



De l'intention à l'impact!

La version pour ton cell!

Une trousse d'outils pour les alliés·es dans
la lutte contre l'intimidation et la
cyberintimidation

Pour le projet Ensemble
contre l'intimidation



Avec la participation financière de :

Québec 

Pour le projet Mobilisation et
Communauté de GRIS-Québec



Collaborateur·ices

Participant·es aux groupes de discussion

Four seasons regional
elementary school

École Joseph Charbonneau

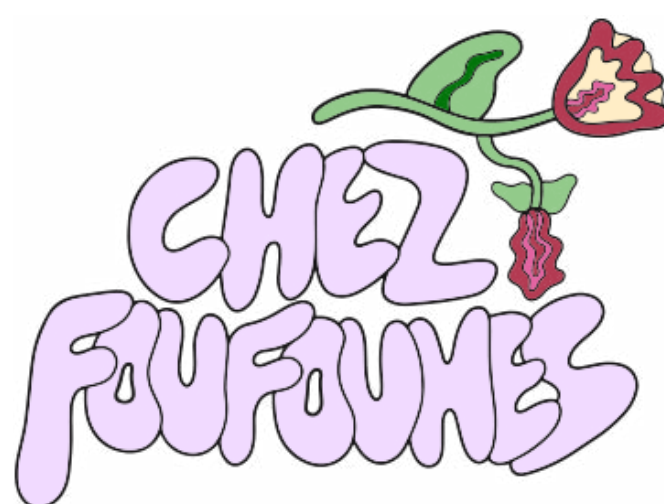


Organismes



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux



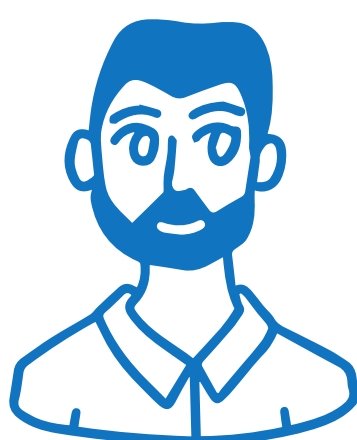
Maison communautaire
Missinak – Centre
multiservice Mamuk

Collaborateur·ices

Les membres du comité consultatif



Manon Lapierre



Martin Blais



Josée Tremblay



Sophie Bouchard

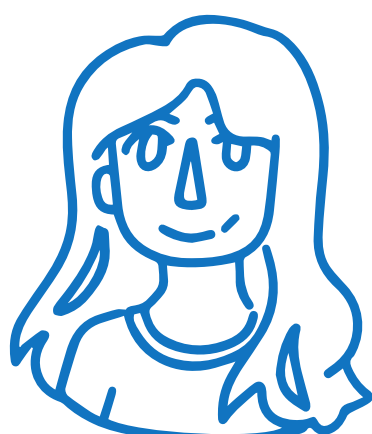


Camille Esther
Garon



Robert-Paul Juster

La direction du GRIS-Québec



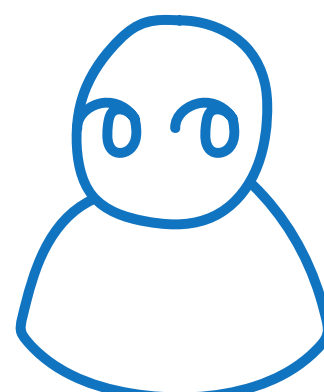
Sam Caza

Graphiste



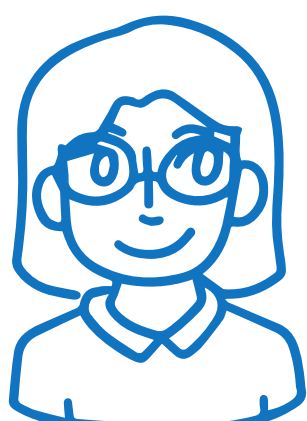
Adam Simard

Révision



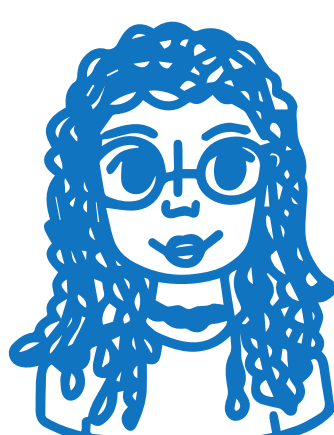
Carolane
Parenteau-Labarre

Chercheuse



Annie-Pullen
Sansfaçon

Consultante



Dembah Tombor

Intervenant·e



Frankie de
ASTT(e)Q

Mot de remerciement

Je tiens personnellement à remercier toutes les personnes qui m'ont donné de leur temps précieux pour réaliser ce projet, que ce soient les membres du comité consultatif ou les jeunes dans les écoles qui m'ont fait confiance en me partageant leurs opinions et expériences face aux problématiques abordées dans la trousse.

Merci infiniment à vous tous·tes.

Charles Lemieux

Chargé de projet, technicien en travail social

À noter que cette version de la trousse d'outils est une version abrégée, avec des textes réduits dont le format est adapté pour les téléphones cellulaires!

Tu préfères consulter la trousse complète? Pas de souci. Il suffit de consulter la version web ou imprimable disponible sur notre site web!

[Clique ici!](#)

Coordonnées

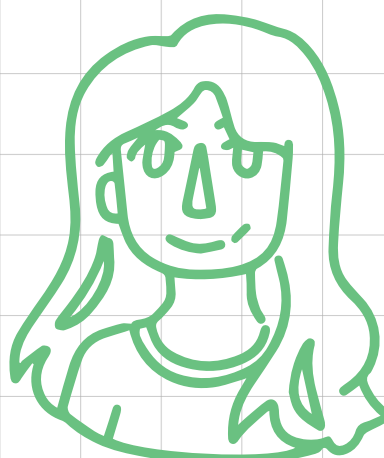


Charles Lemieux (il/lui)

Chargé de projet

mobilisation@grisquebec.ca

1 (418) 523-5572



Sam Caza (iel/elle)

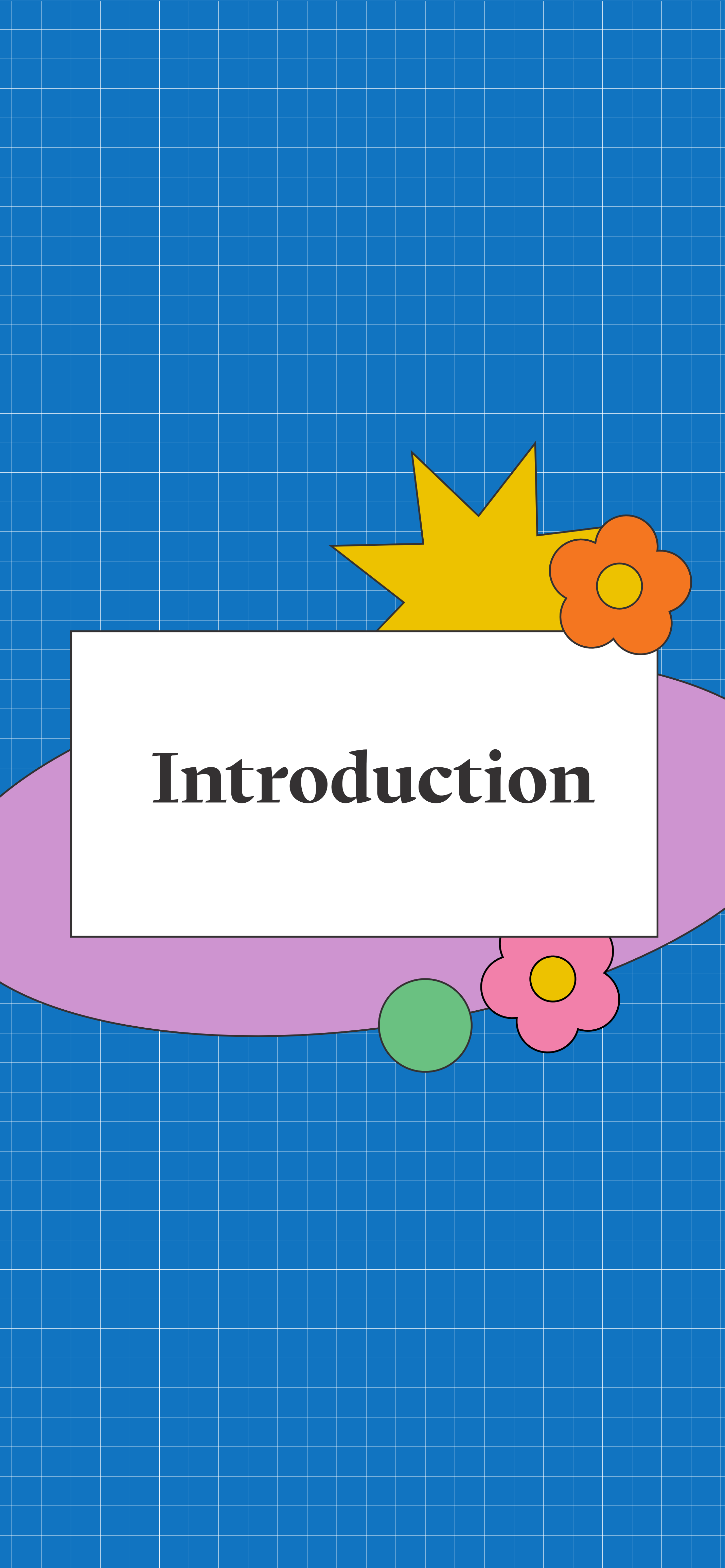
Direction générale

direction@grisquebec.ca

1 (418) 523-5572

Table des matières

Collaborateur·ices	2
Mot de remerciement	4
Introduction	6
Objectif de la trousse	7
Qu'est-ce que l'intimidation et la cyberintimidation	8
L'intimidation et la cyberintimidation	9
Diversité des réalités	11
Besoins des victimes	12
Obstacles à la recherche d'aide	13
Que faire	16
Jeunes	17
Professeur·es	20
Parents	22
Il est important de prendre soin de soi!	24
Ressources supplémentaires de soutien	25
Services généraux	26
Services pour la communauté LGBTQ+	26
Services d'aide contre l'intimidation et la cyberintimidation	27
Services d'aide et de signalement	27
Annexe : Lexique - Définitions	29
Bibliographie	35



