UNIQUE EN SON GENRE

Le guide

RÉALISÉ EN COLLABORATION AVEC
MYRIAM DAGUZAN BERNIER, SEXOLOGUE,
ET LE GRIS-MONTRÉAL

MUSÉE DE LA CIVILISATION
Québec

Sexe, expression de genre,identité de genre : quelle est la différence ? Que signifie exactement l'acronyme LGBTQIA2S+ ? Et le terme *queer* ? Mégenrer quelqu'un, est-ce négatif ? Comment être une alliée ou un allié ?

Voici quelques-unes des questions auxquelles souhaite répondre ce guide qui se veut un outil bienveillant pour vous aider à mieux comprendre les diverses réalités liées aux identités de genre et, surtout, aux personnes qui les vivent. Parce que le genre, c'est bien plus qu'une simple question de sexe !

Vous y trouverez une foule de définitions de termes et de concepts liés aux identités de genre, une liste d'organismes pour obtenir du soutien ou approfondir vos connaissances ainsi que des conseils pour être une alliée ou un allié solidaire, dans la bienveillance.

Ce guide a été réalisé dans le cadre de l'exposition *Unique en son genre* du Musée de la civilisation, présentée par TD, du 18 mai 2023 au 14 avril 2024. Grâce à cette exposition, le Musée souhaite contribuer à susciter le dialogue et à faire évoluer les pensées et les perceptions liées aux identités et expressions de genre, en célébrant la diversité sous toutes ses formes.

Le Musée souhaite remercier Myriam Daguzan Bernier, sexologue, et le GRIS-Montréal pour leur précieuse collaboration dans la réalisation de ce guide.

GRIS Montréal

LEXIQUE

*Ce lexique est basé sur celui présenté dans le guide pédagogique *La transphobie, c'est pas mon genre*, réalisé

par le GRIS-Montréal. Le document est disponible gratuitement au gris.ca sous l'onglet « Publications ».

LE B.A.-BA DU GENRE

GENRE

Le genre est un concept social catégorisant les personnes selon des caractéristiques arbitraires et subjectives. Le genre peut être influencé par des aspects psychologiques, comportementaux, sociaux et culturels. Le genre d'une personne n'est pas déterminé par son sexe assigné à la naissance.

EXPRESSION DE GENRE

L'expression de genre concerne la façon d'affirmer socialement son identité de genre par des caractéristiques et des comportements observables par autrui, tels que l'apparence physique, les codes vestimentaires, les codes de langage (par exemple, pronom, prénom), la personnalité ainsi que les autres attributs liés au genre.

IDENTITÉ DE GENRE

L'identité de genre fait référence à l'expérience intime et personnelle de se sentir comme homme, femme, aucun de ces genres, à deux genres ou à une identité autre, et ce, indépendamment du sexe assigné à la naissance. Toutes les personnes ont une identité de genre.

SEXE

Le sexe fait référence aux caractéristiques sexuelles biologiques, physiologiques, génétiques ou physiques. Ces caractéristiques incluent les caractéristiques sexuelles primaires (les organes génitaux externes) et secondaires (les changements qui apparaissent à la puberté).

SEXE/GENRE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE (AFAN/AHAN – *AFAB/AMAB*)

Personne ne choisit son sexe assigné à la naissance, que l'on soit une personne cisgenre ou transgenre. Lorsqu'une personne naît, le système social et médical la classifie dans une des deux catégories binaires : « homme » ou « femme ».

L'acronyme AFAN ou AHAN est utilisé pour désigner une personne « assignée femme/homme à la naissance ». On rencontre aussi souvent les acronymes anglophones *AFAB* ou *AMAB*, qui signifient « *assigned female/male at birth* ».

INTERSEXE

Les personnes intersexes sont des personnes ayant des caractéristiques biologiques n’étant pas uniquement féminines ou masculines.

BINARITÉ

La binarité désigne le système dichotomique que représentent les identités homme/femme.

Les identités de genre binaires désignent les deux identités de genre reconnues légalement, socialement, médicalement et linguistiquement dans la société québécoise : femme et homme.

NON-BINARITÉ

La non-binarité représente les identités de genre autres que la binarité exclusive homme/femme. Il existe une grande variété d’identités de genre non binaires.
Les personnes non binaires peuvent se sentir comme ni homme ni femme, comme les deux, ou comme toute autre combinaison des deux. La non-binarité inclut les identités en lien avec la fluidité des genres. Les personnes non binaires peuvent s’identifier comme trans, mais pas toutes les personnes non binaires le font.

