ▶ Il/elle commence à tolérer, mais pas toujours à accepter, l'identité GLB; ▶ Il/elle ne se reconnaît pas dans les stéréotypes véhiculés par la porno («ce n'est pas moi», «si c'est ce que les autres pensent, que vont-ils/elles penser de moi?»); ▶ Expérimentation de situations d'ordre sexuel et social (un projet de recherche dit qu'au début, 40 % s'identifient bisexuels, la moitié continue à s'identifier bi 2 ans plus tard. Le reste vit une bisexualité transitoire); ▶ Différenciation par rapport à la jeunesse hétérosexuelle; ▶ Il/elle examine la possibilité de le divulguer (à qui? quand? comment?). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Accompagnez le/la jeune dans l'exploration de ses propres sentiments de honte découlant du cadre sociétal hétérosexiste, homophobe et biphobe; ▶ Les plus hauts risques se trouvent à cette étape, lorsque les jeunes sont sur le point de faire leur coming out; ▶ Il est primordial que la première expérience de coming out soit positive; ▶ Aidez le/la jeune à trouver la bonne personne à qui se dévoiler (pas nécessairement les parents) ainsi que le bon moment; ▶ Soutenez le/la jeune dans ses démarches pour trouver des relations positives dans la communauté LGBT; ▶ Portez attention aux sentiments d'isolement, aux tendances suicidaires, aux comportements autodestructeurs, au vocabulaire; ▶ Contentez-vous d'accompagner, ne posez pas de diagnostic, donnez des renseignements, tirez les sentiments au clair. <p>Dans les établissements accueillant des jeunes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Rendre les ressources communautaires accessibles.

ÉTAPE	EXEMPLES DE QUESTIONNEMENTS/ COMMENTAIRES	COMPORTEMENTS SOUVENT OBSERVÉS	BESOINS ANTICIPÉS - Pistes d'intervention
<p>Accepter son homosexualité ou sa bisexualité</p>	<p><i>Je vais être correct.e.</i></p> <p><i>J'ai le droit d'être comme je suis!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Acceptation de l'auto-identification comme gai/lesbienne/bisexuel.le; ▶ Possible compartimentation (parfois caché, parfois dévoilé) avec élaboration de stratégies pour vivre entre deux réalités différentes; ▶ Reconnaissance de la légitimité de son orientation sexuelle; ▶ Il est possible que le/la jeune maintienne de moins en moins de contact avec la communauté hétérosexuelle; ▶ Volonté de se mouler et de s'intégrer à la communauté GLB; ▶ Les jeunes bisexuel.le.s peuvent vivre un stress supplémentaire en ne se sentant intégré ni à la communauté homosexuelle ni à la communauté hétérosexuelle; ▶ Le/la jeune commence à divulguer de manière sélective son orientation sexuelle; ▶ Il/elle est de plus en plus à l'aise à l'idée d'être vu.e avec un groupe de garçons ou de filles s'identifiant comme GLB; ▶ Il/elle se sent accepté.e et normal.e comme personne GLB; ▶ Il/elle s'accepte lui/elle-même comme personne GLB; ▶ Intérêt accru pour l'expérimentation de situations d'ordre sexuel et social. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le/la jeune pourrait sentir le besoin de continuer à explorer le deuil et la « perte » des attentes de vie hétérosexuelle tout comme le sentiment de honte découlant du cadre sociétal hétérosexiste; ▶ Il/elle pourrait avoir besoin de soutien pour prendre des décisions liées à son coming out : où, quand, auprès de qui elle divulguera son orientation sexuelle; ▶ Aidez le/la jeune à gérer les réactions d'autres personnes (le/la jeune peut perdre des ami.e.s ou vivre des réactions difficiles de membres de sa famille ou d'autres proches); ▶ Portez attention aux indices de socialisation, de rejet familial, de l'amorce d'un processus d'intégration au vocabulaire. <p>Dans les établissements accueillant des jeunes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Fournissez de l'éducation sexuelle sur les pratiques de sexe sécuritaire (y compris pour les relations sexuelles entre hommes et les relations sexuelles entre femmes) ainsi que sur le consentement (et les facteurs de vulnérabilité); ▶ Les filles ont besoin que leur sexualité soit présentée autrement que pour satisfaire aux besoins du plaisir masculin; ▶ Fournissez des modèles positifs de couples de même sexe (hommes et femmes) et de personnes bisexuelles; ▶ Fournissez des renseignements sur une vie de couple équilibrée et respectueuse.