Introduction

Introduction¹

Objectifs de la trousse

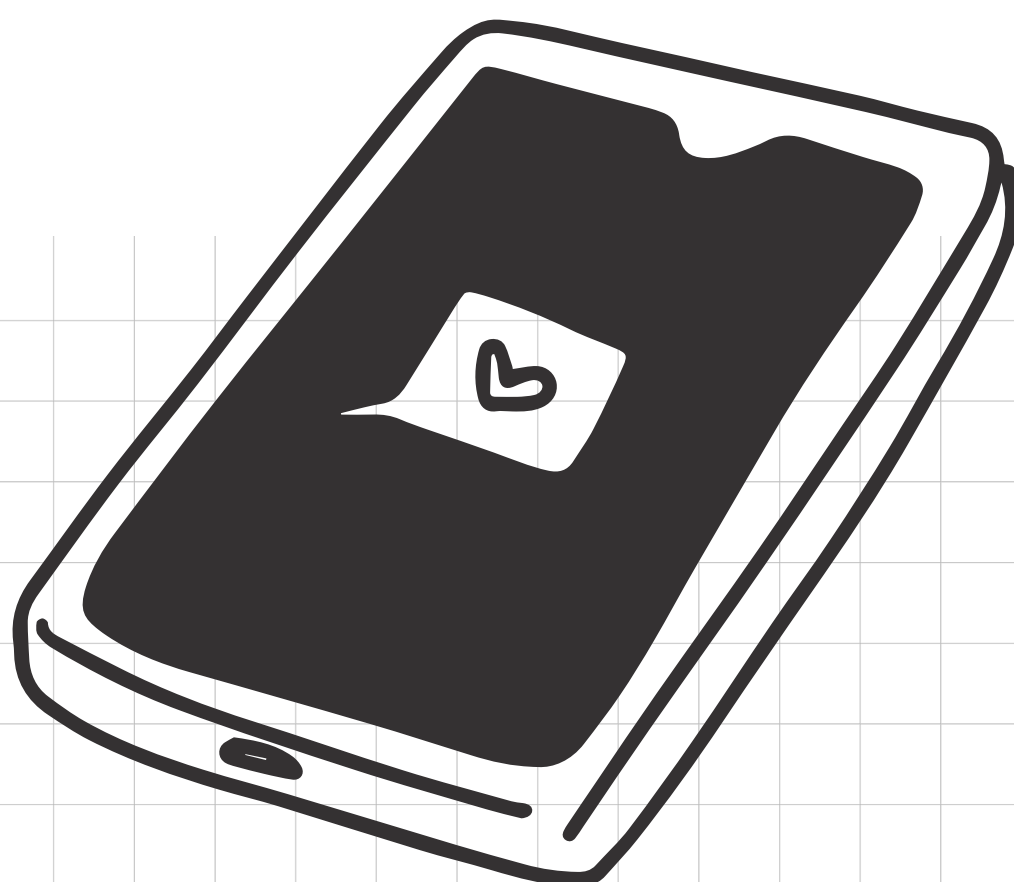
Cette trousse d'outils s'inscrit dans le projet Mobilisation et Communauté du GRIS-Québec dont l'objectif est d'outiller les jeunes dans les écoles secondaires contre l'intimidation et sa prévention auprès des jeunes LGBTQIA+ et des jeunes racisé·es.

Cet outil est pour tous·tes les jeunes qui ont vécu de l'intimidation ou de la cyberintimidation par le passé, qui sont ou ont été témoins ou qui connaissent quelqu'un·e qui y fait face.

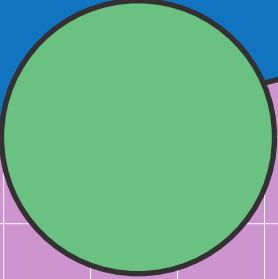
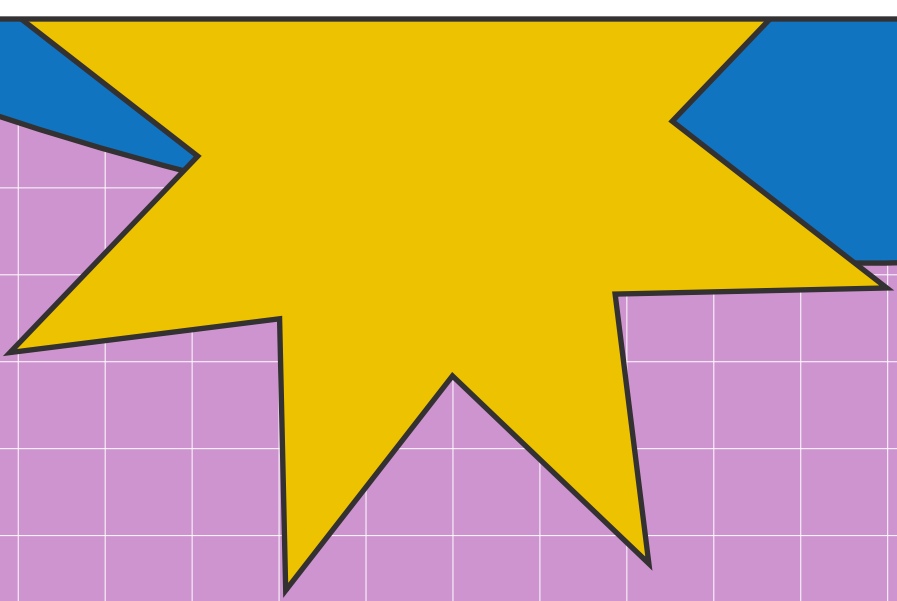
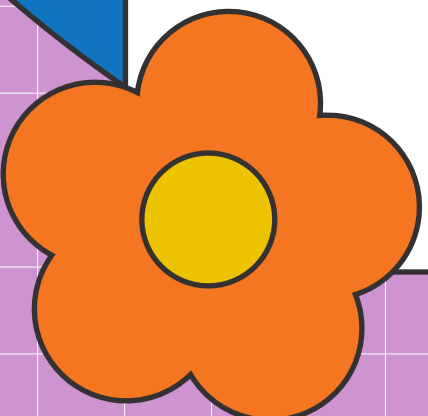
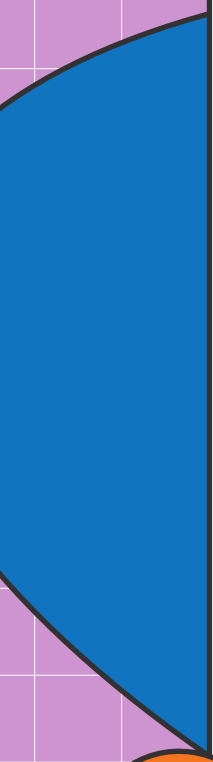
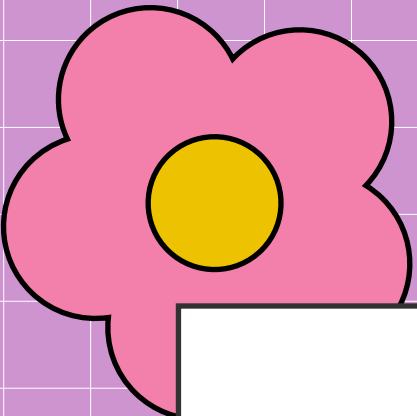
Il s'adresse tout autant à celles et ceux qui veulent accompagner quelqu'un·e dans ce vécu difficile à affronter seul·e, qu'aux professeur·es et aux parents, qui se sentent souvent démuni·es envers ces violences.

À la fin du document, nous avons regroupé des ressources d'aide supplémentaire, disponibles en ligne, si vous désirez approfondir vos réflexions ou vous outiller davantage.

Bonne lecture!



¹ À noter que la trousse utilise le pronom neutre « iel », les points médians et un langage épïcène lorsque possible.



Qu'est-ce que l'intimidation et la cyber- intimidation

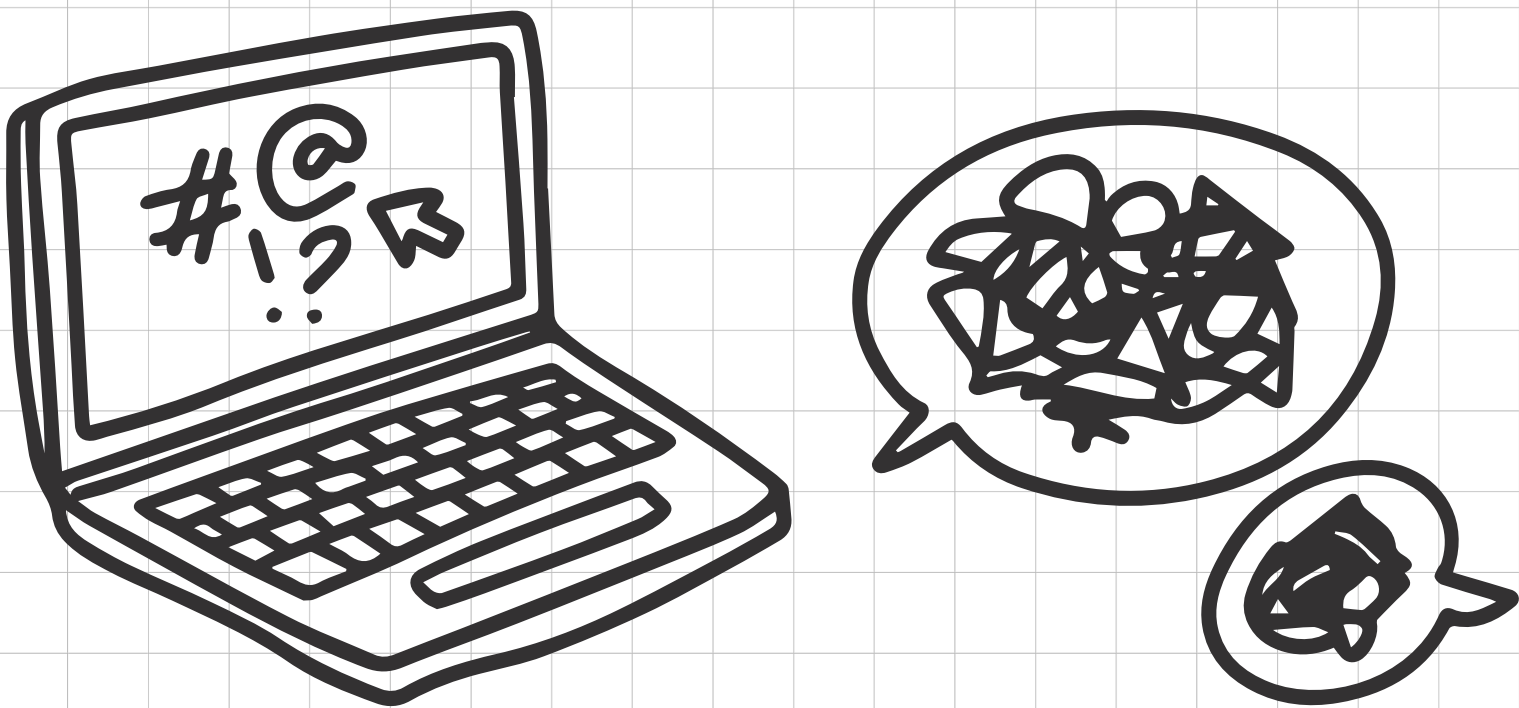
L'intimidation et la cyberintimidation

L'intimidation, c'est toutes les actions qui ont pour but de faire du mal, d'humilier et/ ou d'exclure une personne ou un groupe de personnes (Éducaloi a, 2024) en utilisant des caractéristiques propres aux personnes visées.

La cyberintimidation, c'est la version technologique de l'intimidation (Éducaloi b, 2024). Dans le cadre de ce projet, lorsque nous parlons d'intimidation, nous incluons la cyberintimidation qui est très présente auprès des jeunes aujourd'hui.

