

Sortir du placard : Décider de faire votre coming-out

« Sortir du placard » ou « faire son coming-out » désigne le processus d'acceptation de soi en tant que personne lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre ou queer (LGBTQ+). Sortir du placard peut être un processus difficile, mais libérateur. Cette série d'articles offre de l'information sur la décision très personnelle de s'ouvrir à sa famille, à ses amis, à ses collègues ou à d'autres.

Cet article est le premier d'une série en quatre parties sur le fait de sortir du placard.

Décider de faire votre coming-out

Selon le groupe GLAAD, qui défend les droits des personnes LGBTQ+, « les gens se forment d'abord une identité LGBTQ+ pour elles-mêmes, puis elles révèlent celle-ci aux autres ».

La décision de sortir du placard, le moment de la faire et la mesure dans laquelle on le fait sont des choix personnels, et les gens qui font leur coming-out peuvent ou non décider de partager cette identité publiquement. Une personne LGBTQ+ peut décider de s'ouvrir à seulement quelques amis de confiance ou à tout son entourage.

Les personnes LGBTQ+ se révèlent à un plus jeune âge que jamais en raison des mentalités qui évoluent et grâce aux modèles, aux personnalités publiques et aux mentors qui sont de plus en plus nombreux à affirmer ouvertement leur orientation sexuelle. Selon le rapport de la campagne des droits de la personne Growing UP LGBT in America, 9 jeunes LGBT sur 10 affirment avoir révélé leur identité LGBT à leurs amis proches et 64 pour cent affirment l'avoir fait à leurs camarades de classe.

Sortir du placard est toutefois un processus de découverte de soi qui ne se limite pas aux jeunes. Une personne peut sortir du placard à tout âge et à n'importe quelle étape de sa vie. C'est pourquoi il peut y avoir différents groupes à qui la personne LGBTQ+ envisage de parler de sa sexualité, y compris des éducateurs, employeurs, collègues et membres de la famille.

Il pourrait vous être utile de lire des choses et de vous informer au sujet de personnes qui ont fait leur coming-out, ainsi que d'en apprendre davantage sur les questions qui touchent les membres de la communauté LGBTQ+ dans votre région. Il y a des livres, des articles et des ressources en ligne de grande qualité sur le sujet. Pour les jeunes, cette page de [Jeunesse](#), [J'écoute](#) peut être très utile, tandis que l'organisme [Gris](#) offre de nombreuses ressources pour les personnes LGBTQ+ de tout âge.

Les risques de sortir du placard

Si certaines personnes LGBTQ+ craignent de faire leur coming-out, c'est parce que ce processus peut présenter des risques. Certaines personnes choisissent de ne jamais sortir du placard et d'autres choisissent de le faire uniquement auprès de certains membres de la famille ou amis proches.

Voici quelques raisons pour lesquelles une personne pourrait choisir de garder son identité sexuelle secrète :

L'incertitude. Elles peuvent éprouver de l'incertitude quant aux réactions de leur famille, de leurs collègues et des membres de leur communauté.

Le rejet. Tous n'accepteront pas nécessairement cette révélation. Certaines personnes peuvent perdre des amis ou le soutien de leur famille après être sorties du placard.

La discrimination. Même si la plupart des milieux de travail, des écoles et des communautés ont des politiques et des pratiques pour contrer la discrimination, les blagues et les commentaires homophobes, les rumeurs, le harcèlement et l'exclusion existent encore dans de nombreux endroits.

Les dommages matériels ou les préjudices corporels. Certaines personnes LGBTQ+ peuvent être victimes d'intimidation ou de discrimination après leur sortie.

Le respect de la vie privée. Certaines personnes peuvent être d'avis que leur orientation sexuelle ne regarde qu'elles. Elles peuvent souhaiter garder privés certains aspects de leur vie.

La religion ou la spiritualité. Les croyances religieuses personnelles ou familiales peuvent faire en sorte que certaines personnes éprouvent des doutes ou de l'insécurité face à leur identité sexuelle. De nombreuses personnes LGBTQ+ remettent en question leur capacité à maintenir pleinement leurs pratiques et leurs convictions religieuses et spirituelles tout en demeurant fidèles à leur identité sexuelle.

Les préoccupations culturelles. Dans certaines cultures et au sein de certaines communautés, être une personne LGBTQ+ peut être considéré comme honteux et exposer une personne à l'isolement ou même la mettre en danger.

