



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 02:

### COMMENT OFFRIR DU SOUTIEN AUX ENFANTS QUI S'IDENTIFIENT COMME LGBTQ2+



C'est peu dire qu'être parent est un cheminement d'apprentissage continu et d'expériences uniques! Au cours de leur vie, les parents vivront des moments de rires et de larmes, d'excitation, de frustration et d'incertitude, et relèveront des défis de tout acabit. Il n'y a pas de manuel d'instructions sur la façon d'être parent. Le rôle parental est imprévisible, et parfois il se produit des choses à propos desquelles on ne sait rien. Quel que soit votre rôle, parent ou tuteur\*, vous avez le choix : évoluer ou stagner. Alors, qu'arrivera-t-il si votre enfant commence à s'interroger sur son identité sexuelle ou de genre? Qu'arrivera-t-il s'il s'identifie comme lesbienne, gai, bisexuel, transgenre ou si son identité sexuelle est floue ou encore s'il se pose des questions à ce sujet? <sup>1</sup> Que devez-vous faire? Et comment pouvez-vous mieux lui apporter votre soutien?

#### Que veut dire LGBTQ2+ et que signifie le +?

*LGBTQ2+ est une abréviation qui comprend les lesbiennes, les gais, les bisexuels, les transsexuels, les transgenres, queer les bispirituels, les intersexués, les personnes qui s'interrogent sur leur identité sexuelle et de genre et les asexuels.*

*L'abréviation la plus fréquente et la plus utilisée est LGBTQ.*

Heureusement, nous vivons à une époque où il est plus facile d'obtenir de l'information et où les gens font preuve d'une plus grande ouverture d'esprit. Cependant, cela ne veut pas dire qu'ils font preuve d'une meilleure compréhension à l'égard des LGBTQ2+.



La meilleure façon d'aider votre enfant LGBTQ2+ consiste à reconnaître vos propres préjugés et entraves; à prendre en considération la réalité à laquelle votre enfant est confrontée; à comprendre ce que vous devriez faire de plus, faire mieux ou faire différemment et à savoir où aller chercher de l'aide quand vous en avez besoin.

*Je le soupçonnais. Elle ne m'en avait jamais vraiment parlé. Toutefois, au cours de sa dernière année de secondaire, elle m'a enfin dit qu'elle était lesbienne. Dans le fond de mon cœur, je le savais déjà. Donc, je n'ai pas été surprise quand elle me l'a enfin dit. Je me suis assise sur le lit et je l'ai prise dans mes bras pendant qu'elle pleurait. Je peux à peine imaginer son soulagement après qu'elle m'ait annoncé qu'elle était gaie. Je lui ai dit que je l'aimais plus qu'elle ne pouvait l'imaginer et que jamais rien ne changerait à l'amour que je lui porte.<sup>2</sup>*

### Il ne s'agit pas de toi, il s'agit d'eux.

Affirmer son identité, c'est être fier de soi-même et heureux de dévoiler son être le plus profond. C'est une expression pure d'émotion et de vulnérabilité. Il n'y a pas de « bonne façon » de le faire parce que seule la personne en cause peut le faire. C'est donc toujours à elle, et non à nous, de l'annoncer.

Peu importe l'intensité de votre trouble ou de votre surprise en tant que parent, essayez de vous rappeler qu'en fin de compte, il ne s'agit pas de vous. La meilleure réaction que vous pouvez avoir, c'est d'être reconnaissant que votre enfant ait osé vous révéler cette partie de lui-même, et de lui apporter un soutien constant et inconditionnel.

Ne demandez jamais quand ou pourquoi cela s'est produit, ou quand votre enfant a commencé à s'identifier comme LGBTQ2+. En fait, cela n'a pas d'importance et vous ne devriez jamais demander ou suggérer qu'il se justifie. Il n'y a rien que vous auriez pu faire différemment pour changer cet état de fait, pas plus que vous auriez pu modifier le nombre de taches de naissance ou de rousseur qu'il pourrait avoir. Il ne s'agit pas d'un diagnostic clinique ou d'un aspect de sa personnalité. Il s'agit de votre enfant; ainsi, tous les conseils que vous pouvez lui donner doivent être sincères, honnêtes et bénéfiques.

Même si votre enfant n'a pas fait de déclaration et pose des questions parce qu'il est curieux, traitez-le de la même façon que vous l'avez fait auparavant. C'est tout ce que votre enfant veut et tout ce dont il a besoin.

*Nous venions tout juste d'entrer dans l'allée et d'ouvrir les portières de la voiture quand elle m'a dit tout simplement : « maman, je suis un garçon ». J'ai répondu : « non, tu n'es pas un garçon ». Je ne pensais pas que cette déclaration fortuite expliquerait ce qui la tourmentait depuis des années. Au départ, j'ai cru qu'elle plaisantait.<sup>3</sup>*

### Faites un examen de conscience

Nous accordons beaucoup d'importance à l'attachement et au savoir que les parents transmettent à leurs enfants au cours de leurs premières années de vie. Nous accueillons ces petits êtres qui ont besoin d'aide pour tout dès leur naissance et, au fur et à mesure qu'ils grandissent, nous leur faisons connaître le monde et les guidons afin qu'ils puissent s'intégrer à la société et interagir avec les autres en toute sécurité et avec succès.