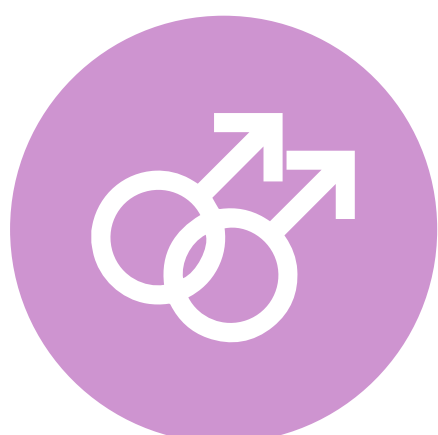
Type d'intimidation et de cyberintimidation		
Physique	Pousser, frapper, taxage, etc.	Directe
Verbale	Insulter, menacer, ridiculiser, etc.	Directe
Sociale	Répandre des rumeurs, isoler ou exclure, etc.	Indirecte
Matérielle	Détruire, vandaliser, voler, etc.	Directe

(Institut National de la Santé Publique du Québec, 2019) (Gouvernement du Québec b, 2023)

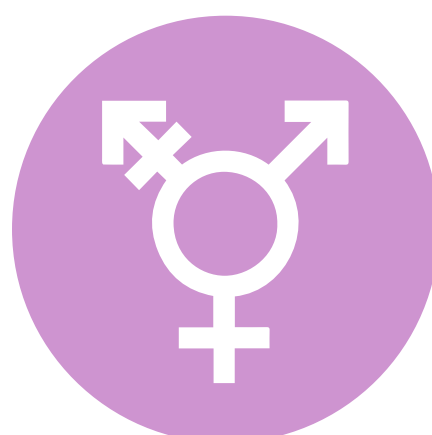


L'intimidation et la cyberintimidation

Beaucoup d'intimidateur·ices vont utiliser les caractéristiques personnelles pour diriger leurs actions.



Orientation sexuelle
Homophobie, biphobie, lesbophobie, etc.



Identité de genre
Transphobie, sexisme, misogynie, etc.



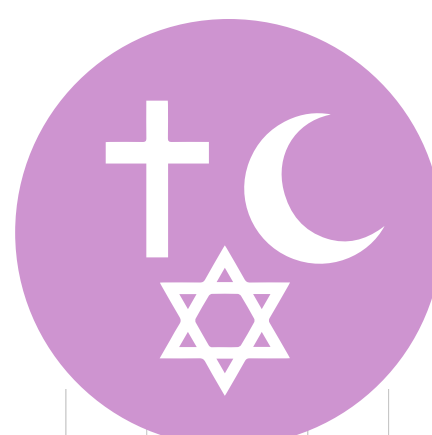
Origine ethnique
Racisme, xénophobie (immigrant·es), etc.



Handicap
Capacitisme



Appartenance raciale
Racisme



Religion
Antisémitisme, islamophobie, etc.



Moyens financiers
Classisme, élitisme, pauvrophobie, etc.

Cette liste n'est pas exhaustive. Plusieurs autres formes d'intimidation existent.

Diversité des réalités

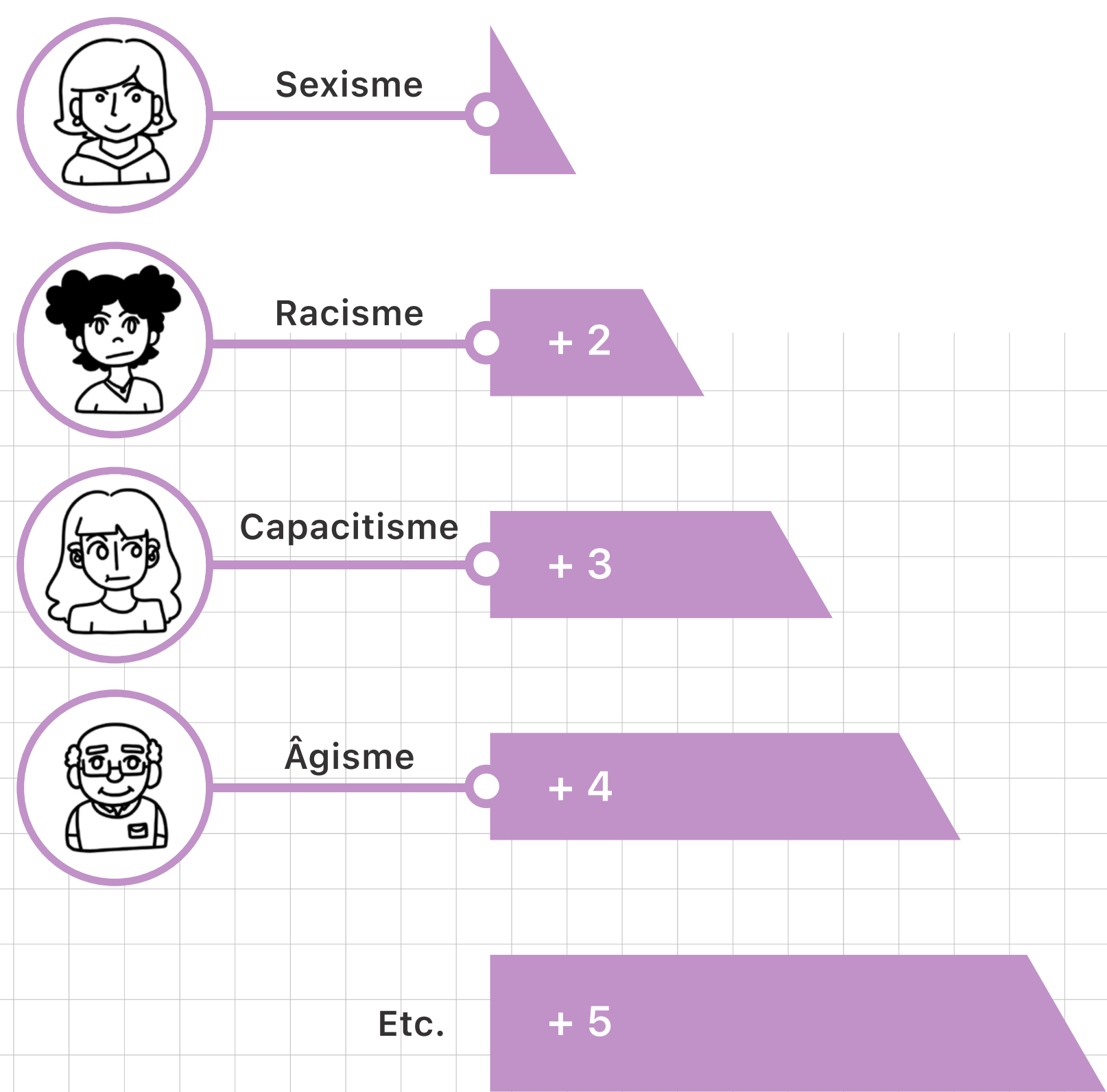
Il est important de garder en tête que les réalités de chaque personne sont propres à elles et vont influencer leur personnalité et leur trajectoire personnelle. Chaque caractéristique personnelle (orientation sexuelle, identité de genre, appartenance raciale, handicap, religion, moyens financiers, etc.) forme l'identité d'une personne et on ne peut les séparer. Lorsque l'intimidation se base sur les caractéristiques d'une personne, c'est son intégrité et son identité qui sont attaquées.

« Il n'existe pas de lutte simple puisque nous ne vivons pas de vie simple. »

*traduit de l'anglais

Audre Lorde

Le poids de l'oppression





Besoins des victimes

Besoin des victimes

Un·e adolescent·e victime d'intimidation a plusieurs besoins spécifiques pour l'aider à traverser cette période difficile :

Soutien émotionnel

Iels ont besoin de se sentir compris·es et soutenu·es émotionnellement. (Alloprof, 2024).

Exemple : utiliser le prénom choisis et les bons pronoms.

Sécurité et protection

Iels ont besoin de se sentir en sécurité, tant à l'école qu'en ligne (Gouvernement du Québec b, 2023).

Il est important de se rappeler que toutes les écoles primaires et secondaires au Québec ont une politique pour contrer l'intimidation. De plus, la Loi canadienne sur les droits de la personne, ainsi que la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec protègent toutes deux les droits des personnes LGBTQ+ et des personnes racisées (Gouvernement du Canada b, 2024).

i

En tant qu'allié·e, un exemple d'action que tu peux faire pour aider ton ami·e à se sentir en sécurité, c'est de rapporter la situation aux membres du personnel responsables dans l'école, sans nécessairement nommer la victime (Éducaloi a, 2024).



Besoin des victimes

Accès à des ressources et à des conseils professionnels

les peuvent bénéficier de consultations professionnelles.

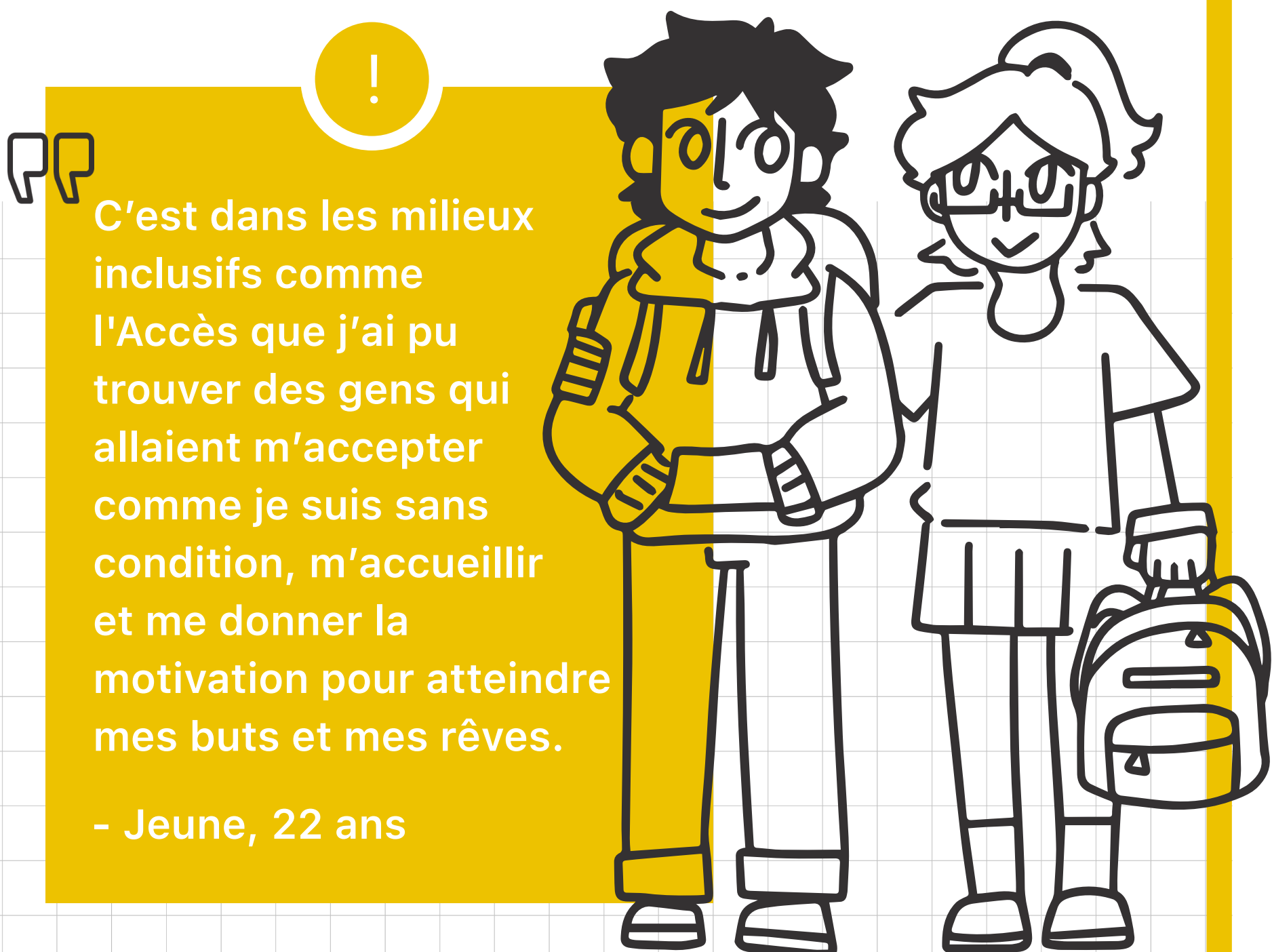
Des ressources spécifiques pour accompagner et supporter les personnes LGBTQ+ sont aussi disponibles :

[Clique ici!](#)

Accès à l'information et signalement des incidents

les doivent être informé·es de leurs droits et des ressources disponibles pour les aider à faire face à ces situations (Alloprof, 2024).

