

PERSONNAGES

Dysphorie, transphobie
et coming out

Par : Maxime (iel), Séré (iel) et Pallina (elle)





DÉROULEMENT



1. Introduction
2. Présentation des invité.e.s
3. Contenus informatifs
4. Réponses aux questions
5. Activité de création
6. Conclusion



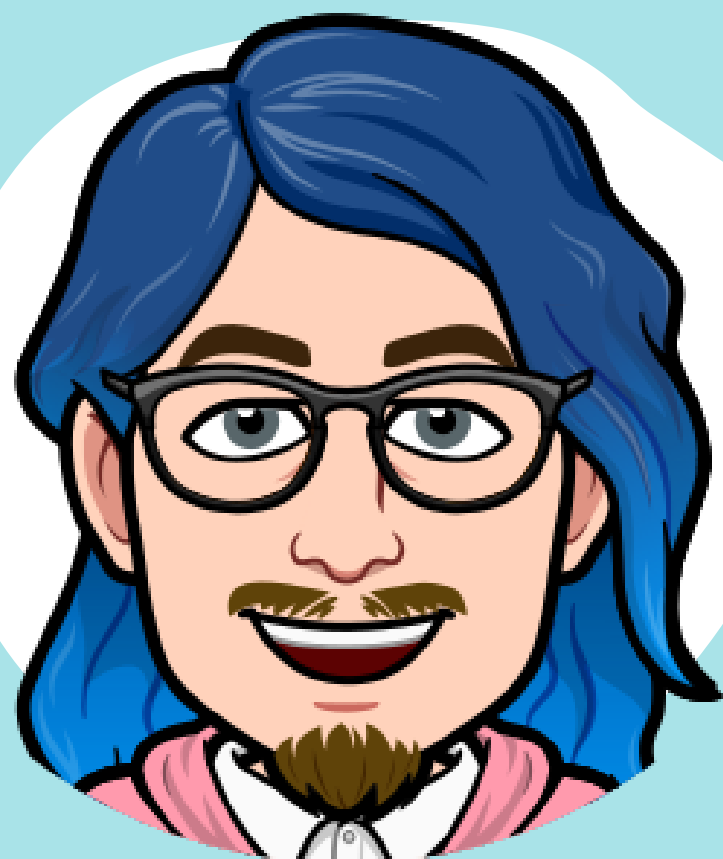
RECONNAISSANCE DU TERRITOIRE

Les terres sur lesquelles nous nous trouvons font partie des territoires traditionnels non cédés des peuples Kanien'keha:ka (Tio'tia:ke - Montréal) et Abénaquis (Sherbrooke).

Les communautés noires canadiennes ont été affectées par le capitalisme, la suprématie blanche, la colonisation, l'exploitation des terres et l'esclavagisme.

Enfin, l'héritage du colonialisme et du racisme a encore aujourd'hui des impacts, notamment sur les normes de genre et la transphobie systémique. En tant que personnes blanch.e.s nous profitons de privilèges qui impactent notre vision du monde.

PRÉSENTATIONS



Maxime (iel)
Stagiaire à
AlterHéros



Séré (iel)
Intervenant à
AlterHéros

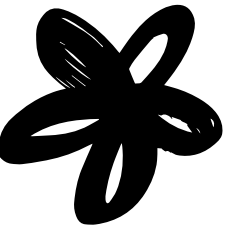


Pallina (elle)
Chargé.e de projet
pour Neuro/Diversité
à AlterHéros



Awa (iel)
Gardien.ne
du senti

SAFER SPACE : QUELQUES RÈGLES



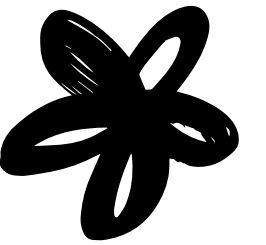
respect, consentement et auto-détermination