Ne sortez jamais du placard sous la pression. Faites-le uniquement si vous vous sentez prêt à le faire. Songez toutefois à l'énergie émotionnelle qu'exige le fait de rester dans le placard. Le besoin de se sentir accepté peut être fort. Pour certaines personnes LGBTQ+, mentir ou ne rien dire aux autres peut sembler plus facile que de s'ouvrir, mais cela peut également causer un stress considérable.

Comme l'explique PFLAG, un organisme de soutien, de défense et d'éducation à l'intention des parents, des familles et des amis des personnes gaies et lesbiennes : « Cacher votre orientation sexuelle empêche les personnes qui vous sont chères de connaître une part importante de qui vous êtes. Et nier qui vous êtes vous empêche d'établir des relations authentiques. »

Il n'existe pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de sortir du placard; tout ce qui compte, c'est de le faire de la meilleure façon qui soit pour vous et pour les gens que vous aimez. Si vous décidez de faire votre coming-out, rappelez-vous qu'il s'agit d'un processus. Ce n'est pas quelque chose que vous faites une fois et dont vous n'aurez plus jamais à vous préoccuper. Il vous appartient de choisir à qui vous le direz, quand vous leur direz et comment vous vous y prendrez.

Cet article est le premier d'une série en quatre parties sur le fait de sortir du placard. Lisez le prochain article de la série, « [Parler de votre sexualité avec les gens que vous aimez](#) ».

© LifeWorks 2023



Adrienne Shoffner, M.A., NCC
Gestionnaire principale succès client

Sortir du placard : Parler de votre sexualité avec les gens que vous aimez

« Sortir du placard » ou « faire son coming-out » désigne le processus d'acceptation de soi en tant que personne lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre ou queer (LGBTQ+). Sortir du placard peut être un processus difficile, mais libérateur. Cette série d'articles offre de l'information sur la décision très personnelle de s'ouvrir à sa famille, à ses amis, à ses collègues ou à d'autres.

Cet article est le deuxième d'une série en quatre parties sur le fait de sortir du placard. Lisez l'article précédent, « [Décider de faire votre coming-out](#) ».

Parler de votre sexualité avec les gens que vous aimez

Si vous décidez de sortir du placard, vous voudrez peut-être avoir un plan. Cela vous aidera à orienter la discussion – qui peut parfois être difficile et émotionnelle – avec vos amis et vos proches.

Voici quelques mesures à prendre lorsque vous décidez de sortir du placard :

Premièrement, « tâtez le terrain ». Si vous n'êtes pas certain de la réaction qu'aura une personne, commencez par aborder le sujet de l'orientation sexuelle en général. Par exemple, vous pourriez dire : « Mon cousin vient de me dire qu'il est gai. Tu connais quelqu'un qui est gai? »

Dites-le d'abord à des personnes en qui vous avez pleinement confiance. Il peut s'agir d'amis proches, de membres de votre famille, d'un mentor ou d'un enseignant. Expliquez aux personnes choisies qu'elles sont parmi les premières à le savoir. Demandez-leur de garder votre conversation confidentielle. Vous pourriez dire : « Je voulais que tu le saches. Mais s'il te plaît, n'en parle à personne. Je tiens à choisir à qui je le dis et quand. »

Parlez à d'autres personnes de la manière dont elles ont vécu leur coming-out. Lorsque vous serez prêt pour le jour J, assurez-vous de la disponibilité de vos amis de confiance afin de pouvoir leur raconter comment les choses se sont passées. Si tout s'est bien déroulé, vous pourrez célébrer ensemble. Si cela ne s'est pas passé comme prévu, vos amis seront là pour vous soutenir.

Songez à parler à un intervenant, à un thérapeute ou à un groupe d'entraide pour personnes LGBTQ+. Obtenir un point de vue impartial peut vous aider à gérer certaines de vos préoccupations avant que vous ne parliez de votre identité sexuelle à vos proches. Vous pouvez aussi communiquer avec votre programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir du soutien.

S'ouvrir à sa famille et à ses amis

Révéler à vos parents, grands-parents, frères et sœurs, enfants, tantes, oncles et amis que vous êtes gai, lesbienne, bisexuel, transgenre ou queer peut être difficile, même si vous êtes à l'aise avec votre identité. Sortir du placard exige de la planification et de la préparation.

Décidez à qui vous allez l'annoncer en premier. Songez à vous confier d'abord à un proche parent. Les personnes LGBTQ+ ont souvent peur d'être rejetées par leur famille. En apprenant la nouvelle, les membres de la famille peuvent être bouleversés et vous rejeter, et vous aurez besoin

d'autres personnes auprès desquelles trouver du réconfort. Les membres de la famille finiront parfois par accepter la nouvelle, mais cela peut prendre des mois, voire des années.