Il est nécessaire de respecter les besoins de la personne victime et de ne pas la forcer dans un processus qu'iel ne veut pas ou n'est pas prêt·e à prendre.



Obstacles à la recherche d'aide

Un·e adolescent·e victime d'intimidation ou de cyberintimidation peut hésiter à aller chercher de l'aide pour plusieurs raisons :

1. Peur des représailles

Iels craignent que signaler l'intimidation aggrave la situation ou qu'iels deviennent encore plus ciblé·es par les intimidateur·ices. Dans le cas des personnes trans, par exemple, il y a la peur que son identité soit divulguée à des personnes qui ne sont pas de confiance ou qui sont transphobes.

2. Sentiment de honte ou de culpabilité

Iels peuvent se sentir honteux·ses ou coupables de la situation et hésiter à en parler par peur d'être jugé·es ou incompris·es.

3. Manque de confiance envers les adultes ou les autorités

Iels peuvent avoir peur que les adultes, comme les enseignant·es ou les parents, ne prennent pas la situation au sérieux, qu'iels ne les croient pas ou qu'iels ne puissent pas les aider. Ceci est particulièrement présent lors de microagressions, où il arrive souvent que les victimes se sentent invalidées dans leurs expériences.

Obstacles à la recherche d'aide

4. Sentiment d'isolement

Iels peuvent se sentir isolé·es et croire que personne ne comprendra ou ne partagera leurs expériences. Dans le cas des personnes qui ont plusieurs réalités qui se croisent, le sentiment d'isolement est grand, puisque leurs expériences leur semblent uniques, incomprises, et impossibles à surmonter.

5. Surcharge émotionnelle ou épuisement

Iels peuvent être tellement accablé·es par les effets de l'intimidation qu'ils sont incapables de chercher activement de l'aide ou de parler de leurs problèmes.



En ce moment, il faut encore que je cache le fait que je suis queer, ma famille vient d'Afrique et sont très traditionnels. J'aimerais vraiment leur dire parce que je les aime, mais j'ai peur pour ma sécurité.

- Jeune, 15 ans





Que faire

Que faire

Jeunes

Les prochaines fiches présentent quelques petites choses à garder en tête pour aider une personne victime d'intimidation.

« Si d'autres enfants interviennent dans une situation d'intimidation, celle-ci prend fin en dix secondes ou moins dans plus de la moitié des cas. »
(Gouvernement du Canada a, 2016)

① Reconnaître les signes

Tels qu'une inégalité de pouvoir, des gestes blessants, directs ou indirects, des comportements répétés (Jeunesse, J'écoute b, 2023).

② Écouter et soutenir

Montre que tu es là pour iel. Prends aussi le temps de demander à la victime ce dont iel a besoin et de ne pas la pousser à dire ou faire des choses qu'iel ne veut pas ou n'est pas prê·e à faire (Habilo Médias, 2024).

i

Le soutien, c'est aussi de renforcer l'estime de soi de son ami·e. Lui rappeler sa valeur, lui rappeler qu'iel est un·e bon·ne ami·e et qu'iel peut compter sur toi.



Que faire

Jeunes

③ Aider à documenter les incidents et à signaler

Tels qu'une inégalité de pouvoir, des gestes blessants, directs ou indirects, des comportements répétés (Jeunesse, J'écoute b, 2023).

④ Informer des ressources disponibles

Aide-le·a à trouver des services de soutien comme des lignes d'écoute ou des organismes spécialisés dans l'intimidation et la cyberintimidation (Gouvernement du Canada d, 2021).

⑤ Encourager à parler

Suggère-lui de parler à un·e adulte de confiance. (Jeunesse, J'écoute a, 2023).



i

Il est important de respecter le rythme de la personne concernée et de suivre ses besoins et ses désirs.

!



Être asexuel c'est souvent avoir à expliquer c'est quoi, mais aussi avoir à convaincre les gens que c'est une vraie chose qui existe. Comme toutes les autres orientations sexuelles ou identités, on ne choisit pas de l'être et l'on a le droit de l'être. Une fois, une psychologue que je consultais m'a dit que je devrais juste me forcer et qu'à la longue ça allait me tenter... Elle n'a pas su quoi me répondre quand je lui ai demandé si faire quelque chose qu'elle n'aimait pas lui faisait aimer ça au lieu d'haïr ça encore plus.

- Jeune, 21 ans



Que faire

Professeur·es

En prenant les mesures ci-dessous, les enseignant·es s'assurent d'être une influence positive dans la prévention et l'intervention contre l'intimidation tout en offrant un soutien important aux élèves concerné·es.

① Créer un environnement sûr et inclusif

Affichez **ouvertement** que vous êtes une personne de confiance, soit à l'aide de sensibilisation ou d'autocollants supportant la DSPG sur votre porte (Société canadienne du sida, 2015). Il faut également mettre en pratique l'inclusion.

i

Une bonne façon de s'afficher comme allié·e est, par exemple, de s'introduire en nommant ses pronoms et accords, ce qui démontre aux jeunes personnes trans notre ouverture sur leur réalité!

② Écouter et valider les expériences

Montrez de l'empathie et assurez-vous qu'iel se sente entendu·e et soutenu·e (Habilo Médias, 2024).

③ Signaler les incidents

Conformément aux politiques de l'école, signalez les incidents d'intimidation aux autorités scolaires compétentes. Assurez-vous que l'élève est informé·e des démarches et soutenu·e tout au long du processus. Agissez comme un·e avocat·e qui défend les droits des élèves marginalisé·es, qui se sentent souvent invalidé·es (Éducaloi a, 2024)!

i

Si l'acte d'intimidation constitue un crime ou que le jeune a moins de 14 ans, l'adulte doit faire un signalement à la police.

Que faire

Professeur·es

④ Mettre en œuvre des interventions éducatives

Vous pouvez vous inspirer de Teljeunes qui offre plusieurs ateliers sur l'écoute active, les préjugés, etc. :

[Clique ici!](#)

Vous pouvez aussi inviter le GRIS à faire des ateliers de sensibilisation sur la DSPG dans vos classes.

⑤ Collaborer avec les parents

Assurez-vous de ne partager que l'information auquel le·a jeune a consenti (Éducaloi d, 2024).

⑥ Orienter vers un soutien émotionnel et psychosocial

Référez l'élève à un·e intervenant·e ou à un·e autre professionnel·le de la santé mentale (Gouvernement du Canada d, 2021). Teljeunes nous offre encore une fois des outils :

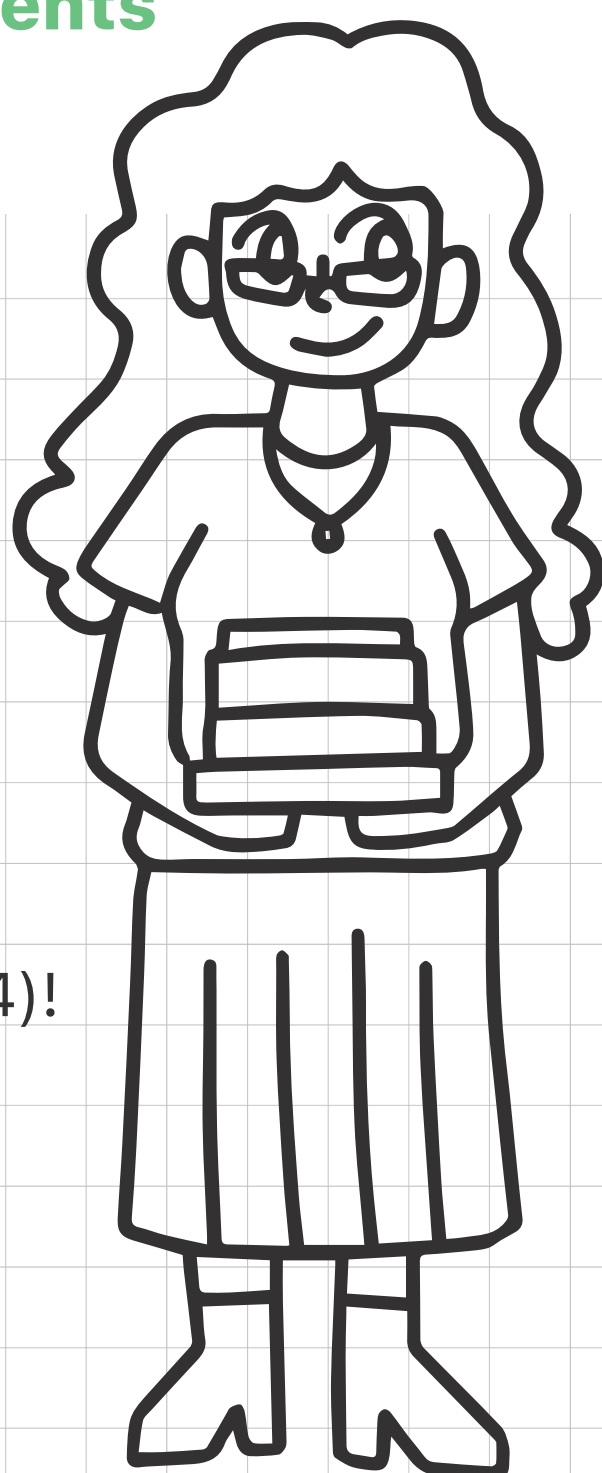
[Clique ici!](#)

⑦ Encourager des comportements positifs et inclusifs

Créez des opportunités pour des activités de groupe qui renforcent les liens sociaux et l'estime de soi.

⑧ Former le personnel scolaire

Des formations sur l'homophobie, la transphobie, le racisme et les biais inconscients sont recommandées (TelJeunes a, 2024)!



Que faire

Parents

« Tous les adultes, y compris les parents, devraient parler ouvertement d'intimidation avec les enfants dont ils ont la charge et être prêts à s'occuper directement des problèmes qui pourraient survenir à l'école, au sein d'un groupe d'amis ou dans d'autres situations sociales. » (Gouvernement du Canada a, 2016)

① Écouter attentivement

Montrez de l'empathie et écoutez sans juger (TelJeunes b, 2024).

② Valider leurs sentiments

Les jeunes craignent souvent de parler de leurs problèmes, par exemple lorsqu'il s'agit de sexualité, par peur d'être rejeté·es par leurs parents.

③ Encourager le dialogue avec l'école

La première étape est de chercher les politiques sur le site web de l'école et de faire une plainte à la direction de l'école (Éducaloi d, 2024).

