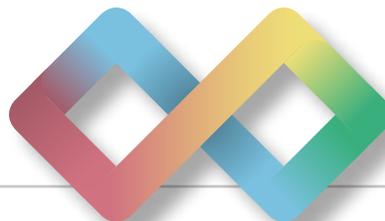


# Identité de genre et orientation sexuelle



Ce feuillet d'information parle du sexe biologique, de l'identité de genre et de l'orientation sexuelle.



*Avec le financement de*

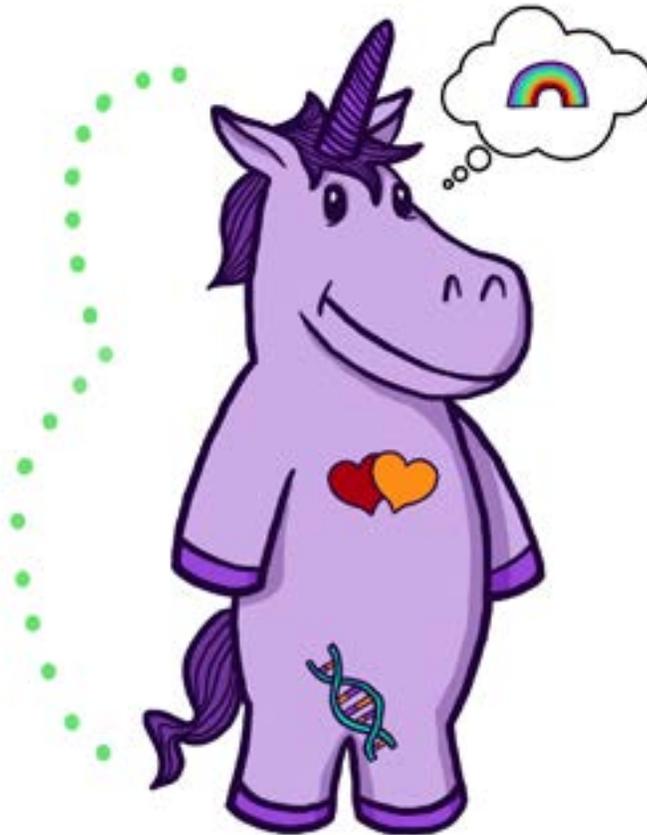


Santé  
Canada Health  
Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

**sieccan**  
Sex Information & Education Council of Canada  
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

## Mots importants à connaître



**Sexe biologique** : Quand tu es né-e, le/la médecin a regardé les parties de ton corps et a décidé si tu étais de sexe masculin, de sexe féminin ou intersexe. Ton sexe, c'est ce que tu es à cause des parties de ton corps.



**Identité de genre** : Ton genre est le sentiment que tu as d'être une fille ou une femme, un garçon ou un homme, ou de genre queer (« genderqueer »). Ton identité de genre, c'est ce que tu es selon ce que tu ressens.



**Orientation sexuelle** : L'orientation sexuelle, ça concerne le genre des personnes qui t'attirent de manière sexuelle et émotionnelle. Il est aussi possible de n'aimer personne de manière sexuelle ou émotionnelle.

Adapté de Trans Student Education Resources, 2015. « La licorne du genre ». <http://www.transstudent.org/gender>

Différents mots existent pour parler des identités de genre et des orientations sexuelles (2ELGBTQINA+). En voici quelques exemples :