Planifiez cette conversation à un moment où tout le monde est détendu et a le temps de parler. Vous connaissez bien les gens qui vous entourent, et vous êtes la personne la mieux placée pour décider du moment et du lieu où aura lieu cette conversation.

Trouvez une façon d'ouvrir la conversation. Vous pourriez commencer par dire : « Nous sommes proches, mais il y a une partie de moi dont je ne t'ai jamais parlée parce j'avais peur de ta réaction. Je veux être ouvert et honnête avec toi et, parce que tu me connais bien, je veux maintenant t'en parler. »

Laissez aux gens le temps de réagir. Ceux-ci peuvent avoir besoin d'un peu de temps pour s'adapter. Certains amis ou membres de votre famille vous diront peut-être qu'ils l'ont toujours su et faire immédiatement preuve d'acceptation. D'autres pourraient être surpris. Tout comme sortir du placard, apprendre la nouvelle est un processus qui peut demander du temps.

Soyez prêt à répondre à leurs questions. « Depuis quand le sais-tu? » « Est-ce que ça veut dire que tu n'auras jamais d'enfants? » « As-tu pensé au sida? » « Pourquoi tu ne m'en as pas parlé avant? » « À qui d'autre l'as-tu dit? » « Qu'est-ce qui te rend si sûr d'être gai? »

Laissez la porte ouverte à des conversations ultérieures. Vous pourriez dire « Je sais que c'est probablement une surprise pour toi. Tu as sans doute des questions, ou peut-être penseras-tu à des choses à me dire demain ou la semaine prochaine. On pourra continuer à en parler quand tu voudras. »

N'oubliez pas que vous n'êtes pas obligé de le dire à toute votre famille ou à tous vos amis en même temps. Si vous voulez que votre conversation reste entre vous, assurez-vous de le dire.

Souvenez-vous que votre sexualité n'est qu'une partie de qui vous êtes. Sentez-vous libre de rappeler aux autres que votre *coming-out* ne veut pas dire que les autres aspects de votre caractère, de vos croyances et de votre personnalité ont soudainement changés. Sortir du placard n'est autre chose qu'une annonce officielle pour faire connaître aux autres une partie de votre identité qui contribue à faire de vous qui vous êtes.

Cet article est le deuxième d'une série en quatre parties sur le fait de sortir du placard. Lisez le prochain article de la série, « [Faire votre coming-out dans votre communauté](#) ».

© LifeWorks 2023



Adrienne Shoffner, M.A., NCC
Gestionnaire principale succès client

Sortir du placard : Révéler son orientation sexuelle au travail

« Sortir du placard » ou « faire son coming-out » désigne le processus d'acceptation de soi en tant que personne lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre ou queer (LGBTQ+). Sortir du placard peut être un processus difficile, mais libérateur. Cette série d'articles offre de l'information sur la décision très personnelle de s'ouvrir à sa famille, à ses amis, à ses collègues ou à d'autres.

Cet article est le troisième d'une série en quatre parties sur le fait de sortir du placard, dont le premier s'intitule « [Décider de faire votre coming-out](#) ». Lisez l'article précédent, « [Faire votre coming-out dans votre communauté](#) ».

Révéler son orientation sexuelle au travail

Décider de révéler son identité sexuelle à ses collègues ou à son gestionnaire est un choix personnel, au même titre que d'en parler à ses amis, à sa famille et aux membres de sa communauté. Le harcèlement contre les employés appartenant à la communauté LGBTQ est répandu, et vous craignez peut-être qu'en révélant votre orientation sexuelle au travail, vous subissiez de la discrimination, insidieuse ou flagrante, de la part de collègues ou de la direction. Toutefois, ce genre de situation risque moins de se produire dans les entreprises solidaires de la cause LGBTQ.

Comme chaque fois que vous révélez votre identité sexuelle à quelqu'un, vous devez déterminer dans quelle mesure vous êtes à l'aise de discuter de cette question avec ceux à qui vous comptez en parler, en l'occurrence, votre gestionnaire ou vos collègues. Malgré les risques, évoquer ouvertement certains aspects de votre vie personnelle peut renforcer vos relations avec les autres employés.

Voici quelques suggestions si vous décidez de révéler votre identité sexuelle au travail :

Consultez la politique de votre organisation interdisant la discrimination fondée sur l'orientation sexuelle. Ce sera un bon point de départ pour engager la conversation avec votre service des Ressources humaines (RH) si, après avoir révélé votre identité sexuelle, vous estimez être victime de harcèlement ou de discrimination.