④ Aider à documenter les incidents

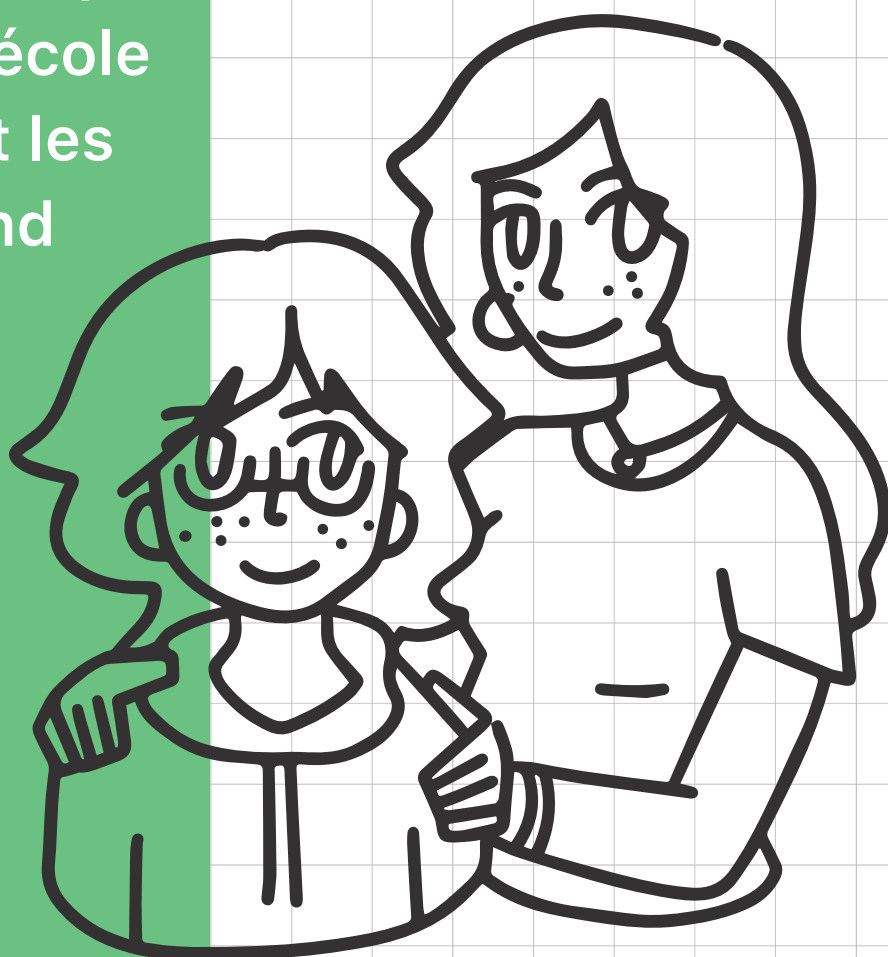
(CliquezJustice.ca, 2021).



!

Durant la COVID, j'ai beaucoup vécu d'intimidation à mon école parce que je suis chinois et les profs ne faisaient rien quand les gens insinuaient que la COVID était la faute de ma famille, ou qu'ils faisaient un lien entre la COVID et le sida parce que je suis gay.

- Jeune, 17 ans



Que faire

Parents

⑤ Mettre en place des mesures de sécurité en ligne

Le gouvernement du Canada offre plusieurs informations et solutions pour vous protéger :

[Clique ici!](#)

⑥ Consulter des professionnel·les

[Clique ici!](#)

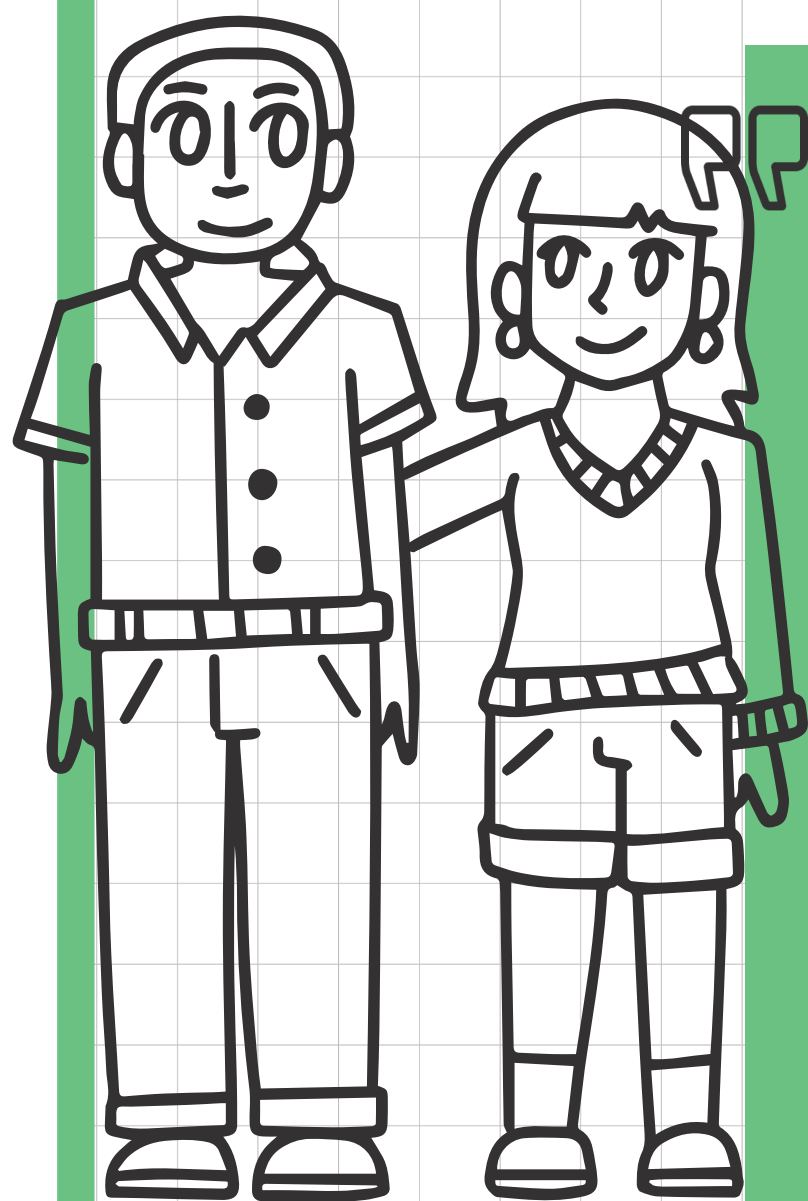
⑦ Promouvoir des activités positives et du soutien

Encouragez la participation à des activités qui renforcent l'estime de soi et permettent de se faire des ami·es (Gouvernement du Canada d, 2021).

i

Le renforcement de l'estime de soi de votre ado passe aussi par complimenter ses accomplissements, ses habiletés artistiques ou sportives, etc., pour lui rappeler sa valeur et lui rappeler également qu'iel est important·e pour vous.

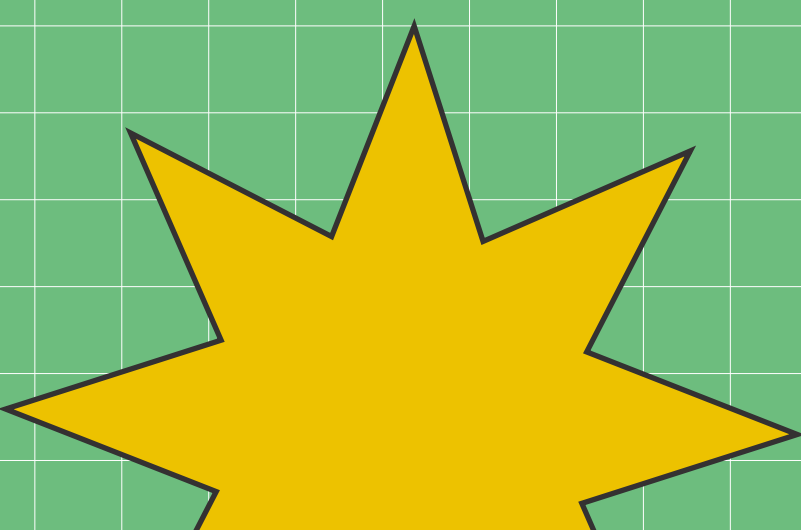
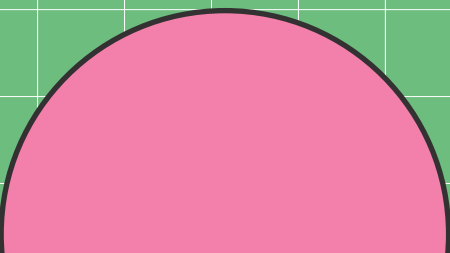
!



En 2023, je suis allé aux urgences, la docteure que j'ai fini par voir, lorsque j'ai mentionné que je m'identifie comme non binaire, accordait de l'importance seulement à mon genre assigné à la naissance et pas ma raison de consultation. Elle me mégenrait et me faisait sentir comme si ce que je vivais n'était pas valide.

- Jeune, 20 ans



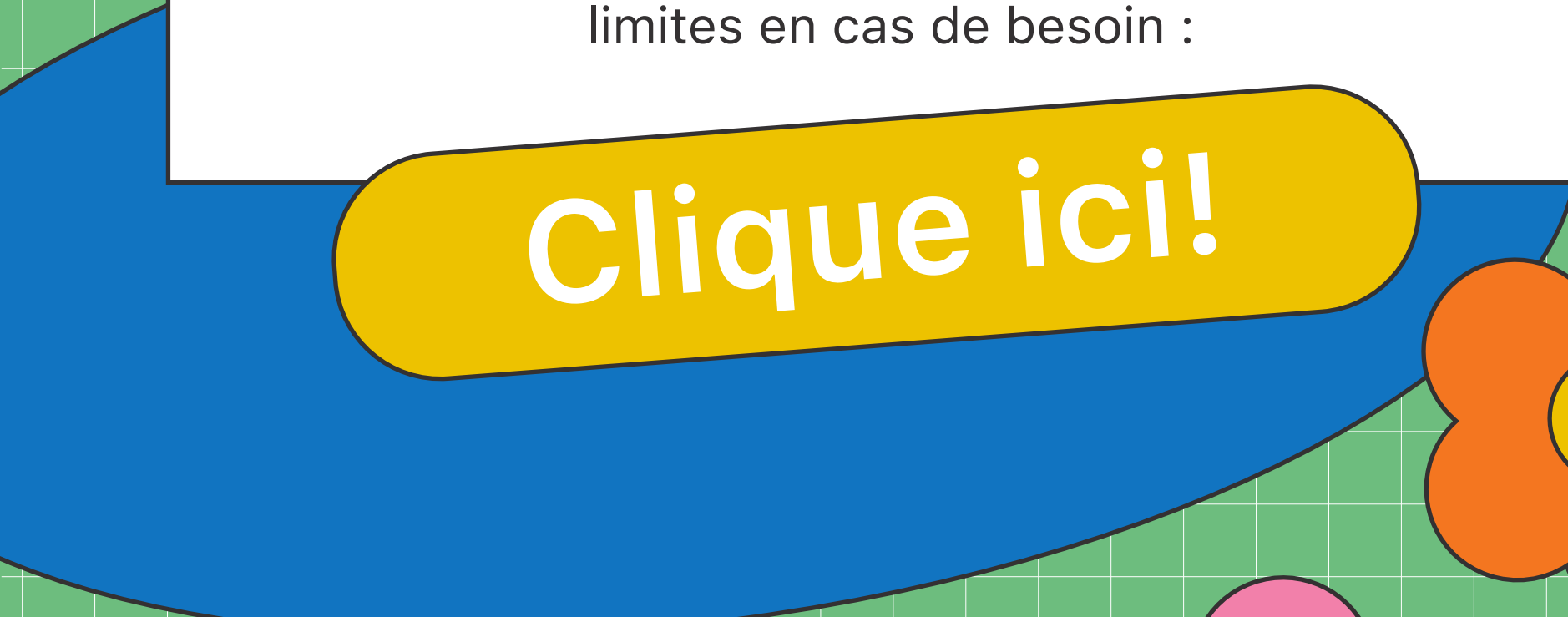


Il est important de prendre soin de soi!