ÉTAPE	EXEMPLES DE QUESTIONNEMENTS/ COMMENTAIRES	COMPORTEMENTS SOUVENT OBSERVÉS	BESOINS ANTICIPÉS - Pistes d'intervention
<p>Valoriser son homosexualité ou sa bisexualité</p>	<p><i>Je dois dire qui je suis!</i></p> <p><i>Je suis fier/fière de qui je suis.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fierté d'avoir survécu à ce processus difficile (parfois les jeunes sont intimidés, rejetés socialement, etc.); ▶ Abandon de la clandestinité absolue; ▶ Investissement par rapport à l'identité et à la fierté gaie, lesbienne, bisexuel.le; ▶ La personne pourrait avoir tendance à diviser le monde entre deux groupes : gais (les bonnes personnes) et hétéros (les mauvaises personnes); ▶ Il est possible qu'il/elle vive des expériences de divulgation difficiles avec des hétérosexuels; ▶ Il/elle perçoit la culture gaie comme la seule source de support (réseau amical, social, professionnel gai); ▶ Étape plus difficile pour les bisexuel.le.s : elles se situent sur un continuum et le monde ne se divise pas en deux. La culture gaie ne reflète pas forcément leur réalité; ▶ Il/elle ne cache plus son identité GLB; ▶ Il/elle le dit à tout le monde pour compenser les années de secret; ▶ Fierté de sa nouvelle identité; ▶ Colère envers les attitudes homophobes; ▶ Utilisation de son énergie produite par la fierté et la colère pour du militantisme GLB; ▶ Préférence pour des activités sociales avec d'autres GLB. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Soutenez le/la jeune afin d'explorer ses sentiments de colère; ▶ Soutenez le/la jeune afin d'explorer les enjeux liés à l'hétérosexisme; ▶ Aidez le/la jeune à développer des habiletés pour gérer des réactions — questions de son entourage lors de son coming out.

ÉTAPE	EXEMPLES DE QUESTIONNEMENTS/ COMMENTAIRES	COMPORTEMENTS SOUVENT OBSERVÉS	BESOINS ANTICIPÉS - Pistes d'intervention
<p>Intégrer son homosexualité ou sa bisexualité</p>	<p><i>Je me sens à l'aise avec moi-même.</i></p> <p><i>Je me sens à l'aise avec les autres.</i></p> <p><i>Mon orientation sexuelle n'est qu'une des composantes de ma personnalité.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Renforcement de l'identité GLB; ▶ Le/la jeune intègre son orientation sexuelle avec les autres dimensions de son identité; ▶ Il est possible que le/la jeune maintienne un certain niveau de « colère » à l'égard de l'hétérosexisme, mais avec une intensité plus modérée; ▶ Le/la jeune se sent plus confortable à l'idée de sortir de la communauté LGBT. Il/elle navigue dans la société et les relations sociales en ne s'attardant pas seulement à l'orientation sexuelle; ▶ En paix avec lui/elle-même comme GLB; ▶ Les identités intime et publique ne font plus qu'une; ▶ Reconnaît les hétérosexuel.le.s allié.e.s; ▶ Il/elle établit des rapports sociaux variés; ▶ Il/elle mène des activités sociales autant avec des hétérosexuel.le.s qu'avec des personnes GLB; ▶ L'orientation sexuelle ne constitue qu'un aspect de l'auto-identification. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Portez attention aux indices d'affirmation de l'identité; ▶ Portez attention à la discrimination systémique (de l'environnement); ▶ Continuez d'informer sur les pratiques sexuelles à moindre risque et les relations de couple équilibrées et respectueuses; ▶ Portez attention au fait que les problèmes ou besoins psychosociaux ne sont pas toujours directement ou même indirectement en lien avec l'orientation sexuelle. <p>Dans les établissements accueillant des jeunes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ S'assurez que l'environnement soit inclusif (politiques, formulaires, invitations aux bals, Saint-Valentin, etc.).