Décidez à qui vous allez en parler. Vous voudrez peut-être aborder la question de votre orientation sexuelle avec votre gestionnaire en premier. C'est une marque de confiance envers cette personne et, en général, cela a un effet positif sur les relations professionnelles. Si vous ne savez pas trop comment procéder, adressez-vous au personnel de votre service des RH, qui saura vous conseiller. Vous pouvez également communiquer avec le programme d'aide de votre organisation si vous avez besoin de soutien.

Parlez avec d'autres employés membres de la communauté LGBTQ qui ont révélé leur orientation sexuelle au travail. Renseignez-vous sur l'existence d'un réseau d'employés LGBTQ où vous travaillez. Vous découvrirez peut-être que ce groupe compte de nombreux membres et que les conjoints de même sexe sont les bienvenus lors des activités organisées dans le cadre du travail. Il est également possible que des gens vous déconseillent de révéler votre orientation sexuelle au travail en raison de la discrimination, réelle ou perçue. Ce qui importe en définitive, c'est d'agir en tenant compte de vous et de votre carrière, et d'en parler dans la mesure où vous êtes à l'aise de le faire.

Si vous décidez de procéder par étapes pour révéler votre orientation sexuelle au travail, dites aux personnes qui sont déjà au courant que certains employés ne le savent pas encore. Expliquez-leur que vous souhaitez le leur annoncer vous-même.

Utilisez l'approche et les mots qui vous conviennent. Si vous n'êtes pas à l'aise de déclarer sans détour « Je suis lesbienne », faites des allusions, subtiles ou explicites. Par exemple, lorsque vous parlez à un collègue, vous pourriez simplement mentionner votre conjointe au fil de la conversation.

Attendez-vous à devoir composer avec la réaction des gens. Laissez-leur le temps de s'habituer à la nouvelle et dites-leur que vous pouvez répondre à leurs questions, au besoin. Sachez que certains pourraient se montrer extrêmement solidaires, tandis que d'autres manifesteront peut-être de la stupéfaction, de la tristesse, de l'embarras ou de la désapprobation. En vous constituant un réseau d'amis et de collègues compréhensifs, il sera plus facile de faire face à cette réaction de rejet.

Une fois votre identité sexuelle révélée, vous pourriez vouloir accéder par d'autres moyens à des ressources et à un réseau de soutien afin de développer des relations professionnelles :

Trouvez des personnes qui peuvent agir à titre de mentor ou vous servir de modèle. Après avoir révélé votre orientation sexuelle au travail, essayez de trouver des collègues aux vues similaires aux vôtres qui peuvent jouer le rôle de mentor ou de modèle, tant au sein de votre milieu de travail qu'en dehors.

Faites du réseautage avec des collègues qui appartiennent à la communauté LGBTQ. Nombreuses sont les entreprises qui offrent des ressources aux personnes LGBTQ. Leurs coordonnées sont peut-être accessibles dans l'intranet de votre organisation.

Adhérez à une association professionnelle de personnes LGBTQ. Ces organisations peuvent non seulement favoriser les occasions de réseautage, mais aussi contribuer à créer des milieux de travail sécuritaires et justes pour les personnes LGBTQ et leurs alliés, ainsi qu'à les renforcer.

Sortir du placard peut être à la fois difficile et libérateur. Il vous faudra probablement une certaine dose de courage. Cela dit, cette démarche peut stimuler votre niveau d'énergie et votre estime de soi tout en augmentant la confiance des autres envers vous. Ce sera d'autant plus facile si vous bénéficiez du soutien d'amis et de membres de votre famille à ce moment-là. Et plus vous ferez preuve d'ouverture avec les personnes qui comptent dans votre vie, plus vos amitiés et vos relations seront profondes et enrichissantes.

Cet article est le troisième d'une série en quatre parties sur le fait de sortir du placard. Lisez le premier article de la série, « [Décider de faire votre coming-out](#) ».

Cet article a été développé en collaboration avec Adrienne Shoffner M.A., NCC

© LifeWorks 2023



LifeWorks
Experts du bien-être

Sortir du placard : Faire votre coming-out dans votre communauté

« Sortir du placard » ou « faire son coming-out » désigne le processus d'acceptation de soi en tant que personne lesbienne, gaie, bisexuelle, transgenre ou queer (LGBTQ+). Sortir du placard peut être un processus difficile, mais libérateur. Cette série d'articles offre de l'information sur la décision très personnelle de s'ouvrir à sa famille, à ses amis, à ses collègues ou à d'autres.

Cet article est le troisième d'une série en quatre parties sur le fait de sortir du placard, dont le premier s'intitule « [Décider de faire votre coming-out](#) ». Lisez l'article précédent, « [Parler de votre sexualité avec les gens que vous aimez](#) ».