Nous rêvons de ce que l'avenir leur réservera en tant qu'adultes. Nous sommes souvent obnubilés par la vision que nous avons pour nos enfants, celle-ci étant basée sur nos propres expériences, réalités et objectifs. Cette vision est également fondée sur nos valeurs et nos croyances, et inévitablement, nous finissons par tout voir tout à travers celle-ci. Chaque parole, chaque action et chaque conviction exprimée influence notre enfant.

### Des choses qui ne passent pas inaperçues

Le langage homophobe, les gestes inappropriés, les manies, les insultes ainsi que les humiliations sont des comportements acquis qui ne passent pas aperçus. Ils manifestent généralement la crainte de l'inconnu, mais peuvent aussi découler du fait qu'ils sont utilisés par la population générale pour exprimer la désapprobation. Pensez à des moments où, lors d'un match de hockey, on pousse des cris afin d'influencer la performance des joueurs. Ainsi, vous pourriez entendre quelqu'un dire à un joueur « agis donc comme un homme » ou pire encore. Peut-être avez-vous été enclin à insulter ou à imiter un acteur ou une personne célèbre ouvertement gai?

Bien que pour vous, ces comportements semblent innocents, il s'agit de la meilleure façon d'aliéner quelqu'un qui remet en question sa sexualité ou son identité de genre. De tels comportements dénigrants envoient un message implicite de désapprobation qui va inévitablement nuire au développement de l'amour-propre de l'enfant.

*Je l'ai soutenue pendant les six dernières années, j'ai même aidé sa copine à l'annoncer à ses parents. Le père de ma fille l'a accepté, mais avec difficulté. Son incapacité à aller de l'avant lui a coûté sa relation avec elle et avec moi. Nous sommes divorcés maintenant. En fin de compte, avec tous les défis qu'il va avoir à surmonter, votre enfant n'a pas besoin de la pression accrue de votre détresse émotionnelle. Espérons un jour que tout cela va changer! <sup>4</sup>*

### Prenez conscience de leur réalité

En tant que parent, la plus grande prise de conscience se produit lorsque vous commencez à considérer votre enfant comme une personne distincte, indépendamment du script et des objectifs que vous avez imaginés pour lui. Cela peut faire peur, mais cela démontre également que vous avez atteint un nouveau niveau de compréhension en tant que parent : vous pouvez envisager la réalité de votre enfant et accepter le fait qu'il peut penser de façon indépendante.

Les enfants qui font partie d'une communauté lesbienne, gai, bisexuelle, transgenre ou qui se questionnent sur leur identité sexuelle et leur genre (LGBTQ2+) sont souvent la cible de crimes haineux, d'intimidation, de harcèlement sexuel, de violence et d'humiliation dans les médias sociaux et traditionnels, comme les églises, les écoles, les foyers et les centres communautaires. Beaucoup d'enfants craignent d'être ridiculisés et d'être condamnés à vivre seuls, soit à être isolés, jugés et abandonnés.

*Il m'a dit qu'il avait peur de faire la transition parce qu'à l'école, ils ne le frapperont pas s'il est une fille, mais ils le feront lorsqu'il sera un garçon. Ces enfants violents croient que c'est une mauvaise chose que d'être un trans. Ils n'aiment pas le fait qu'il ait changé le sexe qui lui avait été attribué à la naissance. Après sa chirurgie, il a essayé d'utiliser les toilettes des garçons, mais un étudiant lui a proféré des menaces. Il a également été humilié lorsqu'un gardien de sécurité l'a expulsé d'une toilette familiale dans un centre commercial. <sup>5</sup>*

La solitude et la confusion que les enfants LGBTQ2+ éprouvent peuvent être accablantes et présentes de plusieurs façons à la maison. Ils peuvent être vulnérables à l'abus de drogues et d'alcool, car ils utilisent souvent ces substances pour essayer de faire face à leur anxiété grandissante, à la dépression et à d'autres troubles de santé mentale. Dans de nombreux cas, ils pourraient être enclins à fuir pour échapper à la douleur et se faire accepter.

Pire encore est le taux alarmant de suicide chez les jeunes LGBTQ2+. De nombreuses statistiques démontrent la gravité de la situation :

- 33 % des jeunes de la communauté LGBTQ2+ ont tenté de se suicider comparativement à 7 % des jeunes en général.
- Plus de la moitié des étudiants de la communauté LGBTQ2+ ont envisagé le suicide.
- Les jeunes de la communauté LGBTQ2+ sont quatre fois plus susceptibles de faire une tentative de suicide que leurs homologues hétérosexuels.
- Les adolescents qui ont été rejetés par leur famille parce qu'ils font partie de la communauté LGBTQ2+ sont huit fois plus susceptibles de faire une tentative de suicide que leurs homologues hétérosexuels.
- Tant les victimes que les auteurs d'intimidation sont plus susceptibles de se suicider que les autres jeunes. <sup>6</sup>

### Que peuvent faire les parents?

La meilleure chose que vous puissiez faire pour votre enfant est d'être présent et de l'écouter attentivement. Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses, car personne ne les a. Écoutez-le attentivement. Écoutez pour comprendre. Portez attention à ce qu'il vous dit. Ces comportements valent mieux que l'écoute passive ou les conseils donnés à tort et à travers.