1. Les propos discriminatoires, violents ou oppressif ne seront pas tolérés
2. Garde son micro éteint et poser ses questions dans la conversation
3. Pas d'obligation d'allumer sa caméra
4. Se renommer pour ajouter ses pronoms (si tu veux)



INTRODUCTION



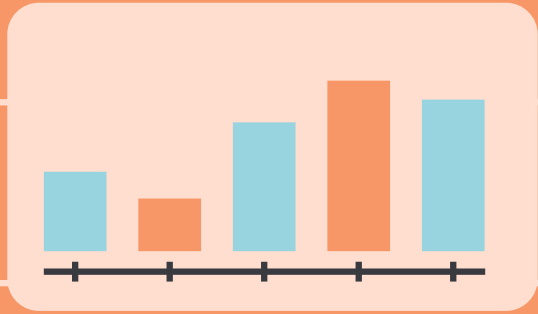
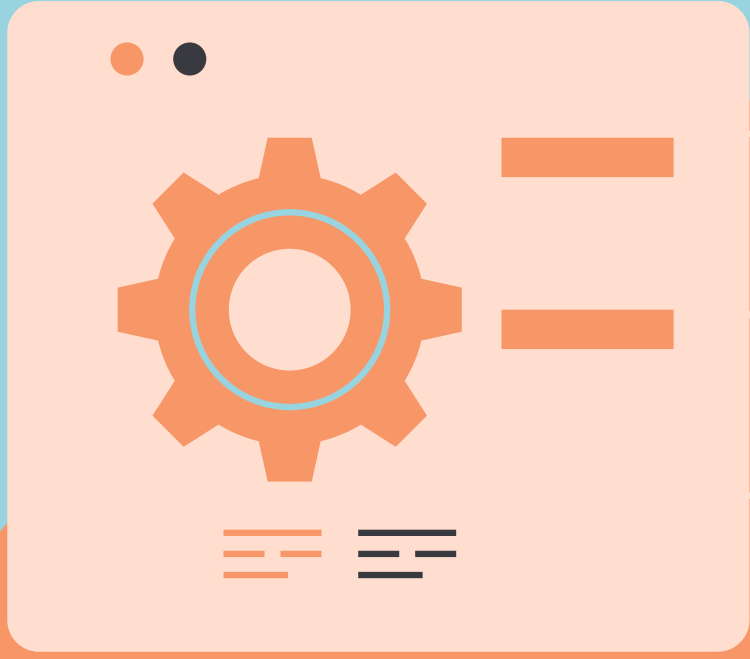
AlterHéros

Organisme communautaire dont la mission est de favoriser l'épanouissement des individus par rapport à leur orientation sexuelle leur identité/expression de genre et leur sexualité.
Services *Pose ta question!* et *Neuro/Diversités*



Projet Récits Narratifs

3 rencontres Zoom de 1h sur les principaux enjeux de la transition
Accent sur les réalités non-binaires et le contexte de COVID-19
Approche par et pour et valorisation des savoirs expérientiels



CONTENUS INFORMATIFS





DÉFINITIONS

Expression de genre

Prénom, pronom, vêtements, coiffure (perruque), maquillage (masc fem), pilosité, tatouages, langage corporel, champs d'intérêts, etc.

Gender Gear

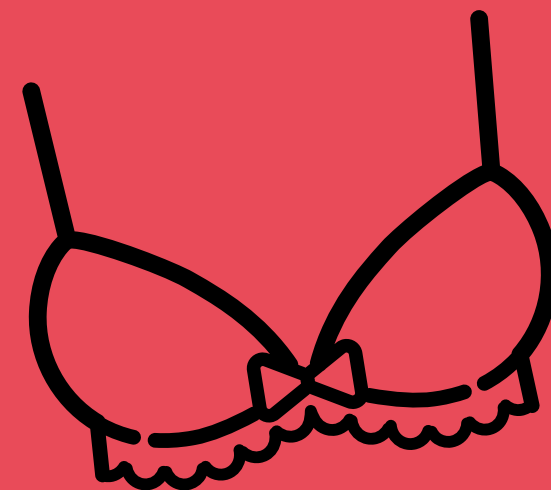
Binder (chandail compression) : donne l'apparence d'un torse plat, importance d'utiliser la bonne taille et de suivre consignes de sécurité