Faire votre coming-out dans votre communauté

Dans le cadre de votre *coming-out*, vous devez également décider s'il y a d'autres personnes dans votre vie et dans votre communauté à qui vous voulez révéler que vous êtes lesbienne, gai, bisexuel, transgenre ou queer. Voulez-vous le dire à vos voisins? À l'enseignant de votre enfant? À votre fournisseur de soins de santé?

Voici des suggestions pour vous ouvrir aux personnes de votre communauté :

Les médecins et les professionnels de la santé. De nombreux professionnels de la santé sont compréhensifs et connaissent bien les questions de santé qui touchent les personnes LGBTQ+. Il est rare qu'un professionnel de la santé soit homophobe ou intolérant. Le cas échéant, changez de fournisseur de soins de santé.

Sachez également que la plupart des formulaires de soins de santé comprennent des questions sur l'activité sexuelle, le risque de grossesse et l'utilisation de contraceptifs. Ces questions sont nécessaires à la prestation de soins de santé appropriés et peuvent également vous inciter à informer votre médecin de votre sexualité ou lui rappeler ce fait à votre sujet.

L'enseignant de votre enfant. Demandez à l'enseignant de vous accorder un rendez-vous en prévision de cette conversation. Lors de la rencontre, expliquez-lui que vous avez décidé de sortir du placard et que vous teniez à lui en parler. Mentionnez-lui que vous savez qu'il a, tout comme vous, les intérêts de votre enfant à cœur. Expliquez-lui que vous comptez sur lui pour prendre des mesures rapidement si votre enfant est victime d'intimidation ou de harcèlement par d'autres élèves à la suite de votre révélation. Donnez-lui le temps de poser des questions.

Votre conseiller juridique ou financier. Vous pouvez également consulter votre conseiller juridique ou financier afin de savoir quelles sont les meilleures protections pour vous et votre partenaire.

Votre chef religieux. La religion et l'homosexualité font parfois mauvais ménage. Certaines religions et confessions ont toujours été plus tolérantes que les autres à cet égard. La décision de révéler votre identité sexuelle à votre chef ou à votre communauté religieuse est très personnelle.

Écoutez votre instinct. Annoncez la nouvelle aux personnes de votre entourage dans les cas où vous croyez qu'il est judicieux de le faire.

Cet article est le troisième d'une série en quatre parties sur le fait de sortir du placard. Lisez le prochain article de la série, « [Faire votre coming-out au travail](#) ».

© LifeWorks 2023



Adrienne Shoffner, M.A., NCC
Gestionnaire principale succès client

Créer un environnement de travail inclusif pour les LGBTQ+

On dit que les lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres et queer (LGBTQ+) « sortent du placard » ou font leur « coming out » lorsqu'ils dévoilent pour la première fois leur orientation sexuelle ou leur identité de genre. Loin d'être un rite de passage unique ou un changement s'opérant du jour au lendemain, les personnes LGBTQ+ doivent souvent répéter le processus d'affirmation de leur identité, selon la situation, auprès d'amis, des membres de leur famille, d'un groupe ou de toute nouvelle connaissance.

Le processus est différent pour tous. Les uns se dévoilent facilement, les autres attendent le moment opportun ou choisissent de protéger le caractère privé de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre, et de rester discrets devant certains groupes ou certaines personnes. Ce processus peut s'avérer difficile pour la plupart des personnes LGBTQ+, et il s'accompagne généralement d'anxiété et de la crainte d'être exclu ou ostracisé.

Le milieu de travail peut être un environnement particulièrement délicat et difficile pour les employés désireux de sortir du placard. En tant que gestionnaire, vous voulez déployer tous les efforts nécessaires pour offrir à tous un milieu de travail sécuritaire où ils se sentent à l'aise. Voici quelques conseils pour faciliter l'inclusion et la diversité à l'égard de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre.

Mettez votre politique en matière de non-discrimination en milieu de travail à la disposition de tous. Une telle politique doit être connue de tout le monde et comporter des dispositions relatives à l'orientation sexuelle et à l'identité de genre. Veillez à ce qu'elle soit mise à jour et facilement accessible à tous les employés.

Évitez les suppositions. Les personnes hétérosexuelles ont tendance à supposer que les autres le sont aussi, et cela transparaît dans leurs propos. Remplacez la question « as-tu un mari? » par une question plus neutre, comme « as-tu quelqu'un dans ta vie? » Ainsi, vous montrerez à vos subordonnés directs le comportement approprié qui deviendra alors normal.