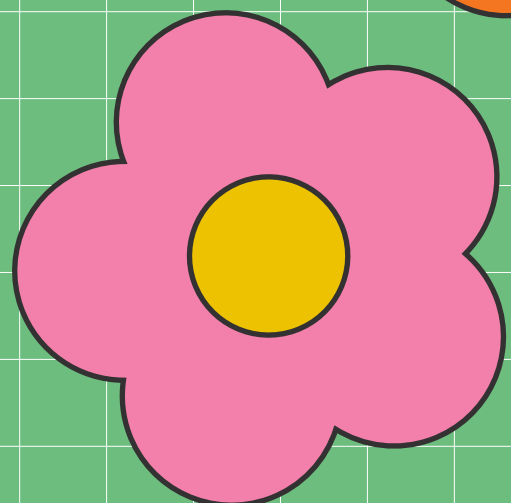
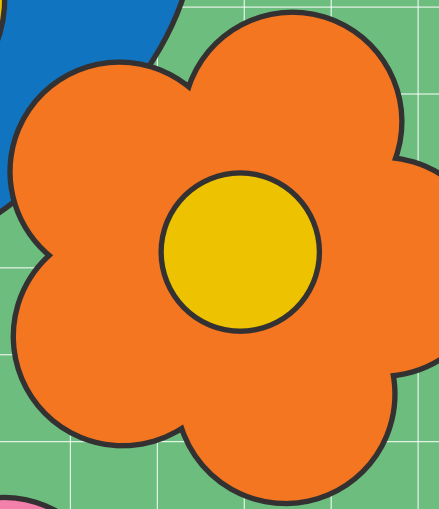
Accompagner une personne qui vit de l'intimidation ou de la cyberintimidation, c'est donner de son énergie précieuse dans une situation stressante et qui peut représenter une charge émotionnelle importante. Se sentir dépassé·e et dépourvu·e comme accompagnant·e est complètement normal!

Pour prendre soin de soi, il faut faire des activités que nous aimons, prendre nos temps libres pour se détendre et parler de nos émotions à un·e professionnel·le ou un·e adulte de confiance (Jeunesse, J'écoute d, 2023).

Voici des outils qui peuvent t'aider à affirmer tes limites en cas de besoin :



[Clique ici!](#)





Ressources connexes

Ressources connexes

Urgences (911)

Services urgents de police, incendies et de santé de votre municipalité.

Info social (811)

Service gratuit de consultation téléphonique, pour consulter un·e infirmier·ère ou un·e intervenant·e psychosocial·e, dans des cas non-urgents.

211

Bottin et liste d'information sur les organismes et ressources par région.

Services généraux

Aire ouverte

Ressources pour les jeunes de 12 à 25 désaffilié·es des services de santé publique (ex : CIUSSS), complètement gratuit, avec ou sans rendez-vous.

Tel-Jeunes

Ressource pour les jeunes qui offre une écoute et des conseils pour les petites et grandes questions.

Jeunesse, J'écoute

Service de santé mentale en ligne pour les jeunes, disponible 24/7.

Éducaloi

Ressource en ligne qui informe sur les lois et nous les explique simplement.

Centre de prévention du suicide de Québec

Services de prévention et d'intervention auprès des personnes suicidaires, de leurs proches, et des personnes endeuillées par suicide.

Services pour la communauté LGBTQ+

Fondation émergence

Organisme d'éducation et de sensibilisation contre l'homophobie et la transphobie.

GRIS (toutes les filiales)

Organisme de sensibilisation et d'intervention auprès des personnes de la communauté LGBTQ+.

Interligne

Renseignement et soutien pour les personnes de la communauté LGBTQ+, leur famille et au personnel de différents milieux. Les services sont offerts en ligne ou par téléphone.

Clinix UQAM

Clinique de justice sociale pour les membres de la communauté LGBTQ+.

Ressources connexes

Services d'aide contre l'intimidation et la cyberintimidation

+Fort

Application mobile qui offre du soutien et de l'aide pour les victimes d'intimidation et de cyberintimidation.

Protecteur national de l'élève

Responsable des plaintes et des signalements dans le réseau scolaire québécois. Protège les droits des élèves et de leurs parents.

Services d'aide et de signalement

AidezMoiSVP.ca

Service d'aide pour la suppression d'images pornographiques en ligne sur les petites et grosses plateformes de réseaux sociaux.

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

Services gratuits de première ligne pour les victimes et les témoins d'actes criminels, sans le besoin de dénoncer.

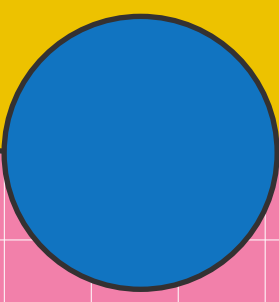
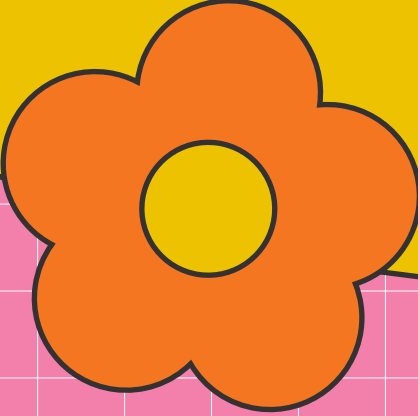
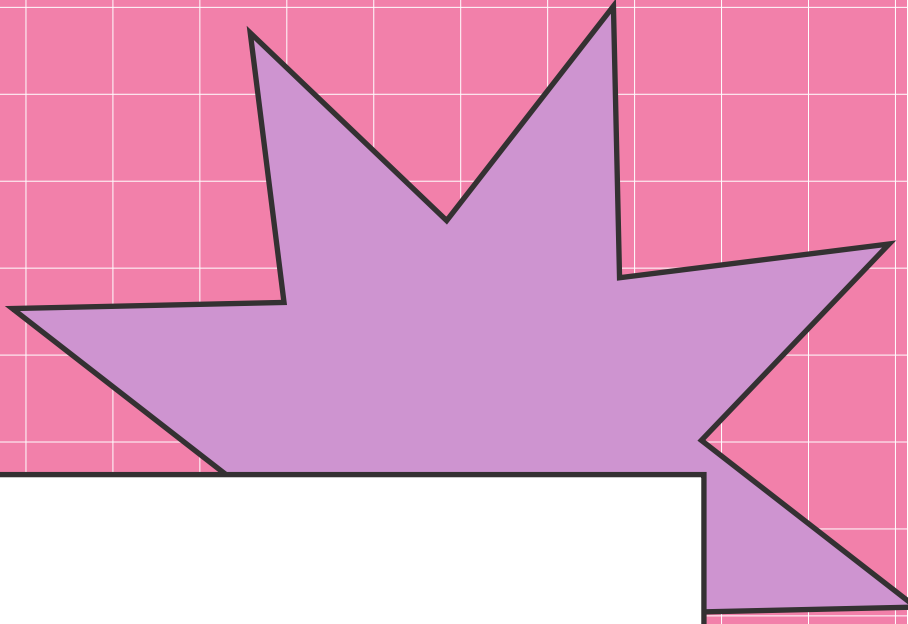
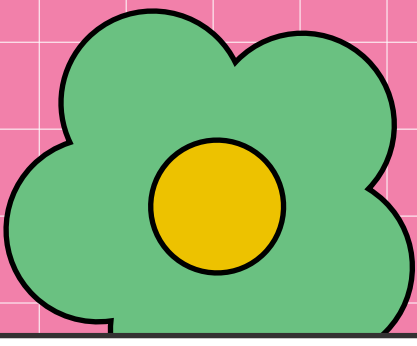
Échec au crime

Plateforme de signalement de crime et d'obtention d'informations sur les activités criminelles, de façon complètement anonyme.

Cyberaide.ca

Centrale canadienne de signalement des cas d'exploitation et d'abus sexuels d'enfants sur Internet.





Annexe et bibliographie

Annexe

Lexique – Définitions

**Le lexique est en ordre alphabétique!
Cependant, rends-toi à la fin pour les
acronymes!**

Allié·e (Larousse, 2024)

Un·e allié·e est une personne qui apporte son aide, son soutien et sa présence bienveillante à quelqu'un qui en a besoin, souvent dans le contexte d'un combat. Dans le contexte de cette trousse, on parle du combat contre l'homophobie, la transphobie, le racisme, l'intimidation et la cyberintimidation.

Biais inconscients

« Distorsion dans le traitement d'une information, susceptible de fausser le raisonnement et le jugement. »
(Le Robert, 2024)

De façon plus simple, un biais c'est une manière de penser, que nous faisons tous·tes, car c'est automatique. Ces manières de penser sont influencées par notre situation sociale et notre perspective sur les autres, perspective qui ne peut pas mettre en compte celle des autres, car nous ne la connaissons pas. Un exemple de biais, serait de s'informer sur un sujet, et de favoriser les informations qui confirment notre pensée/ opinion, plutôt que les informations qui les contredisent (biais cognitif de confirmation) (Shortcogs, 2024).

Les biais inconscients et les biais cognitifs sont des idées préconçues (préjugés ou stéréotypes) que nous ne réalisons pas que nous avons. Ces biais sont intégrés involontairement dans notre façon de penser et reflètent notre situation sociale (privilège, classe sociale, identité de genre, identité raciale, handicap, etc.). Tout le monde a des biais inconscients, mais ils diffèrent selon nos propres réalités.

Colorisme

Le colorisme est une forme de discrimination au sein d'une même communauté. C'est de traiter quelqu'un de façon différente selon la couleur de leur peau, souvent lorsque sa peau est plus claire ou plus foncée (Hall & Mishra, 2018).

Discrimination

« Distinction, exclusion ou préférence, alimentée par des stéréotypes et des préjugés conscients ou non, qui disqualifie ou stigmatise des individus en raison de la race, de la couleur, du sexe, de l'identité et de l'expression de genre, de la grossesse, de l'orientation sexuelle, de l'état civil, de l'âge sauf dans la mesure prévue par la loi, de la religion, des convictions politiques, de la langue, de l'origine ethnique ou nationale, de la condition sociale, d'un handicap ou de l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap. » (Université Laval, 2024)

Annexe

Lexique – Définitions

Dysphorie et euphorie de genre

La dysphorie de genre est la détresse d'une personne trans face à un sentiment d'inadéquation entre son genre assigné et son identité de genre.

L'euphorie de genre, au contraire, est le sentiment de joie ressenti face à son identité de genre, souvent lors d'une transition de genre.