Prothèse mammaires : pour rembourrer la poitrine

Gaff : sous-vêtement camoufle apparence organes génitaux externes

Packer : donne l'apparence d'organes génitaux externes

Stand-to-pee : permet d'uriner debout





DÉFINITIONS

Transition

Sociale : coming out ou dévoilement de son identité à son entourage, changement de certains aspects de l'expression de genre

Légale : changement de nom et/ou de mention de genre sur les papiers d'identité

Médicale : hormonothérapie, chirurgies

Dysphorie de genre

Inconfort, mal être, anxiété ou dépression liée au fait de ne pas être perçue dans son vrai genre

Dysphorie physique : par rapport à caractéristique de son corps, lorsque seule

Dysphorie sociale : façon être perçue par les autres, mégenrage

Euphorie de genre

Bien être lié au fait d'être capable d'exprimer son vrai genre ou d'être reconnu.e comme tel, "contraire" de la dysphorie de genre)

TRUCS POUR DIMINUER LA DYSPHORIE

Dysphorie sociale

1. Gender gear, gender gear maison (par exemple : rembourrer sous vêtements avec chaussettes, porter un soutien-gorge de sport et/ou des vêtements larges)
2. Se rappeler que l'on a de la valeur et des qualités peu importe notre apparence et de notre corps
3. Faire attention aux détails de notre corps qui nous plaisent et qui nous font sentir bien
4. Se rappeler que notre corps nous appartient et que les personnes de notre genre ont le genre d'avoir tout sortes de corps

Dysphorie corporelle

1. La dysphorie sociale peut causer de la dysphorie physique, les même trucs s'appliquent
2. Changer d'environnement ou d'entourage lorsque possible
3. Écrire à un.e ami.e ou une ressource qui vas nous valider et nous genrer correctement

TRUCS POUR DIMINUER LA DYSPHORIE

1. Identifier facteurs déclenchent ou aggravent dysphorie pour la prévenir ou la soulager (fatigue, stress, déprime, règles, etc.)
2. Souvent transitionner moyen plus efficace, différents parcours selon préférences, désirs, besoins et possibilités
3. Certains vêtements et accessoires peuvent avoir effet bénéfique (dysph-hoodie)
4. Consommer médias (télévision, réseaux sociaux) avec une diversité de représentation trans
5. Prendre soin de soi, veiller à ne pas dépasser ses limites, faire des choses qui nous font du bien, méditer
6. Voir son corps pour ce qu'il nous aide à faire (respirer, parler, marcher)

DÉFINITIONS

Cisnormativité

Normes, pratiques et croyances qui sous-entendent, encouragent et perpétuent la présomption de l'universalité de l'identité cis. Idée que sexe assigné à la naissance détermine toujours identité de genre.

Transphobie

Dégoût, haine, crainte ou rejet envers personnes trans. Inclut attitudes et pratiques discriminatoires, *directes et indirectes, par maladresse et/ou mauvaise intention*, envers personne dont identité de genre perçue comme n'étant pas en accord avec sexe biologique ou encore non conforme normes de genre en vigueur.