Permettez aux gens de se présenter de façon non genrée. Ajoutez une troisième option de genre neutre aux formulaires officiels destinés aux employés ou permettez-leur de répondre : « Je préfère ne pas préciser ».

Célébrez la fierté LGBTQ+. De nombreuses villes du monde entier désignent une journée, une semaine ou un mois pour célébrer la fierté gaie au sein de leurs communautés. En soulignant cette célébration dans le milieu de travail, vous démontrez à votre équipe et votre organisation que vous valorisez l'acceptation, le respect, l'inclusion et la diversité. Affichez des symboles de fierté comme des autocollants ou des drapeaux dits « d'espace positif » qui témoignent de votre engagement à l'égard de l'inclusion des personnes LGBTQ+, et les employés seront plus à l'aise de sortir du placard. Consultez l'Internet pour vous renseigner sur les activités relatives à la fierté dans votre communauté et d'autres ressources à faire connaître à votre équipe, comme des vidéos, des témoignages ou un événement en ligne.

Sensibilisez votre milieu de travail. Il est très important de vous informer et d'informer vos employés sur les pratiques exemplaires visant à encourager la diversité et l'inclusion. Invitez un formateur spécialisé en inclusion des personnes LGBTQ+ ou un organisme local voué à la défense des intérêts de ce groupe à venir animer un atelier pour vous et les membres de votre personnel.

Bien que la communauté LGBTQ+ a fait des gains en matière de visibilité et de droits, la discrimination existe toujours, et il est toujours possible qu'une ou plusieurs personnes au travail

aient encore des préjugés à l'égard de ces identités. Donnez-vous pour mission d'établir une politique de tolérance zéro face à toute forme de harcèlement, de propos homophobes ou transphobes en milieu de travail. Encouragez tous ceux qui éprouvent un problème ou qui sont mal à l'aise à l'idée de sortir du placard à venir vous rencontrer ou à parler à un représentant des Ressources humaines. Si l'un de vos employés a besoin de soutien supplémentaire, vous pouvez également lui suggérer de consulter un conseiller de votre programme d'aide.

© LifeWorks 2023



LifeWorks
Experts du bien-être

Soutenir la communauté LGBTQIA+ : conseils pour devenir un(e) allié(e)

Même si vous ne vous identifiez pas comme faisant partie de la communauté LGBTQIA+*, vous pouvez soutenir des amis, des collègues, des êtres chers et la communauté dans son ensemble en devenant un allié ou une alliée. Voici comment.

Renseignez-vous sur les enjeux liés à l'orientation sexuelle et à l'identité de genre.

Familiarisez-vous avec les termes de base comme « sortir du placard », « homophobie », « orientation sexuelle » et « identité ou expression de genre ».

Informez-vous sur l'utilisation des pronoms. Les gens ont le droit de choisir le pronom par lequel ils veulent se faire désigner (elle, il, iel). Si vous ne savez pas quel pronom utiliser pour désigner quelqu'un, demandez-lui. Si vous vous trompez, présentez-lui des excuses et reprenez-vous. Indiquez votre pronom dans votre signature de courriel ou sur votre porte-nom lors d'événements où vous rencontrez de nouvelles personnes; ainsi, vous signalerez que vous comprenez et respectez l'importance de désigner les gens en utilisant le pronom qu'ils ont choisi.

Posez des questions. Soyez honnête, et si vous ne comprenez pas ce que signifie un mot ou dans quelles circonstances l'utiliser, dites-le. Ne laissez pas la crainte de vous tromper de terme vous empêcher d'interagir avec les membres de cette communauté. Si vous n'êtes pas certain des mots à utiliser ou de ce que vous devriez dire lorsque vous parlez avec un ami ou un proche LGBTQIA+, demandez-lui de l'aide ou faites une recherche en ligne pour connaître la définition du mot et son usage.

Donnez l'exemple. N'ayez pas peur de prendre la parole si vous êtes témoin d'actes discriminatoires envers les personnes LGBTQIA+, de blagues offensantes ou de comportements homophobes. N'utilisez pas d'épithètes injurieuses, même si vous entendez d'autres personnes les utiliser.

Respectez la vie privée des gens. Sachez que certaines personnes choisissent de ne pas divulguer leur information personnelle. Même si vous soupçonnez qu'une personne est gaie, bisexuelle ou transgenre, c'est à elle de décider si elle veut en parler. Il ne faut jamais « tirer quelqu'un hors du placard », car il s'agit d'un choix personnel, et un tel acte risque d'exposer la personne à des dangers.