IDENTITÉS DE GENRE

CIS

Le préfixe et adjectif *cis* signifie « du même côté ».
Une personne cis désigne une personne qui a la même identité de genre que celle qui lui a été assignée à la naissance. Une femme cis désigne une femme qui a été assignée fille à la naissance. Un homme cis désigne un homme qui a été assigné garçon à la naissance.

CISGENRE (CIS)

Par opposition au terme *trans*, le terme *cisgenre* réfère aux personnes qui s'identifient au genre qui leur a été assigné à la naissance.

TRANS

Le préfixe et adjectif *trans* signifie « de l'autre côté ». Une personne trans désigne une personne qui a une identité de genre différente de celle qui lui a été assignée à la naissance.

TRANS/TRANSGENRE

Le terme *transgenre*, souvent simplifié en *trans*,
est un terme parapluie qui englobe les personnes dont l'identité de genre ne correspond pas au genre assigné à la naissance. Ce terme inclut les hommes trans
et les femmes trans, les personnes non binaires,
les personnes de genre fluide (*genderfluid*), de genre créatif, *genderqueer*, etc.

FEMME TRANS/HOMME TRANS – PERSONNE TRANSFÉMININE/ TRANSMASCULINE

Une femme trans est une personne qui a été assignée homme à la naissance, mais qui s'identifie comme une femme.

Un homme trans est une personne qui a été assignée femme à la naissance, mais qui s'identifie comme un homme.

Une personne transféminine est une personne qui a été assignée homme à la naissance, mais qui s'identifie partiellement ou totalement comme féminine, que ce soit comme femme, non-binaire ou dont les différents genres incluent le féminin.

Une personne transmasculine est une personne qui a été assignée femme à la naissance, mais qui s'identifie partiellement ou totalement comme masculine, que ce soit comme homme, non-binaire ou dont les différents genres incluent le masculin.

TRANSSEXUEL, TRANSSEXUELLE

Terme moins utilisé, considéré par certains comme offensant ou désuet, qui réfère aux personnes se dirigeant vers, ou ayant subi, certaines interventions médicales telles que l'hormonothérapie ou différentes chirurgies d'affirmation de genre durant leur processus de transition. Certaines personnes transsexuelles ne s’identifient pas au terme transgenre et vice versa.

BISPIRITUALITÉ (*TWO-SPIRIT*)

Le terme *bispiritualité* désigne une forme de diversité de genre présente chez les communautés autochtones en Amérique du Nord.

FLUIDE DANS LE GENRE (*GENDERFLUID*)

Fluide dans le genre ou *genderfluid* fait référence à une identité de genre qui est changeante ou fluide.

L’ABC DU LGBTQIA2S+

LGBTQIA2S+/DSPG

Ce sigle désigne les personnes de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres. Il contient plusieurs lettres, puisqu’il témoigne de la réalité de beaucoup de personnes : lesbiennes (L), gaies (G), bisexuelles (B), trans (T), queers (Q), intersexes (I), asexuelles (A), bispirituelles (2S) et toutes les autres qui ne se conforment pas au modèle hétérocisnormatif (+). Ce sigle permet aux personnes qui ont une identité sexuelle et de genre considérée comme marginale d'être visibles et de trouver leur juste place dans la société.

DSPG désigne la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Cet acronyme est parfois utilisé, notamment dans le milieu de la recherche.

QUEER

D'origine anglo-saxonne, le terme *queer* a été réapproprié par les communautés LGBTQ+ de manière à en faire un symbole d'autodétermination et de libération plutôt qu'une insulte. Il fait référence à toute idée, pratique, personne ou identité allant à l'encontre des normes structurant le modèle social cishétéronormatif (cisnormatif et hétéronormatif).

ORIENTATION SEXUELLE/ ATTIRANCE

L'orientation sexuelle est l'attirance (ou l'absence d'attirance) romantique ou sexuelle qu'une personne éprouve envers une ou plusieurs autres personnes.

L'orientation sexuelle est une partie importante de l'identité sexuelle de chaque individu et peut se manifester de différentes façons tout au long de la vie.