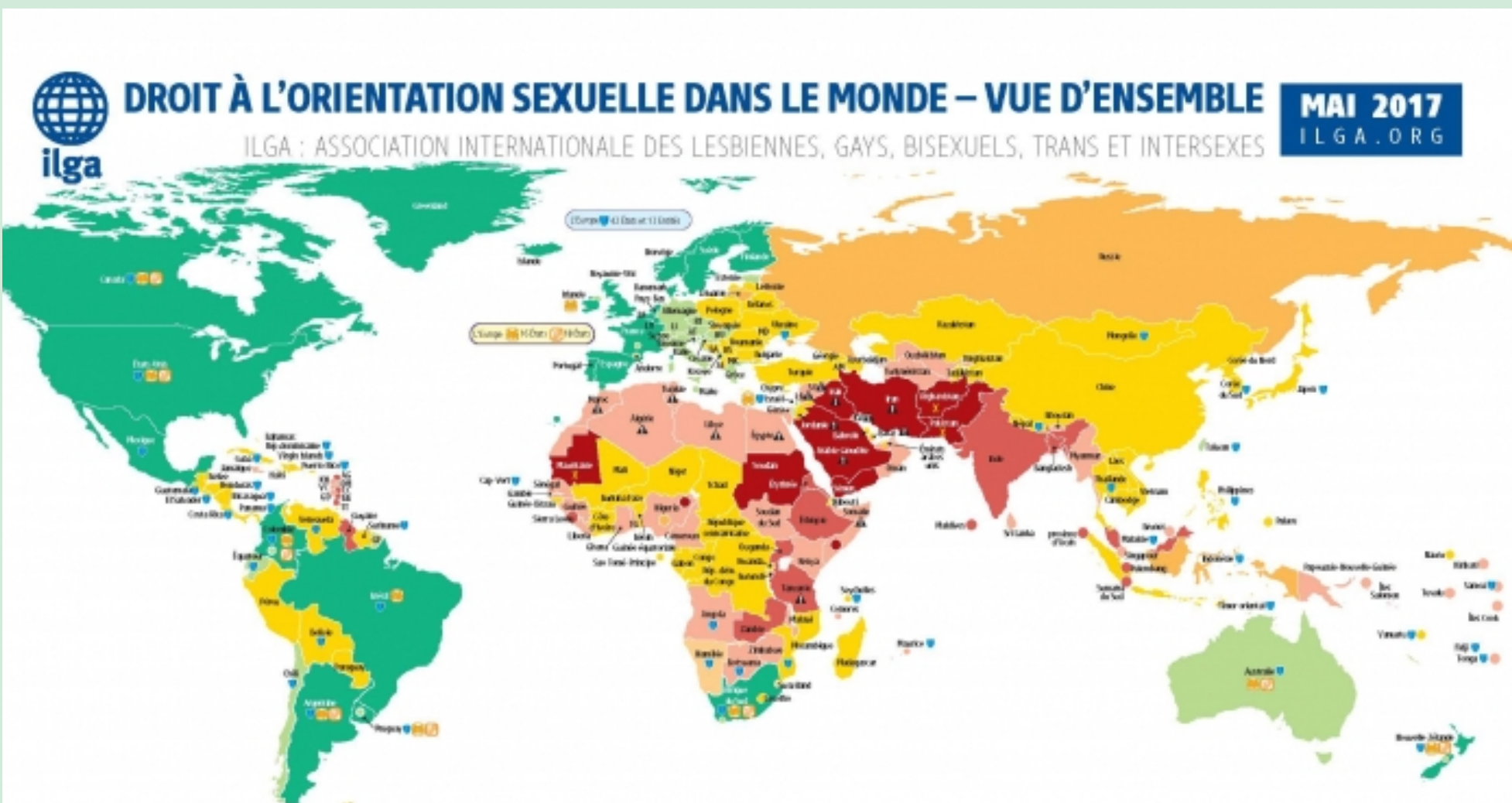
Enbyphobie

Dégoût, haine, crainte ou rejet envers personnes non-binaires. Inclut : mention binaire à l'état civil, formules de salutation binaires, binarité dans équipements (toilettes, vestiaires), binarité de la langue.