Si un.e jeune envisage de faire son **coming out** à ses proches, quelles sont les questions clés à lui poser?

Un.e jeune ne devrait jamais être poussé.e ou encouragé.e à se dévoiler. La décision doit venir de lui/d'elle. Si vous recevez les confidences d'une personne GLB qui souhaite faire son **coming out** auprès de ses parents, cela peut être une bonne idée de discuter avec elle pour déterminer si le moment est bien choisi. Voici quelques questions autour desquelles vous pouvez échanger ensemble :

- ▶ Pourquoi désires-tu en parler maintenant? Y a-t-il eu un événement spécifique qui t'amène à vouloir parler à tes parents?
- ▶ Comment te sens-tu par rapport à tout ça? Es-tu confortable avec ta sexualité et ton orientation?
- ▶ Qu'anticipes-tu comme réaction à la maison?
- ▶ Quelle serait la pire réaction envisagée de tes parents?
- ▶ Quelle serait la meilleure réaction?
- ▶ As-tu des personnes de confiance qui seront là après avoir parlé à tes parents?
- ▶ Es-tu prêt.e à être patient.e? Il se peut que l'information nécessite un certain temps d'ajustement pour tes parents.

Autres éléments à considérer: facteurs facilitants ou rendant plus difficile le **coming out**

- ▶ Sa relation habituelle avec ses parents;
- ▶ Les propos que les parents tiennent sur l'homosexualité et la bisexualité;
- ▶ La présence ou non d'une fratrie et ses relations avec les frères et sœurs;
- ▶ Les personnes qui pourraient avoir une influence positive sur ses parents si une réaction négative est envisagée;
- ▶ La personnalité de l'élève (confiance en soi, leadership, etc.);
- ▶ Croyances culturelles familiales;
- ▶ Croyances religieuses familiales

Ressources

À TRAVERS LE QUÉBEC

Alterheros

Site Internet d'information et de démythification pour les jeunes LGBT.

alterheros.com

Chaire de recherche sur l'homophobie

La Chaire associe des partenaires gouvernementaux, communautaires et universitaires souhaitant contribuer à la reconnaissance des réalités des minorités sexuelles par l'approfondissement des connaissances les concernant et la mobilisation des connaissances acquises dans l'élaboration, l'implantation et l'évaluation de programmes et de mesures de lutte contre l'homophobie.

chairehomophobie.uqam.ca

Coalition des familles LGBT (CF-LGBT)

Les formations de la Coalition sont destinées à tous ceux et celles qui travaillent avec les jeunes et les familles. Elles couvrent une diversité de thèmes comme : concepts de base sur la diversité sexuelle et de genre; les jeunes avec parents LGBT; les pistes d'intervention pour soutenir les jeunes LGBT; prévention et intervention lors d'épisodes d'intimidation et de harcèlement relatifs à la diversité sexuelle; la mobilisation de l'équipe-école : comment naviguer à travers des résistances. La Coalition offre également une panoplie d'outils (fiches d'activités, affiches, exemples de pratiques exemplaires, listes de ressources, etc.).

famillesLGBT.org

famillesLGBT.org/outils

Centrale des syndicats du Québec (CSQ)

Le comité pour la diversité sexuelle et l'identité du genre de la CSQ offre des ressources en ligne, ainsi qu'un bottin de ressources d'organismes communautaires.

diversitesexuelle.lacsq.org

Gai écoute

Centre d'écoute et de renseignements. Parler, ça fait du bien!

gaiecoute.org

1 888 505-1010

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

« Pour une nouvelle vision de l'homosexualité : intervenir dans le respect des orientations sexuelles » est une formation qui permettra aux participants d'agir sur les facteurs de vulnérabilité des personnes d'orientation homosexuelle et bisexuelle et d'améliorer l'accessibilité et la qualité des services offerts.