LE GENRE EN

TRANSITION

DYSPHORIE DE GENRE

Le concept de dysphorie de genre regroupe les émotions et sentiments négatifs (colère, dégoût, peur, tristesse, etc.) qu'une personne trans ou non binaire peut ressentir envers son identité de genre. La dysphorie de genre n'est pas une nécessité quant à l'identification trans ou non binaire. Certaines personnes trans ou non binaires ne ressentent pas de dysphorie de genre. Certaines personnes vont préférer utiliser le terme *euphorie de genre* qui désigne les émotions et sentiments positifs (bonheur, joie, etc.) en lien avec leur identité de genre.

EUPHORIE DE GENRE

L'euphorie de genre est un sentiment intense et positif que certaines personnes peuvent ressentir lorsqu'elles expriment leur identité de genre de manière authentique. Cela peut se manifester de différentes manières, telles que porter des vêtements ou des accessoires qui correspondent à leur genre ressenti, changer leur apparence physique ou encore employer le prénom et les pronoms qui correspondent à leur identité de genre.

L'euphorie de genre peut être un sentiment libérateur et épanouissant pour les personnes qui ont pu vivre une dysphorie de genre. Elle peut également aider les personnes à connecter davantage avec leur corps et leur identité de genre et à ressentir un sentiment de bien-être et d'authenticité.

EN QUESTIONNEMENT

En questionnement est une expression utilisée pour décrire une période pendant laquelle une personne se pose des questions sur son identité de genre ou son orientation sexuelle, sans avoir encore trouvé de réponse définitive. Cette période peut être marquée par des sentiments de confusion, d'incertitude et d'anxiété, mais aussi de curiosité et d'exploration de soi.

Pendant cette période, une personne peut explorer différentes identités de genre ou orientations sexuelles pour mieux comprendre son ressenti intérieur. Il est important de rappeler que chaque personne a sa propre histoire et son propre rythme dans ce processus de découverte de soi, et qu'il n'y a pas de limite de temps pour y répondre.

DÉVOILEMENT (*COMING OUT*)

Le dévoilement ou le *coming out* représente l'action de « dévoiler » son identité de genre. Le dévoilement commence par le dévoilement à soi-même et est un processus continu. Il existe différents degrés de dévoilement : certaines personnes dévoilent leur identité à leur entourage proche, d'autres la disent publiquement, alors que certaines la gardent pour elles-mêmes.

Lorsque le dévoilement est volontaire, il s'agit d'une décision personnelle et intime.

Exposer l'identité d'une personne trans ou non binaire sans son consentement est un manque de respect et peut potentiellement créer une situation dangereuse pour ces personnes.

TRANSITION (LÉGALE, MÉDICALE, SOCIALE)

Une transition est un processus long et complexe ayant pour but d'harmoniser l'expression de genre d'une personne et son identité de genre.

La transition peut se faire sur le plan social (se présenter avec l'apparence, le prénom, les vêtements, etc., selon son identité), légal (changement du nom ou de mention du sexe/genre dans les documents officiels) ou physique (hormonothérapie et interventions chirurgicales d'affirmation de genre). Ces différents volets de la transition sont indépendants les uns des autres. Par exemple, une personne peut faire une transition sociale sans aucune transition médicale.

PRONOMS D'USAGE, USUELS OU PRÉFÉRÉS

Les pronoms d'usage d'une personne sont des pronoms reflétant l'identité de genre de la personne. Il existe plusieurs types de pronoms : il, elle, iel, ille, el, ul, ol, etc.

FAMILLE CHOISIE

Famille choisie est un terme utilisé pour décrire un groupe de personnes qui ne sont pas nécessairement liées par le sang ou le mariage, mais qui se considèrent comme une famille. Ces personnes peuvent avoir des relations étroites et intimes, une responsabilité émotionnelle et un soutien mutuel comme une famille traditionnelle, mais elles ont choisi de construire leur

propre famille en dehors des relations biologiques ou légales.

Les membres d'une famille choisie peuvent être des amies ou amis proches, des partenaires romantiques, des collègues ou d'autres personnes avec lesquelles une personne a un lien affectif fort et qui lui apportent un soutien émotionnel important. Cette notion de famille choisie est souvent utilisée par les personnes LGBTQIA2S+ qui ont pu être rejetées ou exclues de leur famille biologique en raison de leur identité de genre ou de leur orientation sexuelle, mais elle est pertinente pour tout individu qui souhaite construire des liens de famille forts avec des personnes de son choix.