<b>Identité de genre</b>	
	<b>Agenre</b> : Quand une personne n'a pas de genre.
	<b>Cisgenre</b> : Quand le genre d'une personne est le même que le sexe qui lui a été assigné à sa naissance. Par exemple, quand une personne s'identifie comme un homme et qu'on lui avait assigné le sexe masculin à sa naissance.
	<b>Genre fluide</b> : Quand le genre d'une personne change au fil du temps.
	<b>De genre queer, genderqueer ou non conforme au genre</b> : Quand le genre d'une personne est à la fois homme et femme, ou ni homme ni femme, ou différent des catégories homme/femme.
	<b>Homme ou garçon</b>
	<b>Non binaire</b> : Quand le genre d'une personne n'est ni homme ni femme.
	<b>Transgenre</b> : Quand le genre d'une personne est différent du sexe qui lui a été assigné à sa naissance. Par exemple, quand une personne s'identifie comme une femme et qu'on lui avait assigné le sexe masculin à sa naissance.
	<b>Bispirituel-le (ou « de deux esprits »)</b> : Un mot autochtone qui décrit les personnes qui ont un esprit à la fois d'homme et de femme. Ce mot vient des Autochtones et devrait être utilisé pour parler seulement de personnes autochtones.
	<b>Femme ou fille</b>

## Orientation sexuelle



**Asexuel-le (« Ace »)** : Quand une personne n'est attirée sexuellement par personne. Certaines personnes asexuelles veulent avoir des relations romantiques.



**Aromantique (« Aro »)** : Quand une personne n'est attirée par personne de manière émotionnelle. Certaines personnes aromantiques veulent avoir des expériences sexuelles.



**Bisexuel-le** : Quand une personne est attirée par deux genres ou plus.



**Demisexuel-le** : Quand une personne est attirée de manière sexuelle par une autre personne seulement si elle se sent proche d'elle de façon émotionnelle.



**Gai-e** : Quand une personne est attirée par une personne du même genre. Le mot « gai » est souvent utilisé pour parler des hommes qui sont attirés par d'autres hommes.



**Hétérosexuel-le** : Quand un homme est attiré par les femmes ou qu'une femme est attirée par les hommes.



**Lesbienne** : Quand une femme est attirée par les femmes.



**Pansexuel-le** : Quand une personne est attirée par des personnes de tous les genres.



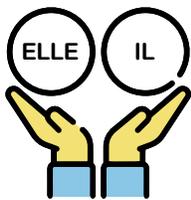
**Queer** : Quand une personne n'est pas hétérosexuelle.

## Qu'est-ce que les pronoms?

Les pronoms sont des mots courts qu'on utilise pour parler des personnes et qui disent quelque chose à propos de leur genre. Tout le monde utilise des pronoms.

Voici des exemples de pronoms : « iel », « il », « lui », « elle ».

### Comment utiliser des pronoms :



Tu peux décider de tes propres pronoms et demander aux gens de les utiliser lorsqu'ils parlent de toi.



Si tu ne connais pas les pronoms d'une personne, tu peux lui demander. Par exemple, tu peux dire « J'utilise le pronom "elle". Quels sont tes pronoms? ».



Tout le monde ne veut pas partager ses pronoms. Si une personne n'est pas à l'aise de te dire ses pronoms, ne fais pas pression pour qu'elle te les dise.

Si tu veux parler d'une personne, mais que tu ne connais pas ses pronoms, tu peux :

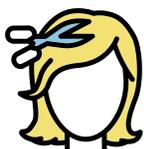
1. Utiliser son nom quand tu parles d'elle.
2. Utiliser une formule de genre neutre comme « il ou elle » ou « cette personne » quand tu parles d'elle.

## Découvrir ton identité de genre ou ton orientation sexuelle

Certaines personnes connaissent tout de suite leur identité de genre ou leur orientation sexuelle. D'autres personnes ont besoin de temps pour découvrir ces choses. Il n'y a pas de mal à ça!

C'est aussi correct de sentir qu'on est une chose maintenant, puis de sentir autre chose plus tard.

### Si tu n'es pas sûr-e de ton identité de genre ou de ton orientation sexuelle, tu peux essayer de nouvelles choses pour t'aider à la découvrir :



Tu peux essayer de nouveaux vêtements ou de nouvelles coiffures.



Tu peux essayer d'utiliser un nom différent.