inspq.qc.ca/formation/institut/itss/

nouvelle-vision-homosexualite-respect-des-orientations-sexuelles

Institut pour la santé des minorités sexuelles

L'Institut offre des formations, de la consultation et de la supervision clinique axées sur le vécu LGBT, pour les professionnels de la santé, les éducateurs et les entreprises.

fr.ismh-isms.com

À TRAVERS LE QUÉBEC (suite)

MaSexualité.ca

Site web canadien consacré à la diffusion d'information fiable et d'actualité et à l'éducation en matière de santé sexuelle.

mosexualite.ca

Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

Le ministère a créé, pour la Semaine contre l'intimidation et la violence, des outils sur le thème de l'homophobie et des stéréotypes sexuels. L'homophobie est déjà reconnue comme une manifestation de violence ou d'intimidation. La sensibilisation aux stéréotypes sexuels est une mesure universelle qui aide à prévenir cette forme de violence.

education.gouv.qc.ca (recherche avec mot clé : *intimidation*)

PFLAG

Chaque jour, des adolescents effrayés et des parents en colère, craintifs ou honteux contactent les bénévoles de PFLAG. PFLAG Canada offre de l'appui, de la formation et des ressources à toute personne ayant des questions ou des inquiétudes sur l'orientation sexuelle et l'identité sexuelle.

pflagcanada.ca

1-888-530-6777

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Coalition d'aide aux lesbiennes, gais et bisexuel-les de l'Abitibi-Témiscamingue

La Coalition offre des services de sensibilisation et de démystification des minorités sexuelles, notamment pour les jeunes de 14 à 35 ans et leurs parents. Son site Internet propose aussi plusieurs informations et ressources disponibles dans la région.

coalitionat.qc.ca

CENTRE-DU-QUÉBEC

GRIS Mauricie/Centre-du-Québec

Les GRIS du Québec offrent des interventions (démystifications de l'homosexualité et la bisexualité) en milieu scolaire. Le GRIS Mauricie/Centre-du-Québec offre également des activités d'accueil, d'écoute et d'orientation pour les jeunes LGB de 14 à 30 ans et pour leurs parents.

grismcdq.org

CHAUDIÈRE-APPALACHES

GRIS Chaudière-Appalaches

Les GRIS du Québec offrent des interventions (démystifications de l'homosexualité et la bisexualité) en milieu scolaire. Le GRIS Chaudière-Appalaches offre également du soutien aux jeunes qui vivent difficilement leur orientation sexuelle.

grischap.org

ESTRIE

Gris Estrie

Les GRIS du Québec offrent des interventions (démystifications de l'homosexualité et la bisexualité) en milieu scolaire.

grisestrie.org

GASPÉSIE-ÎLES-DE-LA-MADELEINE

Association LGBT Baie-des-Chaleurs

L'Association propose des activités de soutien pour les personnes LGBT. L'Association propose également des activités de démystification des minorités sexuelles.

lgbt-bdc.net

LANAUDIÈRE

Le Néo

Association de jeunes LGBTQ+ de Lanaudière (Terrebonne). Le Néo est un organisme de prévention et de promotion de la santé et du bien-être. Il propose également un milieu de vie pour les jeunes allosexuels de 12 à 17 ans ainsi que des activités sociales pour les personnes allosexuelles de 18 ans et plus. Il offre aussi des services pour les milieux scolaires et communautaires en lien avec la lutte à l'homophobie (ateliers, kiosques, soutien professionnel, etc.).

le-neo.com

MAURICIE

GRIS Mauricie/Centre-du-Québec

Les GRIS du Québec offrent des interventions (démystifications de l'homosexualité et la bisexualité) en milieu scolaire. Le GRIS Mauricie/Centre-du-Québec offre également des activités d'accueil, d'écoute et d'orientation pour les jeunes LGB de 14 à 30 ans et pour leurs parents.

grismcdq.org

MONTÉRÉGIE

Le JAG (Jeunes Adultes Gai.e.s)