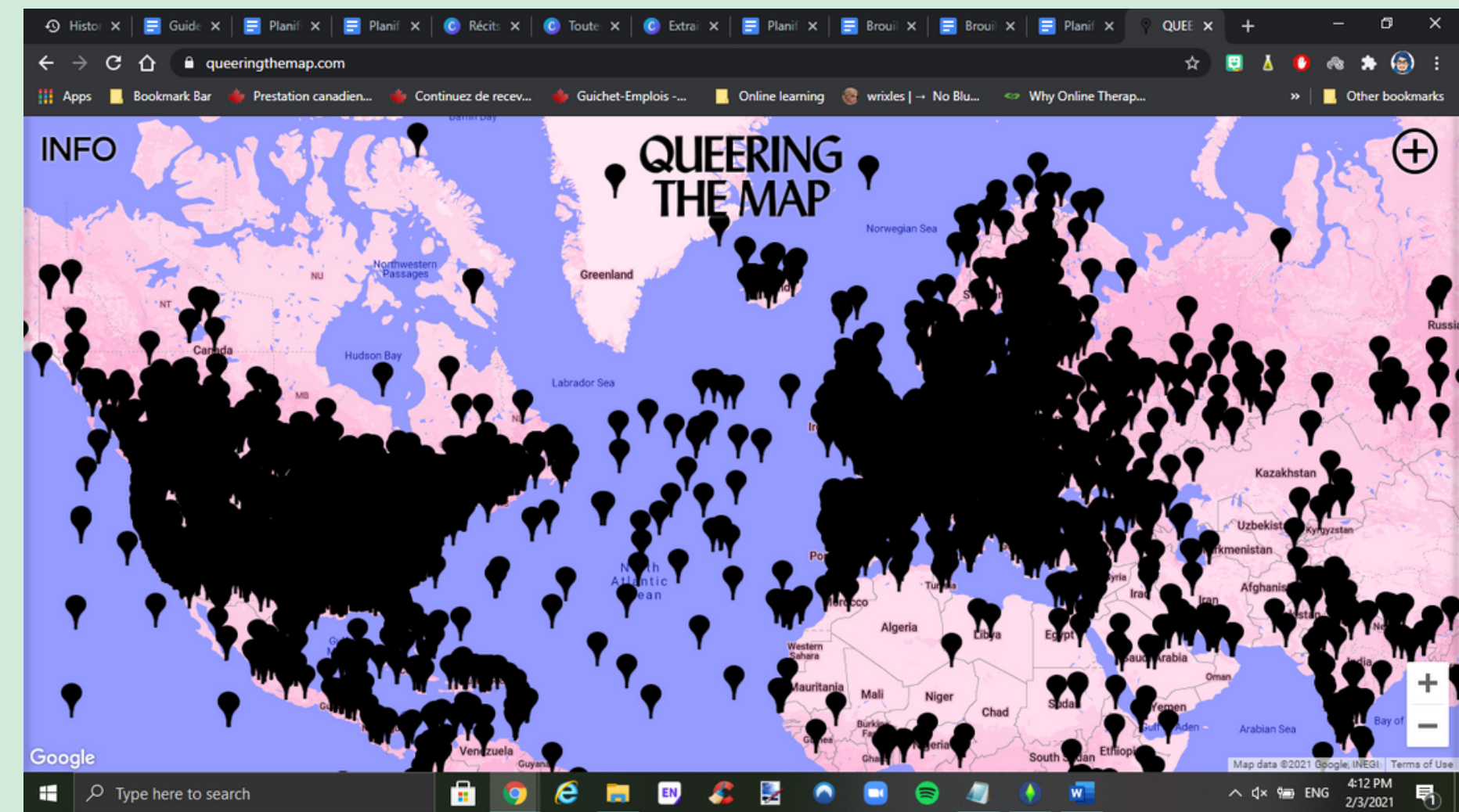
LGBTQPHOBIE ET RACISME/COLONIALISME

Certaines cartes montrent souvent l'amérique du nord et l'europe comme des "paradis d'ouverture" et les pays d'afrique et du moyen orient comme l'opposé à partir des lois.