Dysphorie et euphorie de genre

L'estime de soi est en trois éléments : L'amour de soi, la vision de soi, et la confiance en soi (Psychologue.net, 2022).

Amour de soi : S'aimer, malgré ses défauts, ses limites, et ses échecs

Vision de soi : Comment on se voit, le sentiment d'avoir de la valeur et d'être utile en tant que personne

Confiance en soi : Le sentiment de pouvoir se fier à soi-même pour faire des choix et réussir ce que l'on entreprend.

Ethnocentrisme

« Tendance à privilégier le groupe ethnique auquel on appartient et à en faire le seul modèle de référence. »
(Le Robert, 2024)

Expression de genre

« Manière dont une personne exprime [...] son genre. Cela peut inclure ses comportements et son apparence, comme ses choix vestimentaires, sa coiffure, le port de maquillage, son langage corporel et sa voix. L'expression de genre est indépendante du sexe assigné à la naissance et n'est pas nécessairement liée à l'identité de genre telle que vécue personnellement et intimement. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Harcèlement

« (C'est l'action de soumettre) quelqu'un, un groupe à d'incessantes attaques. » (Larousse, 2024)

Identité de genre

« C'est comment on se sent au plus profond de soi, comment on se perçoit en tant qu'individu. C'est une expérience personnelle; c'est le sentiment d'appartenir à un genre plus qu'un autre (un homme, une femme, ni un ni l'autre, un peu des deux...) » (Audet-Marcoux, 2024)

Annexe

Lexique – Définitions

Les phobies

Biphobie : « Attitudes négatives pouvant mener à la discrimination, directe ou indirecte, des personnes bisexuelles ou à l'égard des personnes perçues comme telles. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie – Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Homophobie : « Attitudes négatives pouvant mener à la discrimination, directe ou indirecte, des personnes homosexuelles ou à l'égard des personnes perçues comme telles. L'homophobie peut affecter toute personne dont l'apparence ou le comportement ne se conforment pas aux canons traditionnels de la masculinité et de la féminité ou aux stéréotypes de genre. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie – Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Lesbophobie : « Attitudes négatives pouvant mener à la discrimination, directe ou indirecte, des femmes lesbiennes ou à l'égard des personnes perçues comme telles. Le terme désigne les formes d'homophobie et de sexisme qui visent spécifiquement les lesbiennes. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie – Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Transphobie : « Attitudes négatives pouvant mener au rejet et à la discrimination directe ou indirecte envers les personnes trans ou perçues comme telles ou à l'égard de toute personne qui transgresse les normes et les conventions relatives au genre et au sexe. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie – Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Microagression

Les microagressions sont des paroles ou des commentaires, souvent dites sans y penser, qui sont insultants, discriminatoires, ou basés sur des stéréotypes (Cazzaniga, 2022). Exemples :

1. Une personne mince se disant grosse envoie un message indirect, mais clair aux personnes grosses autour d'elle.
2. Une personne mentionnant les lieux de cultes en faisant référence seulement aux églises invisibilise tous les autres.
3. Dire qu'on ne voit pas la couleur, c'est effacer l'identité et la culture des individus.

Misogynie

« Propos manifestant du mépris ou de la haine envers une personne en raison de son sexe ou de son genre, ou encore envers toutes les femmes ou une partie d'entre elles, en particulier celles dérogeant à des stéréotypes de genre. » (Conseil du statut de la femme, 2022)

Annexe

Lexique – Définitions

Morinom ou Deadname

C'est l'ancien nom, dit comme « mort », d'une personne trans. Lorsque le changement de nom n'est pas fait sur papier, le morinom peut aussi être référé comme « nom légal ».

Mégenrer

Mégenrer quelqu'un est l'action de genrer incorrectement, d'utiliser les mauvais pronoms ou le mauvais titre (monsieur, madame) pour référer à une personne.

Non-binarité

« Terme parapluie qui regroupe plusieurs identités de genre qui ne correspondent pas à la binarité exclusive d'homme ou de femme. Les personnes non-binaires peuvent se sentir comme ni homme ni femme, un peu des deux, comme toute autre combinaison des deux, en dehors de ces deux genres... » (Audet-Marcoux, 2024)

Orientation sexuelle

« C'est la façon dont une personne se sent à l'égard d'un ou plusieurs genres. On peut également parler d'attirance soit au niveau sexuel, romantique, physique et émotionnel. » (Audet-Marcoux, 2024)

Personne racisée

Une personne racisée réfère à la couleur de peau et/ou l'identité raciale d'un individu. Ça peut aussi référer aux personnes qui sont considérées comme non-blanches (Aubert, 2023).

Racisme ou racisme systémique

« Concept) sur la base de l'appartenance ethnique ou 'raciale', considère que les personnes et les groupes sont inégaux entre eux. Il s'agit aussi d'un système qui maintient une répartition inégale des ressources. » (Pierre, 2017)

Sexisme

« Expression qui désigne une attitude ou des comportements discriminatoires basés sur le sexe ou sur des stéréotypes liés au genre de la personne. Le sexisme se manifeste le plus souvent au détriment des femmes. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie – Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Terme parapluie

« Un terme générique [parapluie] (...) est un mot ou une expression utilisée pour décrire de manière générale, plutôt que spécifiquement, un groupe de sujet variés mais identifiables. » (Spiegato, 2024) Par exemple, les chats et les chiens font tous deux partis de la catégorie, et donc du terme parapluie, des animaux.

Annexe

Lexique – Définitions

Transidentité et personnes trans ou transgenres

Une personne trans est « une personne dont l'identité de genre ne concorde pas avec le sexe assigné à la naissance. Par exemple, une personne assignée homme à la naissance et se définissant comme femme en grandissant pourrait se définir comme une femme trans. » (Audet-Marcoux, 2024)

Acronymes

DSPG

Diversité Sexuelle et Pluralité des Genres. C'est une autre façon de nommer la communauté LGBTQ+.

2ELGBTQIA+

2E : Deux esprits (two spirit)/ bispiritualité

Le terme « bispirituel » est utilisé par certains membres des communautés autochtones d'Amérique du Nord pour représenter une identité de genre qui a à la fois les caractéristiques masculines et féminines, sortant alors de la binarité. À la fois une identité de genre, cette identification a aussi des liens avec les spiritualités autochtones et le rôle des individus dans les communautés (Musée canadien pour les droits de la personne, 2025).

L : Lesbienne (homosexuelle)

« Personne qui s'identifie au genre féminin et qui ressent de l'affection et de l'attirance, tant émotionnelle que physique, pour les femmes. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

G : Gai•e (homosexuel•le)

« Personne qui ressent de l'affection ou de l'attirance, émotionnelle ou physique, pour des personnes de son sexe ou de son genre. Le terme « gai » désigne habituellement des personnes qui s'identifient au genre masculin, mais ne s'y limite pas. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

B : Bisexuel•le

« Orientation sexuelle d'une personne qui ressent de l'affection et de l'attirance, tant émotionnelle que physique, envers les personnes du même sexe ou genre que le sien ainsi qu'envers celles d'un autre sexe ou genre que le sien. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

T : Trans/ transgenre/ transsexuel•le

« Personne dont l'identité de genre ne correspond pas, en partie ou en totalité, au sexe qui lui a été assigné à la naissance. » (Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Annexe

Lexique – Définitions

Aujourd’hui, l’utilisation du terme « transsexuel·le » n’est plus vraiment utilisé, mais certaines personnes s’identifient comme tel.

Q : Queer et en Questionnement

Queer, anciennement utilisé comme insulte signifiant « étrange » ou « différent » et ensuite comme identité politique individuelle de certaines personnes de la communauté DSPG. C’est un mot réapproprié par la communauté comme terme parapluie pour s’autodésigner comme faisant parti de la communauté et/ou comme personne marginalisée (Bureau de lutte contre l’homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023).

Être en Questionnement réfère à l’état d’incertitude et/ou d’exploration au niveau de l’identité sexuelle et ou de genre d’une personne.

I : Intersexe

Une personne intersexe est une personne dont les caractéristiques sexuelles biologiques ou chromosomiques ou hormonales, ne correspondent pas aux définitions traditionnelles et médicales des sexes masculins et féminins (Bureau de lutte contre l’homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023).

A : Asexuel·le, Aromantique et Agenre

Le A dans l’acronyme réfère à trois identités différentes, abrégé à une seule lettre pour le raccourcir.

« **Asexualité** est un terme parapluie qui inclut une diversité de degrés, allant d’une absence à une rareté d’attirance. » (Bureau de lutte contre l’homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine, 2023)

Aromantisme désigne le spectre romantique dans lequel une personne ne ressent pas ou peu d’attirance ou de désir romantique.

Agenre réfère à une personne qui ne se reconnaît dans aucune identité de genre.

+

« Le symbole est utilisé pour inclure toutes les réalités de la communauté. Par exemple, la pansexualité est incluse dans le + et réfère à une personne qui est attirée physiquement, sexuellement, romantiquement et/ ou émotionnellement par toute personne sans égard à son genre. » (Audet-Marcoux, 2024)

PANDC

Acronyme désignant les Personnes Autochtones, Noires et De Couleur (Mata, 2021).

Bibliographie

211. (2024, novembre 20). *Accueil | 211 Québec*. Récupéré sur 211: <http://www.qc.211.ca/>

Alloprof. (2024, novembre 20). *Face à l'intimidation : comment réagir et se protéger*. Récupéré sur Alloprof: <https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/ex-ams-et-trucs/que-faire-si-tu-te-fais-intimider-t1105>

Alloprof. (2024, novembre 20). *Que faire si je suis témoin d'intimidation*. Récupéré sur Alloprof: <https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/ex-ams-et-trucs/que-faire-si-tu-es-temoin-d-intimidation-t1106>

Aubert, V. (2023, janvier 5). *Qu'est-ce qu'une personne « racisée » ? Trois définitions pour éclairer le débat*. Récupéré sur theconversation: <https://theconversation.com/quest-ce-qu-une-personne-racisee-trois-definitions-pour-eclairer-le-debat-189996>

Audet-Marcoux, Y. (2024). *L'art de se connaître* (Vol. 2). Québec, Québec, Canada.