PAS QU'UN ARC-EN-CIEL

CISNORMATIVITÉ/CISSEXISME

La cisnormativité est le fait de présumer que toute personne est cisgenre. La cisnormativité participe à l'invisibilisation des personnes trans et non binaires. Cette attitude s'intègre dans un système de cissexisme : des comportements et actions discriminatoires portant préjudice aux personnes trans et non binaires.

HÉTÉRONORMATIVITÉ/ HÉTÉROSEXISME

L'hétéronormativité est le fait de présumer que toute personne est hétérosexuelle. Cette attitude s'intègre dans un système d'hétérosexisme : des comportements et actions discriminatoires portant préjudice aux personnes de la diversité sexuelle.

TRANSPHOBIE

La transphobie fait référence à la violence systémique vécue par les personnes trans et non binaires.
La transphobie peut se manifester sous forme de violences verbales (moqueries, insultes, menaces), psychologiques (rumeurs, chantage, dévoilement contre son gré ou *outing*), physiques (agressions physiques ou sexuelles, crime de haine, meurtre), ou par des comportements discriminatoires ou intolérants (discrimination à l'embauche, au logement ou à l'accès aux soins médicaux).

MICROAGRESSION

Les microagressions sont des comportements, des attitudes ou des paroles qui peuvent être perçus comme hostiles ou offensants envers une personne en raison de son appartenance à un groupe marginalisé. Dans le contexte des personnes trans et non binaires, cela peut inclure des actions telles que le refus de reconnaître leur identité de genre ou de respecter leurs pronoms choisis, la catégorisation de leur genre comme une « phase » ou un « choix », ou encore la curiosité mal placée sur leur corps ou leur vie privée.

Les microagressions peuvent avoir un impact cumulatif et négatif sur la santé mentale et le bien-être des personnes trans et non binaires, ainsi que sur leur capacité à s'engager pleinement dans la société.

MÉGENRER

Le terme *mégenrer* représente l'action de faire référence à une personne trans ou non binaire en utilisant un nom, des pronoms, une formule de salutation ou autres qui ne reflètent pas l'identité de genre de la personne.

MORINOM (*DEAD NAME* OU *BIRTH NAME*)

Le morinom (*dead name* ou *birth name*) est le nom assigné à la naissance d'une personne trans ou non binaire qui a effectué un changement de nom. Utiliser le *dead name* d'une personne est un manque de respect envers la personne et invalide son identité.

ÊTRE UNE ALLIÉE OU

UN ALLIÉ

Adopter une position d’allié ou alliée consiste à être conscient.e des défis que les personnes trans et non binaires doivent affronter et à vouloir les soutenir de manière proactive.

En écoutant, respectant, utilisant les pronoms choisis et en s’informant, on peut devenir un.e allié.e solidaire et engagé.e.

Se rappeler que les personnes trans et non binaires sont avant tout des personnes

Les personnes trans et non binaires sont avant tout des êtres humains, avec leur propre vie, leurs préoccupations et leurs expériences. En tant qu'allié.e, on doit toujours se rappeler l'humanité et l'individualité de chacun.e, et ne réduire personne à son identité de genre.

Avoir envie d'apprendre

Ayez la curiosité de vous renseigner sur les questions de genre et de transidentité. Admettez vos erreurs et tendez l'oreille aux critiques constructives. Ce guide contient par ailleurs des ressources pour vous aider à vous familiariser avec les réalités des personnes trans et non binaires.

Écouter et faire preuve de bienveillance

Si une personne trans ou non binaire se confie à vous, écoutez avec attention et compassion. Essayez de comprendre son expérience et ses défis.

Utiliser les bons pronoms

Demandez à la personne comment elle souhaite être appelée et quel ou quels pronoms elle utilise. Utilisez ces pronoms de manière appropriée, même lorsque la personne n'est pas présente.

Éviter de mégenrer

Ne présumez pas du genre d'une personne en fonction de son apparence ou de son nom. Les questions intrusives sur les parties intimes ou la transition d'une personne sont également à éviter.

Parler de manière inclusive

Utilisez un langage non genré lorsque vous vous adressez à des groupes de personnes ou lorsque vous écrivez des documents ou des courriels. Évitez d'utiliser des expressions ou des stéréotypes qui pourraient exclure ou blesser des personnes trans ou non binaires.

DES RESSOURCES EN TOUS GENRES

Il existe de nombreux organismes qui offrent un soutien essentiel aux personnes LGBTQIA2S+ et à leurs proches. Que vous cherchiez des ressources pour vous-même ou pour épauler un membre de votre entourage, ces groupes sont là pour vous aider.