Carte de criminalisation



Queering the map



Queering the map : archive vivante de vécus LGBTQIA+ à travers le monde, anecdote de coming out, relations significatives, expériences d'inclusion, messages d'espoir, etc.

LGBTQPHOBIE ET RACISME/COLONIALISME

Extraits de témoignages à travers le monde



stay strong

there are queer people here.

我爱你

Somall glrl now married to a Ethio glrl and love of my llfe <3

Klssed a glrl on a beach under fireworks

reallse I was transgender. thought my llfe ls over. thought I was only one – but my friend ls too! then met old man who ls too! things are good now.

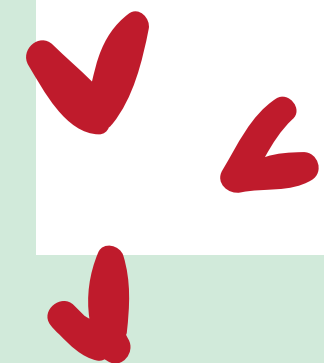
Y aquí fue donde sucedió la maqla. de tu chlquito para mi qordito.

you'll be okay. someone wlll accept you

I'm muslim and queer too :) you'll make It thru bro allah loves you

we sat on the porch and you showed me the milky way! I love you so much

J'al rencontre l'amour de ma vie ll y a près de deux ans. La vie est belle! <3



Important de retenir que les communautés culturelles et racisées, ici et à travers le monde, ne sont pas plus conservatrices ou fermées d'esprit que les communautés blanches

TRUCS POUR ADRESSER LA TRANS/ENBYPHOBIE

1. Expliquer différence sexe biologique, expression de genre, identité de genre et orientation sexuelle
2. Donner des outils et des exemples (licorne du genre, personne gingembre, pamphlets, célébrité.e.s, etc.)
3. Lorsque les gens nous mégenre, leur mentionner qu'iels se sont trompé et se rappeler que c'est les personnes qui ont tort et que le blâme est sur iels
4. Avec certaines personnes il est difficile d'avoir des conversations constructives,
5. Mettre ses limites et faire passer sa santé mentale en premier
6. S'entourer de personnes de confiance qui nous font sentir en sécurité



Avant tout

Pas obligé.e de faire de coming out, sécurité et confort sont des priorités, les personnes dans le placard ne pas moins trans ou moins non-binaires
Il n'est jamais trop tard commencer sa transition et l'on peut le faire plus tard
Penser aux possibles avantages et inconvénients

COMING OUT

Le.s premier.s

Peut être ami.e proche, une personne faisant partie de la communauté, un.e adulte de confiance (intervenant.e, prof)

S'informer pour pouvoir répondre aux questions

Réfléchir à quand où et comment, dans endroit neutre et sécuritaire, avoir assez temps pour parler

Être prêt.e pour toutes sortes de réactions, surprise, manque de connaissance, etc.

COMING OUT

Les parents

Parler du sujet en général avant pour voir opinion

Dépend de relation avec eux, un parent peut aider avec l'autre

Le faire par lettre, message ou courriel permet de

tout expliquer sans se faire interrompre

Clarifier attentes : nouveau prénom, pronoms,

aider avec vêtements, gender gear,

professionnel. le santé pour transition légale?

Rassurer que reste la même personne avec

personnalité et intérêts

Ne pas oublier qu'il est possible que cela se passe bien :)

Tout les autres

Souvent à faire et à refaire plusieurs

contextes (connaissances, école, travail, services) Les mêmes trucs peuvent

d'appliquer au besoin



ORGANISMES LGBTQ+ MONTRÉAL

Rencontrer et discuter avec des personnes ayant un vécu similaire peut aider énormément

Diversité d'organismes, depuis la pandémie beaucoup ont adapté leurs services en ligne