Cet organisme de Sainte-Hyacinthe d'action et d'entraide pour les jeunes LGB de 18 à 35 ans, offre du soutien individuel et de groupe. Il donne également des formations aux intervenants afin de démystifier l'homosexualité et la bisexualité.

lejag.org

MONTRÉAL

Arc-en-ciel d'Afrique

L'organisme offre des services d'accompagnement, d'accueil et d'aide à l'installation pour les personnes LGBT et queer afro-Caribéennes. Il propose aussi des activités sociales et culturelles pour les personnes LGBT originaires d'Afrique et des Caraïbes.

arcencielfrique.org

Astérisk

L'Astérisk* est un lieu de rassemblement et d'information pour les jeunes LGBTQ* de 25 ans et moins.

coalitionjeunesse.org/cquoilasterisk

Au-delà de l'arc-en-ciel

L'organisme offre des services d'orientation et d'information pour les personnes immigrantes et réfugiées de minorités sexuelles.

lgbt-ada.org

Gris Montréal

Les GRIS du Québec offrent des interventions (démystifications de l'homosexualité et la bisexualité) en milieu scolaire. Le GRIS-Montréal démystifie également l'homosexualité au sein de la société en général; effectue des travaux de recherche reliés aux activités de démystification; et oriente les personnes qui en manifestent le besoin vers d'autres ressources pertinentes de la communauté LGBT (gaie, lesbienne, bisexuelle et trans).

gris.ca

MONTRÉAL (suite)

Jeunesse Lambda

Jeunesse Lambda est un groupe francophone de discussion et d'activités par et pour les jeunes LGBTQ+ ou en questionnement de 14-25 ans. C'est un organisme à but non lucratif qui a été créé par des jeunes LGBTQ+ ou en questionnement voyant dans l'entraide par les pairs et la socialisation la réponse aux questions de coming-out et d'acceptation.

jeuesselambda.org

LGBTQ Youth Centre

L'organisme offre des services d'aide et d'orientation pour les jeunes LGBT et leurs proches dans l'ouest de l'île de Montréal, ainsi que des soirées de discussion pour les jeunes LGBT.

lgbtqyouthcentre.ca

Projet 10

L'organisme bilingue d'aide pour jeunes LGBTQ offre une ligne d'écoute, des séances d'intervention individuelle et des groupes de discussion pour les jeunes LGBT de 14 à 25 ans.

p10.qc.ca

RÉZO

Santé et mieux-être des hommes gais et bisexuels.

rezosante.org

OUTAOUAIS

Canadian Centre for Sexual and Gender Diversity (Jer's Vision)

L'initiative canadienne des jeunes pour la diversité. Propose des ateliers sur la diversité sexuelle et de genre, sur les pratiques sexuelles sécuritaires et sur les relations de couple saines et consenties.

ccgsd-ccdgs.org

OUTAOUAIS (suite)

CHEO

Information et liste de ressources dans la région.

cheo.on.ca/fr/LGBT_youth_fr

Jeunesse idem

Groupe de discussion et d'activités (Gatineau) Le programme Jeunesse Idem offre des ateliers de démystification de l'homosexualité ainsi qu'un service d'intervention individuelle ou de groupe pour les jeunes LGBT de 14 à 25 ans et pour leurs parents.

jeunesseidem.com

RÉGION DE QUÉBEC

GRIS-Québec

Le GRIS-Québec offre des interventions (démystifications de l'homosexualité et la bisexualité) en milieu scolaire. Le service L'Accès du GRIS-Québec offre également un milieu de vie pour les jeunes lesbiennes, gais et bisexuels (LGB) de 14 à 25 ans et un service d'écoute et d'aide. L'organisme propose aussi un service de jumelage pour les jeunes LGB de 14 à 25 ans, ainsi qu'un service d'écoute et de soutien pour les parents de ces jeunes.

grisquebec.org

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Association LGBT Boréale

L'Association propose des activités pour les personnes LGBT. L'Association propose également des services de démystification de l'homosexualité et des interventions.

facebook.com/lgbtboreale