#### 1. Obtenez plus d'information et éduquez-vous.

Essayez de trouver des organismes offrant du soutien et des groupes de soutien de parents locaux ou en ligne. Si vous ne savez pas par où commencer, utilisez l'un des liens ci-dessous, demandez de l'aide à l'école que fréquente votre enfant ou consultez votre médecin de famille afin de trouver des ressources dans votre communauté.

## Comment offrir du soutien aux enfants qui s'identifient comme LGBTQ2+

De nombreux groupes tiennent des réunions en personne ou par l'entremise de webinaires. Certains offrent même un réseau privé pour envoyer des courriels à d'autres parents qui ont vécu des expériences similaires avec leurs enfants et qui offrent du soutien aux autres parents.

De nombreuses écoles (élémentaires et post-secondaires) disposent de groupe de soutien GSA (Alliance gai-hétéro ou Alliance genre et sexualité). Encouragez votre enfant à assister à l'une de ces réunions qui a lieu à l'école.

### 2. Renseignez les autres et donnez l'exemple.

Lorsque vous êtes mieux renseigné, informez les autres et partagez vos connaissances avec ceux qui en ont besoin.

### 3. Continuez à écouter, ne vous arrêtez pas.

Il y a des moments clés où nos enfants essaient de nous dire des choses, mais parfois, nous faisons la sourde oreille. Si vous apprenez quelque chose que vous ne comprenez pas ou avec laquelle vous n'êtes pas d'accord, demandez immédiatement de l'aide. Cela est très important. Comme un parent l'a dit, il mieux vaut apprendre comment aider son enfant à naviguer dans le monde en tant que LGBTQ2+ que de vivre sans lui. Demandez à votre enfant comment il se sent. Demandez-lui ce que vous pourriez faire pour l'aider. Soyez prêt à vous laisser guider. Faites-lui confiance.

### 4. Aimez-les.

Enfin, ne faites rien de différent de ce que vous faisiez auparavant. Aimez-les exactement comme vous aimez les autres membres de votre famille. Riez, soyez joyeux et complimentez-les. Vous pouvez exprimer votre soutien immédiatement en les prenant dans vos bras.

### Comment obtenir de plus amples renseignements

Comme il existe beaucoup de sources de renseignements, il peut être difficile de toutes les consulter. Voici donc

quelques points de départ. Si vous avez besoin d'aide ou si vous connaissez quelqu'un qui est confronté à des défis similaires ou qui a besoin de soutien, consultez un professionnel qualifié et expérimenté ou un organisme spécialisé dans ce domaine. Ils seront en mesure de vous fournir une gamme de services pour répondre à certaines des questions que vous pourriez vous poser.

Guide de ressources LGBT

<http://guidelgbt.org/p/Parents>

Interligne Ressources pour parents

<http://interligne.co/ressources-parents/>

Comité pour la diversité sexuelle et l'identité de genre - Bottin de ressources d'organismes communautaires

[http://www.diversitesexuelle.lacsq.org/wp-content/uploads/2014/05/CSQDOC-335769-v2-Bottin\\_des\\_organismes.pdf](http://www.diversitesexuelle.lacsq.org/wp-content/uploads/2014/05/CSQDOC-335769-v2-Bottin_des_organismes.pdf)

Enfants Québec

<http://enfantsquebec.com/2015/09/21/mon-enfant-est-gai/>

Guide des ressources LGBT - FSSS - CSN

[https://www.fsss.qc.ca/download/lgbt/Guide%20LGBT\\_FWeb.pdf](https://www.fsss.qc.ca/download/lgbt/Guide%20LGBT_FWeb.pdf)

La Fondation Lifeline Canada

<https://thelifelinecanada.ca/fr/>

PFLAG Canada (Parents and Friends of Lesbians and Gays)

<https://pflagcanada.ca/resources/> (en anglais seulement)

Egale Canada Human Rights Trust, An explanation of Bill C-16

<https://youtu.be/s4BSkw62T1s> (en anglais seulement)

#### Références :

1. ok2bme.ca, About ok2bme
2. Entrevue avec la mère d'une fille gaie. Tous les noms ont été enlevés pour préserver l'anonymat des participants.
3. Entrevue avec un parent d'un fils transgenre, de féminin à masculin.
4. Entrevue avec la mère d'une fille gai.
5. Entrevue avec un parent d'un fils transgenre, féminin à masculin.
6. Egale Canada Human Rights Trust (ECHRT) [blogue] What You Should Know About LGBTQ Youth Suicide in Canada, Egale (2013) (en anglais seulement)

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2019 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Health | Santé