Tu peux essayer d'utiliser des pronoms différents.



Tu peux essayer d'aller en *date* avec différents types de personnes.



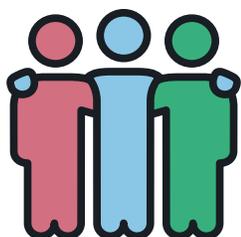
Tu peux essayer d'apprendre plus de choses sur les différentes identités de genre et orientations sexuelles.



Tu peux regarder des émissions avec une représentation positive des personnes 2ELGBTQINA+ pour voir à quels personnages tu t'identifies.

**Si tu veux essayer ces choses, il est important de penser à ta sécurité. Il est sécuritaire d'essayer ces choses avec des personnes qui acceptent les différentes identités de genre et orientations sexuelles.**

**Plus bas, tu trouveras des informations sur la façon de savoir si une personne est ouverte aux différentes identités de genre et orientations sexuelles.**



Trouver ton identité peut être difficile. Il peut être utile de parler à d'autres personnes qui vivent la même chose que toi. À la fin de ce feuillet d'information, tu trouveras des ressources qui peuvent être utiles.

## Parler à d'autres personnes de ton identité de genre ou de ton orientation sexuelle

Ça peut être parfois difficile de dire ton identité de genre ou ton orientation sexuelle à d'autres personnes. C'est ce qu'on appelle « sortir du placard » ou « faire son *coming out* ».

### C'est à toi de choisir :



Si tu veux le dire à d'autres personnes



Quand tu veux le dire



À qui tu veux le dire

**Il est sécuritaire de le dire aux personnes quand tu sais qu'elles acceptent les différentes identités de genre et orientations sexuelles.**

## Voici quelques façons de savoir si une personne est ouverte :



La personne a une identité de genre ou une orientation sexuelle comme la tienne.



La personne dit qu'elle accepte les différentes identités de genre et orientations sexuelles.



La personne a des ami-es qui ont différentes identités de genre et orientations sexuelles.



La personne dit des choses positives au sujet de personnes qui ont différentes identités de genre et orientations sexuelles.



Si tu n'es pas sûr-e que la personne à qui tu veux parler va t'accepter, il est important de réfléchir à ce qui pourrait se passer si tu lui en parles. Quelles choses positives et négatives pourraient arriver? Cela t'aidera à choisir si tu veux lui en parler ou non.

Voici des exemples de choses positives et négatives qui pourraient arriver :

<b>Choses positives</b>	<b>Choses négatives</b>
 Tu peux dire ouvertement qui tu aimes et ce que tu ressens.	Quelqu'un que tu croyais être ton ami-e pourrait arrêter de te parler. 
 Ça peut t'aider à te sentir bien dans ta peau.	Des personnes qui ne t'acceptent pas pourraient te maltraiter, t'intimider ou te harceler. 
 Tu peux rencontrer d'autres personnes de la même identité de genre ou de la même orientation sexuelle que toi.	Si tes parents ou ta famille ne t'acceptent pas, ils pourraient arrêter de t'aider ou de payer des choses pour toi. 

## Ressources

### **Voici quelques sites Web où trouver plus d'information sur les différentes identités de genre et orientations sexuelles :**

Ressources en français de GRIS Québec : <https://grisquebec.org/>

Livre « Becoming You: Exploring sexuality and disability for pre-teens » à lire ou écouter : <https://hollandbloorview.ca/sexuality-books>

Informations de TASCSC sur l'orientation sexuelle, l'identité et l'expression de genre pour les jeunes handicapé-es :

<https://tascc.ca/for-youth-with-disabilities/sexual-orientation-gender-identity-and-expression/>

Ressources pour les personnes autistes 2ELGBTQINA+ de Twainbow :

<https://www.twainbow.org/resources/>

Série « Proud and Support » de l'Autistic Self Advocacy Network :

<https://autisticadvocacy.org/resources/proud/>