Joignez-vous aux efforts de votre collectivité pour sensibiliser la population aux enjeux LGBTQIA+ et à la lutte pour l'égalité et contre la discrimination. Participez à des collectes de fonds en soutien aux droits des homosexuels ou à d'autres événements de la « Fierté », ou faites du bénévolat dans un groupe ou un organisme de soutien. Recherchez en ligne des associations comme [PFLAG Canada](#), qui appuient la communauté LGBTQIA+, viennent en aide aux personnes ayant du mal à comprendre leur identité de genre, et offrent du soutien à leur famille et aux proches.

Traitez les autres comme vous aimeriez être traité. Rappelez-vous que les actes sont plus éloquentes que les mots.

** L'acronyme LGBTQIA+, qui désigne les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, queers, en questionnement, intersexes, asexuelles ou alliées, + toutes les autres personnes ne s'identifiant pas comme cisgenres ou hétérosexuelles, est un terme parapluie accepté par les organismes de défense des droits de ces personnes et qui vise à inclure tous ceux et celles qui revendiquent l'équité entre les genres.*

© LifeWorks 2023



Michel Arsenault

Directeur, Partenaires mondiaux et services cliniques numériques

S'adresser à une personne transgenre en termes respectueux

Nul besoin de faire partie de la communauté transgenre pour vous renseigner sur la signification de la transidentité. Il se peut qu'un de vos amis, un membre de votre famille ou un collègue soit transgenre ou en transition, ou que vous souhaitiez simplement savoir comment vous adresser à une personne transgenre de façon respectueuse.

Qui sont les transgenres?

Que vous vous considériez déjà comme un sympathisant ou que vous commenciez à peine à vous renseigner sur la communauté transgenre, il est important de connaître ces quelques définitions de base.

Transgenre se dit d'une personne dont le genre diffère de son sexe biologique assigné à la naissance. On devrait utiliser le terme transgenre comme un adjectif plutôt qu'un nom. Ne dites pas : « Christian est un transgenre » ou « Il y a beaucoup de transgenres ici ». Mais dites plutôt : « Christian est une personne transgenre » ou « Il y a beaucoup de personnes transgenres ici ». Évitez d'employer des expressions issues du jargon pour parler d'une personne transgenre, car la plupart de ces termes sont jugés comme étant dénigrants ou offensants.

Transsexuel est un terme employé de préférence par certaines personnes pour indiquer qu'elles ont modifié leur corps de façon permanente, ou qu'elles ont l'intention de le faire, en recourant à des interventions médicales (*GLAAD Media Reference Guide*). Ne concluez pas qu'une personne transgenre est forcément transsexuelle ou qu'elle souhaite subir une chirurgie des organes génitaux. En effet, une personne transgenre se retrouve devant de nombreuses possibilités tout au long de sa vie et de son cheminement.

Identité de genre correspond au sentiment intérieur que quelqu'un ressent personnellement quant au fait d'être un homme ou une femme (ou un garçon ou une fille). Pour les personnes transgenres, leur sexe reçu à la naissance diffère de leur identité de genre intérieure. Il est également important de savoir que pour certaines personnes, leur identité de genre ne correspond pas précisément à celle d'un homme, d'une femme, d'un garçon ou d'une fille.

Non binaire est un terme qu'une personne peut employer si son identité ou son expression de genre se situe en dehors des catégories de genre homme ou femme (*GLAAD Media Reference Guide*). Il est toutefois important de savoir qu'une personne transgenre peut s'identifier ou pas comme non binaire, et que cette désignation dépend du consentement de cette personne.

Les gens de la communauté trans peuvent se décrire en recourant à un ou plusieurs termes parmi une gamme d'appellations, dont (sans s'y limiter) transgenre, transsexuel, non binaire, agendre et troisième genre. Si vous avez un doute, employez toujours le terme utilisé par votre interlocuteur (ou par la personne à laquelle vous faites allusion) pour se décrire.

Être transgenre relève-t-il d'un choix?

Pour répondre de façon simple à cette question : non. Comme ce fut le cas pour notre apparence naturelle, le désir d'appartenir à un autre genre ne relève pas non plus d'un choix.

Respectez les limites des autres et faites toujours preuve de respect et de bienveillance lorsque vous vous adressez à une personne transgenre. Par conséquent, vous ne devriez jamais lui

demander à quel moment elle a « choisi » de devenir une fille ou un garçon. Pensez-y : quand avez-vous choisi votre genre?

Comment puis-je faire preuve de respect?

S'informer

Si vous ne savez pas comment vous adresser poliment à une personne transgenre et que cela vous préoccupe, il est important d'entreprendre personnellement des démarches pour être mieux informé. Faites vos propres recherches. Trouvez une liste de lectures suggérées en ligne et consultez le plus grand nombre possible de publications.