AlterHéros : questions répondues par intervenant.e et pers de la communauté, lire témoignages et réponses aux questions d'autres gens sur le site, activités

Jeunesse Lambda : activités de groupe ludiques et éducatives, soutien financier pour gender gear, bouffe, divertissement et suivi santé mentale

Projet 10 : rencontres de groupe, soutien financier et accompagnement pour gender gear, soutien individuel, références

ASTT(e)Q : rencontres de groupe et soutien individuel

ATQ : rencontres et activités de groupe, ligne d'écoute et de soutien, références

Jeunes identités créatives : rencontres de groupe, soutien de parents, art-thérapie

À deux mains : services médicaux et juridique, soutien individuel, rencontres de groupe

Interligne : ligne d'écoute et clavardage, ressources et information, services juridiques

RÉZO : soutien individuel, activités de groupe (hommes gais et bi, cis et trans, personnes non-binaires)

CSL : soutien individuel, activités de groupe (lesbiennes cis et trans, personnes non-binaires)

ORGANISMES LGBTQ+ AILLEURS AU QUÉBEC

Trans Estrie : rencontres et activités de groupe, soutien individuel, références, soutien proches, soutien financier gender gear (Estrie)

Trans Outaouais : rencontres de groupe, soutien financier, références (Outaouais)

Jeunesse Idem : soutien individuel, rencontres de groupe (Outaouais)

Le JAG : soutien individuel, rencontres de groupe (Montérégie)

Le Néo : soutien individuel, rencontres de groupe (Lanaudière)

L'Accès (GRIS) : soutien individuel, rencontres de groupe (Québec)

LGBT-Baie des Chaleurs : soutien individuel, rencontres de groupe (Baie de Chaleurs)

DiverGenres : soutien individuel, rencontres de groupe (en ligne)

Mains-BSL : soutien individuel, rencontres de groupe (Bas St-Laurent)

Diversités2.0 : soutien individuel, rencontres de groupe (Saguenay)

GROUPES FACEBOOK

Euphorie Trans Montréal - Tio'Tia:Ke

Personnes non-binaires du Québec (territoires non-cédés)

NB Francophone: Non-Binaire Queer Androgyne Genderfluid Agenre

Groupe de support pour personnes trans et non-binaire

QUESTIONS?

Écrit "tdp" (tour de parole) dans la conversation

Tu peux aussi m'écire à maxime.gosselin.iel@gmail.com

ou poser ta question à l'équipe d'AlterHéros

<https://alterheros.com/pose-ta-question/>





BIBLIOGRAPHIE



AlterHéros et la Clinique médicale La Licorne (s.d.). Guide de ressources transidentité(s). [Document non publié]

Dubuc, D. (2017). Glossaire LGBTQI2SNBA+ : les mots de la diversité liée au sexe, au genre et à l'orientation sexuelle. Récupéré de : <https://fneeq.qc.ca/wp-content/uploads/Glossaire-2017-08-14-corr.pdf>

Interligne (s.d.). Comment faire un coming out trans? Récupéré de : [https://interligne.co/faq/comment-faire-un-coming-out-trans/La vie en queer \(2018\).](https://interligne.co/faq/comment-faire-un-coming-out-trans/La-vie-en-queer-(2018).)

Vivre hors du placard et s'affranchir du regard cis. Récupéré de : <https://lavieenqueer.wordpress.com/2018/07/02/vivre-hors-du-placard-et-saffranchir-du-regard-cis-trans-non-binaire/>

La vie en queer (2019). Comment transitionner de façon non-médicale ? Récupéré de : <https://lavieenqueer.wordpress.com/2019/10/30/comment-transitionner-de-facon-non-medicale/>

La vie en queer (2018). Conseils contre la dysphorie. Récupéré de : <https://lavieenqueer.wordpress.com/2018/05/01/conseils-contre-la-dysphorie/>

La vie en queer (2019). Survivre à Cisland. Récupéré de : <https://lavieenqueer.wordpress.com/2018/07/02/survivre-a-cisland/>