Bureau de lutte contre l'homophobie et la transphobie - Secrétariat à la condition féminine. (2023). *Lexique sur la diversité sexuelle et de genre*. Québec, Canada. Récupéré sur <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/org/SCF/Violences/LEX-lexique-diversite-sexuelle-genre-FR-SCF.pdf>

CAVAC. (2024, novembre 20). *Centre d'aide aux victimes d'actes criminels*. Récupéré sur cavac: <https://cavac.qc.ca/>

Cazzaniga, C. (2022, mars 3). *Microagressions au travail : comment les reconnaître* ~ *Urbania*. Récupéré sur <https://urbania.ca/article/microagressions-au-travail-comment-les-reconnaitre>

Centre Axel. (2024, novembre 20). *+FORT | Centre Axel*. Récupéré sur Centreaxel: <https://centreaxel.com/fr/projects/-fort/>

Centre canadien de protection de l'enfance inc. (2024, novembre 20). *AidezMoiSVP.ca | Accueil*. Récupéré sur [aidezmoisvp.ca: https://aidezmoisvp.ca/fr/](https://aidezmoisvp.ca/fr/)

Centre de prévention du suicide de Québec. (2024, novembre 20). *Accueil | Centre de prévention du suicide de Québec*. Récupéré sur cpsquebec: <https://www.cpsquebec.ca/>

CliquezJustice.ca. (2021, mars 1). *Intimidation, taxage et violence faite aux ados au Canada*. Récupéré sur [cliquezjustice.ca: https://cliquezjustice.ca/vos-droits/intimidation](https://cliquezjustice.ca/vos-droits/intimidation)

Conseil du statut de la femme. (2022, juin). *Étude : L'hostilité en ligne envers les femmes*. Récupéré sur [gouv: https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/Etude-hostilite-en-ligne-envers-les-femmes.pdf](https://csf.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/Etude-hostilite-en-ligne-envers-les-femmes.pdf)

Bibliographie

Cyberaide.ca. (2024, novembre 20). *Accueil - Cyberaide.ca*. Récupéré sur cyberaide.ca: <https://cyberaide.ca/fr/>

Échec au crime. (2024, novembre 20). *echercaucrime | Au service de la communauté depuis 1997*. Récupéré sur echercaucrime: <https://echercaucrime.com/>

Éducaloi a. (2024, novembre 20). *L'intimidation : la reconnaître et agir*. Récupéré sur Éducaloi: <https://educaloi.qc.ca/capsules/lintimidation-la-reconnaitre-et-agir/>

Éducaloi b. (2024, novembre 20). *Cyberintimidation : les gestes interdits*. Récupéré sur Éducaloi: <https://educaloi.qc.ca/capsules/cyberintimidation-les-gestes-interdits/>

Éducaloi c. (2024, novembre 20). *Éducaloi | La loi expliquée en un seul endroit*. Récupéré sur Educaloi: <https://educaloi.qc.ca/>

Éducaloi d. (2024, novembre 20). *L'intimidation et la violence à l'école*. Récupéré sur Educaloi: <https://educaloi.qc.ca/capsules/intimidation-et-la-violence-a-l-ecole/>

Fondation Émergence. (2024, novembre 20). *Lutte contre l'homophobie et la transphobie | Fondation Émergence | Québec*. Récupéré sur fondationemergence: <https://www.fondationemergence.org/>

Fondation Émergence. (s.d.). *Guide Pro Allié | Guide de bonnes pratiques pour l'inclusion des personnes LGBTQ+ en milieu de travail*. Montréal, Québec, Canada. Consulté le novembre 20, 2024, sur <https://www.acfo-acaf.com/wp-content/uploads/2023/01/InclusionEnMilieuDeTravailPourDesPersonnesLGBTQ.pdf>

Gouvernement du Canada a. (2016, mars 15). *Comment reconnaître l'intimidation*. Récupéré sur Canada: <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/intimidation/comment-reconnaitre-intimidation.html>

Gouvernement du Canada b. (2024, août 1). *Droits des personnes LGBTI*. Récupéré sur Canada: <https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/droits-personnes-lgbti.html>

Gouvernement du Canada c. (2024, novembre 20). *Pensez cybersécurité*. Récupéré sur pensezcybersécurité.ca: <https://www.pensezcybersecurite.gc.ca/fr>

Gouvernement du Canada d. (2021, février 2). *Quelqu'un que je connais subit de la cyberintimidation*. Récupéré sur Canada: <https://www.canada.ca/fr/securite-publique-canada/campagnes/cyberintimidation/cyberintimidation-jeunes/quelqu-un-je-connais-subit-la-cyberintimidation.html>

Gouvernement du Québec a. (2024, novembre 4). *Intervenir lors de situations d'intimidation*. Récupéré sur Quebec: <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/intimidation/intervenir-lors-de-situations-dintimidation>

Bibliographie

Gouvernement du Québec b. (2023, mars 3). *Intimidation*. Récupéré sur Québec: <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/violences/intimidation/a-propos>

Gouvernement du Québec c. (2024, novembre 20). *Aire Ouverte*. Récupéré sur Québec: <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte>

Gouvernement du Québec d. (2024, novembre 20). *Protecteur national de l'élève*. Récupéré sur Québec: <https://www.quebec.ca/gouvernement/ministere/education/organismes-lies/protecteur-national-eleve>

GRIS Chaudière-Appalaches. (2024, novembre 20). *Accueil | GRIS-CA*. Récupéré sur grischap: <https://www.grischap.org/>

GRIS Estrie. (2024, novembre 20). *GRIS Estrie - Groupe régional d'intervention sociale de l'Estrie*. Récupéré sur grisestrie: <https://grisestrie.org/>

GRIS Mauricie Centre-du-Québec. (2024, novembre 20). *Accueil - GRIS Mauricie*. Récupéré sur grismcdq: <https://grismcdq.org/>

GRIS-Montréal. (2024, novembre 20). *Le groupe de recherche et d'intervention de Montréal - Accueil*. Récupéré sur gris: <https://www.gris.ca/>

GRIS-Québec. (2024, novembre 20). *Accueil - GRIS-Québec*. Récupéré sur grisquebec: <https://grisquebec.org/>

Habilo Médias. (2024, novembre 20). *Cyberintimidation : le rôle des témoins*. Récupéré sur habilomedias: <https://habilomedias.ca/lit-t%C3%A9ratie-num%C3%A9rique-et-%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/enjeux-num%C3%A9riques/cyberintimidation/cyberintimidation-le-r%C3%B4le-des-t%C3%A9moins>

Hall, R. E., & Mishra, N. (2018, avril 25). *Le colorisme et les crèmes éclaircissantes : ces legs invisibles de la colonisation*. Récupéré sur <https://theconversation.com/le-colorisme-et-les-cremes-eclaircissantes-ces-legs-invisibles-de-la-colonisation-82699>

Institut National de la Santé Publique du Québec. (2019, mars 5). *L'intimidation : de quoi parle-t-on?* Récupéré sur INSPQ: <https://www.inspq.qc.ca/intimidation/de-quoi-parle-t-on>

Interligne. (2024, novembre 20). *Accueil*. Récupéré sur Interligne: <https://interligne.co>

Jeunesse, J'écoute a. (2023, janvier 13). *Comment aider un ami qui est victime d'intimidation*. Récupéré sur jeunessejecoute: <https://jeunessejecoute.ca/information/comment-aider-ami-vic-time-intimidation/>

Bibliographie

Jeunesse, J'écoute b. (2023, mars 1). *Je suis témoin d'intimidation. Comment puis-je aider?* Récupéré sur Jeunessejecoute: <https://jeunessejecoute.ca/information/je-suis-temoin-dintimidation-comment-puis-je-aider/>

Jeunesse, J'écoute c. (2024, novembre 20). *Besoin d'aide | Jeunesse, J'écoute.* Récupéré sur jeunessejecoute: <https://jeunessejecoute.ca/>

Jeunesse, J'écoute d. (2023, janvier 13). *Prendre soin de soi, c'est plus qu'un bain moussant.* Voici notre guide. Récupéré sur jeunessejecoute: <https://jeunessejecoute.ca/information/prendre-soin-de-soi-cest-plus-quun-bain-moussant-voici-notre-guide/>

Larousse. (2024, novembre 20). *Définitions : Allié - Dictionnaire de français.* Récupéré sur larousse: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/alli%C3%A9/2377>

Larousse. (2024, novembre 20). *Définitions : Harceler - Dictionnaire de français.* Récupéré sur larousse: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/harceler/39062>

Le Robert. (2024, novembre 20). *biais - Définitions, synonymes, prononciation, exemples | Dico en ligne Le Robert.* Récupéré sur lerobert: <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/biais>

Le Robert. (2024, novembre 20). *ethnocentrisme - Définitions, synonymes, prononciation, exemples | Dico en ligne Le Robert.* Récupéré sur lerobert: <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/ethnocentrisme>

Maillé, C. (2022, février 16). *Intersectionnalité.* Récupéré sur The Canadian Encyclopedia: <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/intersectionnalite>

Mata, F. (2021, juin 5). *Que signifient les acronymes BIPOC et PANDC?* Récupéré sur ici-radio-canada: <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1798414/bipoc-pandc-lutte-contre-le-racisme>

Musée canadien pour les droits de la personne. (2025, mars 26). *Qu'entend-on par « bispirituel » ou « deux esprits »? Première partie : Origines | MCDP.* Récupéré sur MCDP: <https://droitsdelapersonne.ca/histoire/quentend-par-bispirituel-ou-deux-esprits-premiere-partie-origines>

Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur. (2023). *L'intersectionnalité, de quoi parle-t-on ?* Récupéré sur ORES: <https://oresquebec.ca/fr/article-de-dossiers/notions-cles/lintersectionnalite-de-quoi-parle-t-on/>

Philippon, J. (2024, novembre 20). *L'importance d'une bonne estime de soi.* Récupéré sur Alloprof: <https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/difficultes-ecole/valeur-estime-de-soi-k1296>

Bibliographie

Pierre, A. (2017, mars 1). *Mots choisis pour réfléchir au racisme et à l'anti-racisme*. Récupéré sur liguesdesdroits: <https://liguesdesdroits.ca/mots-choisis-pour-reflechir-au-racisme-et-a-lanti-racisme/>

Psychologue.net. (2022, septembre 26). *Qu'est-ce que l'estime de soi ?* Récupéré sur psychologue.net: <https://www.psychologue.net/articles/quest-ce-que-lestime-de-soi>

Shortcogs. (2024, novembre 20). *Raccourcis - Guide pratique des biais cognitifs - Shortcuts*. Récupéré sur Shortcogs: <https://www.shortcogs.com/>

Société canadienne du sida. (2015). *Boîte à outils trans* : ressources pratiques pour les organismes communautaires*. Ottawa, Ontario, Canada. Consulté le novembre 20, 2024

Spiegato. (2024, novembre 20). *Qu'est-ce qu'un terme parapluie ?* Récupéré sur Spiegato: <https://spiegato.com/-fr/quest-ce-quun-terme-parapluie>

TelJeunes a. (2024, novembre 20). *Ateliers | Relations | Trousse TJ*. Récupéré sur Teljeunes: <https://troussetj.teljeunes.com/theme/relations/ateliers/>

TelJeunes b. (2024, novembre 20). *Encourager mon jeune à demander de l'aide*. Récupéré sur Teljeunes: <https://www.teljeunes.com/fr/parents/sante-mentale/encourager-mon-jeune-a-demander-de-l-aide>

TelJeunes c. (2024, novembre 20). *Outils d'accompagnement | Relations | Trousse TJ*. Récupéré sur Teljeunes: <https://troussetj.teljeunes.com/theme/relations/outils-accompagnement/>

TelJeunes d. (2024, novembre 20). *Outils d'accompagnement | Santé Mentale | Trousse TJ*. Récupéré sur Teljeunes: <https://troussetj.teljeunes.com/theme/sante-mentale/outils-accompagnement/>

TelJeunes e. (2024, novembre 20). *TelJeunes | Aide pour les jeunes et adolescent.e.s | Québec*. Récupéré sur Teljeunes: <https://www.teljeunes.com/>

Univeristé du Québec à Montréal. (2024, novembre 20). *Activités cliniques - Faculté de science politique et de droit - UQAM*. Récupéré sur uqam: <https://fspd.uqam.-ca/etudes-et-activites-academiques/cliniques-juridiques/>

Université Laval. (2024, novembre 20). *Qu'est-ce que la discrimination? .* Récupéré sur ulaval: <https://www.ulaval.ca/respect-de-la-personne/reconnaitre-les-situations-dirrespect/quest-ce-que-la-discrimination>