Bien qu'il soit normal de demander des explications pour avoir une meilleure compréhension, ne vous attendez pas à ce que les personnes transgenres et non binaires que vous connaissez soient votre seule source d'information. Et si vous leur posez des questions, soyez respectueux envers elles, et en prenant soin de ne pas franchir leurs limites, de la même manière que vous voudriez qu'on vous traite lorsque quelqu'un vous interroge sur un sujet très personnel.

La plupart des personnes transgenres seront ravies de pouvoir répondre à pratiquement toutes vos questions, pour autant que vous leur fassiez preuve de respect et évitiez de leur poser des questions inappropriées. Rappelez-vous seulement ce qui convient et ce qui est déplacé. Par exemple, il est bien entendu approprié de leur demander quel prénom elles utilisent, mais de vouloir obtenir plus de détails sur leur vie sexuelle est évidemment indiscret à tous moments, tout comme ce serait le cas pour n'importe qui.

Prénoms et pronoms

Employez toujours le prénom que la personne transgenre vous a indiqué comme étant sa préférence. Si par mégarde vous prononcez son ancien prénom, veuillez simplement corriger le tir pour le reste de la conversation. Soyez toutefois conscient qu'il peut être dangereux à certains endroits d'appeler une personne transgenre par son ancien prénom. En effet, les crimes haineux envers la population trans ont malheureusement lieu dans notre société, c'est pourquoi il est important d'être conscient de tous ceux qui pourraient vous écouter.

Les mêmes principes s'appliquent dans le cas des pronoms. Si une personne à qui vous vous adressez ou dont vous faites allusion se présente comme étant une femme, parlez de cette personne comme si elle en était une. Si la personne se présente comme étant un homme, considérez-la comme telle. Si vous employez par erreur le mauvais pronom, ne multipliez pas vos excuses. Reprenez-vous en prononçant le bon terme et poursuivez votre conversation.

Préférence sexuelle

Il y a une distinction à faire entre genre et sexualité. Par exemple, un homme qui effectue une transition du sexe masculin vers le sexe féminin et qui est attiré par d'autres femmes est une personne lesbienne, alors qu'une femme qui effectue une transition vers le sexe masculin et qui est attirée par d'autres hommes est une personne gaie. Dans ces deux cas de figure, ces personnes peuvent se considérer comme étant hétérosexuelles si elles ont une attirance pour le sexe opposé.

Si on suppose que toutes les personnes transgenres ont une attirance sexuelle envers le genre opposé, ce serait comme si on prétendait que seules les personnes attirées par les femmes sont des hommes.

Chirurgie

Une personne transgenre peut décider de subir plusieurs transformations chirurgicales ou d'interventions médicales. Toutefois, l'absence de chirurgie particulière chez une personne ne diminue en rien son identité transgenre et ne la sépare en aucun cas du genre qu'elle possède.

Ne posez pas de questions au sujet des chirurgies d'une personne ou de ses intentions à ce sujet, à moins que vous fassiez partie du domaine médical et que la personne à qui vous vous adressez est votre patient. Dans ces cas, assurez-vous que vos questions ciblent les besoins médicaux de votre interlocuteur. Si vous posez des questions personnelles simplement parce que vous êtes curieux, vous pouvez susciter chez votre patient la peur du jugement et celui-ci sera préoccupé à l'idée de recevoir des soins médicaux.

Confidentialité

Un grand nombre de personnes trans n'ont pas révélé leur transidentité ou l'ont seulement fait à un petit nombre de gens seulement, c'est pourquoi il est important de ne pas l'effectuer à leur place. Si quelqu'un vous divulgue sa transidentité, c'est qu'il vous fait confiance. Si vous allez raconter son histoire, vous trahissez sa confiance.

Ressources

Si vous êtes intéressé à en savoir plus sur la communauté transgenre, ces ressources pourront se révéler utiles.

[Centre canadien pour la diversité des genres et de la sexualité](#)

[Association canadienne des professionnels en santé des personnes transsexuelles](#) (CPATH)

[GLAAD](#) (en anglais)

[The Trevor Project](#) (en anglais)

[Trans Lifeline](#) (en anglais)

[Trans Student Educational Resources](#) (en anglais)

Si vous êtes à la recherche de ressources locales, la [Société canadienne du sida](#) en fournit toute une liste répartie par provinces et territoires.

Cet article a été rédigé en collaboration avec Tristan Byrnes, LMHC, superviseur, intervenant en soutien immédiat pour LifeWorks.

© LifeWorks 2023



LifeWorks
Experts du bien-être