Les detraqueers (s.d.). Lexique non exhaustif sur la diversité sexuelle et du genre. Récupéré de : <https://lesdetraqueers.net/ressources/definitions/>

OTSTCFQ (s.d.). Pratiques anti-oppressives auprès des jeunes trans. Récupéré de : <https://www1.otstcfq.org/l-ordre/evenements-et-campagnes/le-travail-social-dans-tous-ses-etats/pratiques-anti-oppressives-aupres-des-jeunes-trans/>

Séré (2020). Je veux dire à mes parents que je ne suis pas cisgenre, mais j'ai peur de leur réaction. Récupéré de : <https://alterheros.com/question/je-veux-dire-a-mes-parents-que-je-ne-suis-pas-cisgenre-mais-jai-peur-de-leur-reaction/>

ACTIVITÉ DE CRÉATION



**Mise en scène
de scénarios**

Consignes

1. Lire les scénarios proposés
2. Former des équipes de 2-5 personnes
3. Désigner des acteur.ice.s, des personnes pour prendre les notes, etc.
4. Participer par vidéo/audio ou par la fonction conversion au choix
5. Utiliser des trucs appris aujourd'hui ou que tu connais déjà
6. Pas d'obligation de présenter devant tout le monde, mais ça peut être vraiment le fun

Scénario #1

Tu aimerais demander à ton groupe d'ami.e.s d'utiliser de nouveaux noms et pronoms. Iels font toutes parties de la communauté et tu ne penses pas qu'iels vont mal réagir. Par contre, tu les connais depuis toujours et tu as peur qu'iels aient de la difficulté à s'habituer à ce changement. Malgré tout, tu décides d'organiser un appel sur Zoom.

Scénario #2

Tu as fait ton coming à tes ami.e.s et cela s'est très bien passé. Tu aimerais maintenant essayer d'en parler à tes parents. Tu te prépares pour le pire (juste au cas où) mais lorsque tu leur annonces iels t'apprennent une nouvelle qui te surprend.

Scénario #3

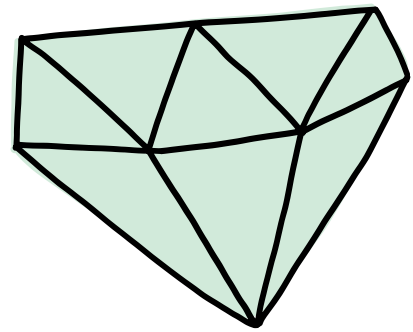
C'est la rentrée scolaire. Ton enseignant.e distribue un court formulaire en classe pour apprendre à connaître ses étudiant.e.s. Tu remarques que le formulaire ne demande pas les pronoms et aimerais lui en parler. Tu veux aussi lui mentionner que tu utilises un prénom différent que celui qui est dans ton dossier scolaire. Tu restes donc après le cours.

DISCUSSION

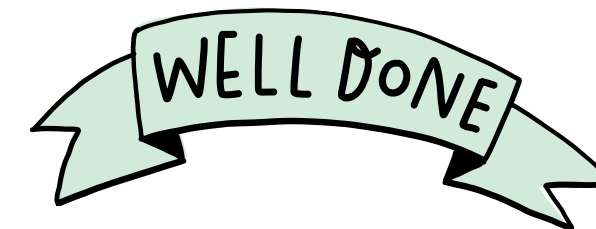
Partage de témoignages sur le coming out ou tout autre sujet
Écrit "tdp" (tour de parole) dans la conversation
si tu veux partager



BRILLIANT



CONCLUSION



Projet Récits Narratifs avec AlterHéros

Prochaine rencontre

Péripéties : Accès à la transition légale et médicale (mars)



Pour me contacter : maxime.gosselin.iel@gmail.com

Évaluation : <https://forms.gle/JL84aM9aicga7xN78>