AIDE AUX TRANS DU QUÉBEC

Organisme qui a pour but d'apporter de l'aide aux personnes trans, non binaires et en questionnement et de briser leur isolement.

atq1980.org

LE NÉO

Organisme communautaire autonome régional lanaudois qui œuvre sur le plan du bien-être et des saines habitudes de vie affective et sexuelle.

le-neo.com

INTERLIGNE

Service d'aide et de renseignement disponible 24 h/24 afin d'offrir du soutien aux personnes LGBTQIA2S+, aux proches et au personnel de divers milieux.

interligne.co

ALTERHÉROS

Organisme engagé dans la lutte aux préjugés et la démystification de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres.

alterheros.com

TEL-JEUNES

Espace d’échanges confidentiels pour les jeunes de 20 ans et moins qui souhaitent poser des questions sur divers sujets comme la sexualité, les relations, la vie sociale ainsi que la santé psychologique.

teljeunes.com

DIVERGENRES

Organisme à but non lucratif de la région de Québec qui a pour mission d’éduquer la population sur les réalités et les enjeux qui touchent la pluralité des genres, d’offrir des services d’accompagnement aux personnes en questionnement sur leur identité de genre ou en transition et de proposer des espaces bienveillants et accessibles aux personnes trans, non binaires, queers et non conformes dans le genre.

divergenres.org

TRANSESTRIE

Organisme communautaire qui vise à soutenir, accompagner et représenter les personnes trans et non binaires de l'Estrie.

transestrie.org

MAINS BSL

Organisme communautaire situé au Bas-Saint-Laurent ayant pour mission d'offrir des services de soutien, d'accompagnement et de prévention sur les thèmes de la diversité sexuelle et de genre, les ITSS et le VIH.

facebook.com/mainsbsl

CONSEIL LGBT

Conseil ayant pour mission de consolider les droits des personnes LGBTQIA2S+ au Québec et de militer pour les droits à acquérir afin que personne ne soit laissé.e pour compte dans la reconnaissance des diversités sexuelles et de genre.

conseil-lgbt.ca

COALITION DES FAMILLES LGBT+

Organisme qui travaille à bâtir un monde exempt d'homophobie, de transphobie, d'hétéronormativité et de cisnormativité où toutes les familles sont célébrées et valorisées, sans égard à leur composition, à l'origine ethnique ou à la nationalité
de leurs membres.

familleslgbt.org

RÉZO

Organisme communautaire sans but lucratif montréalais actif depuis 1991 auprès des hommes gais ou bisexuels, et hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes (HARSAH), qu'ils soient cisgenres ou trans.

rezosante.org

ASTT(e)Q
(Action Santé Traversti(e)s et Transexuel(le)s du Québec)

Programme d'aide qui favorise la santé et le bien-être de la population trans. Le projet appuie les personnes dans leur vie quotidienne, offrant des services d'accompagnement et des rencontres de groupe hebdomadaires.

cactusmontreal.org/programmes/astteq

CLINIQUE MAUVE

Clinique qui vise à fournir des soins intégrés de santé médicaux, psychologiques et sexuels aux personnes LGBTQIA2S+ migrantes et racisées vivant à Montréal.

sherpa-recherche.com/sherpa/projets-partenaires/clinique-mauve

---

LE JAG

Organisme communautaire qui offre des services pour toute personne de la Montérégie Ouest, Centre et Est, touchée de près ou de loin par la diversité affective, sexuelle et de genre, ou en questionnement.

lejag.org

LE GRIS-MONTRÉAL
(Groupe de Recherche et d'Intervention Sociale)

Organisme communautaire à but non lucratif qui démystifie les orientations sexuelles et les identités de genre par la méthode du témoignage.

Au fil des années, le GRIS-Québec, le GRIS-Chaudière-Appalaches, le GRIS-Mauricie/Centre-du-Québec et le GRIS-Estrie ont été fondés.

gris.ca

ASTÉRISK

Espace bienveillant bilingue et non commercial situé dans le Village gai de Montréal pour les jeunes LGBTQIA2S+ de 14 à 35 ans.

coalitionjeunesse.org/l-asterisk

JEUNESSE LAMBDA

Organisme créé par et pour les jeunes lesbiennes, gais, bisexuel.les, trans, non-binaires et queers ou en questionnement.

jeunesselambda.com

PROJET 10

Organisme qui sert à promouvoir le bien-être personnel, social, sexuel et mental des adolescents et adolescentes et des jeunes adultes lesbiennes, gais, bisexuel.les, transgenres, transsexuel.les, bispirituel.les, intersexes ou en questionnement de 14 à 25 ans.

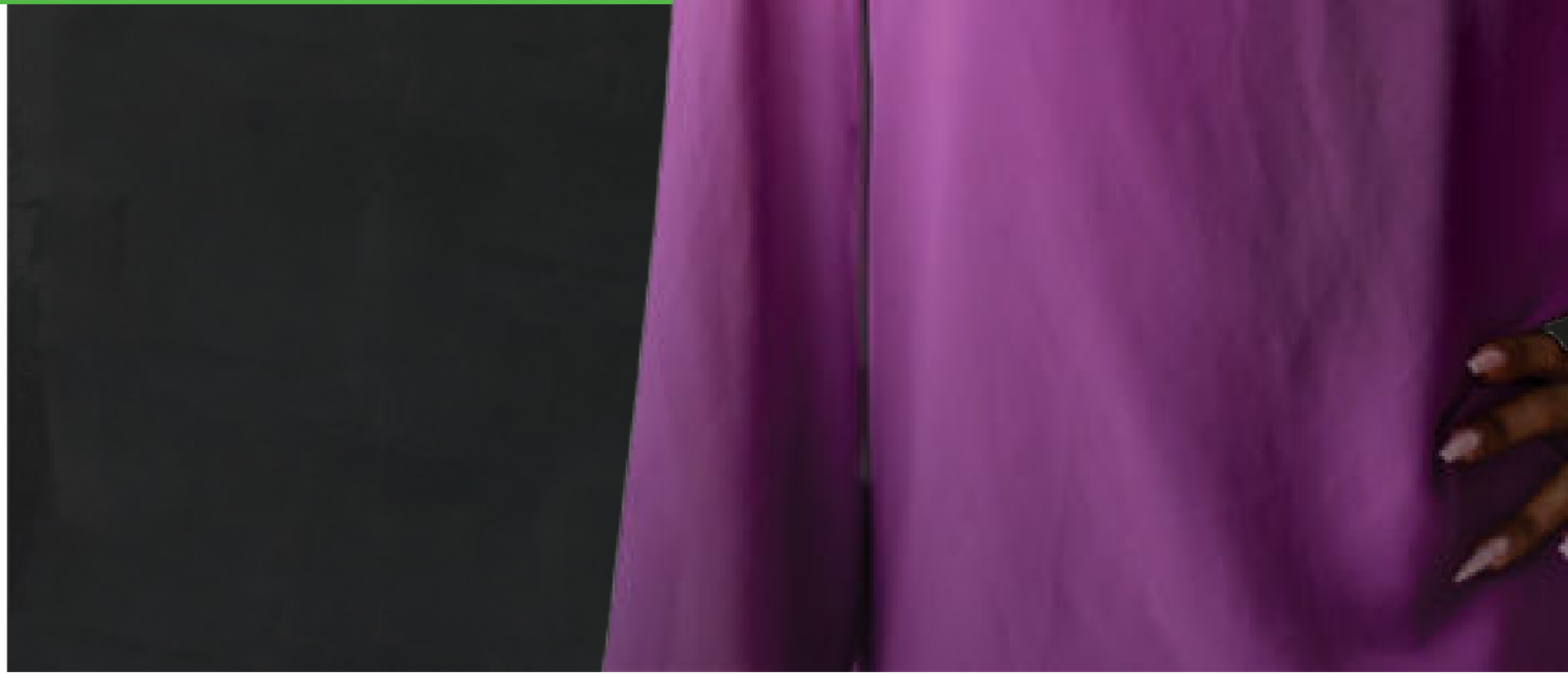
p10.qc.ca

Toujours fiers.
Toujours de l'avant.

Fier partenaire de l'exposition *Unique en son genre* du Musée de la civilisation.

Les progrès réalisés pour la communauté 2SLGBTQ+ sont grands, mais ce n'est pas fini. C'est pourquoi nous appuyons, durant l'année, des initiatives et programmes 2SLGBTQ+ axés sur l'accès au logement abordable, la littératie financière ainsi que le bien-être physique et social.

Renseignez-vous à
td.com/toujoursdelavant



LA PROMESSE TD
PRÊTS À AGIR

MD Le logo TD et les autres marques de commerce TD sont la propriété de La Banque Toronto-Dominion ou de ses filiales.