



LE GENRE, C'EST QUOI ?

Lorsqu'on rencontre quelqu'un, une des premières choses qu'on remarque est son genre : « c'est une fille » ou « c'est un garçon ».
En général, cela va tellement de soi qu'on n'y pense même pas.
Et pourtant...

EN RÉSUMÉ :

SEXE D'ASSIGNATION : ce qui est visible entre les jambes à la naissance. Malgré la diversité de la nature, on assigne toujours une personne dans les cases du « masculin » ou du « féminin », alors que parfois les caractéristiques biologiques ne correspondent pas ou pas totalement à ces deux catégories.

IDENTITÉ DE GENRE : si l'on est une fille, un garçon, les deux, ou aucun des deux. Notre identité de genre n'est pas forcément liée à notre sexe d'assignation, ni à notre apparence, ni à notre orientation sexuelle.

STÉRÉOTYPES DE GENRE : tout ce qui est considéré comme des « trucs de garçon » ou des « trucs de fille » : vêtements, cheveux, maquillage, métiers, sports, etc.

EXPRESSIONS DE GENRE : ce qu'une personne exprime de son genre à travers son apparence, ses vêtements, sa coupe de cheveux, son maquillage, etc. selon les codes en vigueur dans une société donnée.

RÔLES DE GENRE : ce qu'on attend d'une personne selon son genre au niveau de ses attitudes, postures, sentiments, choix professionnels, loisirs, centres d'intérêt, etc.

LE SEXE

À notre naissance, ce que nous avons entre les jambes va déterminer la désignation du « sexe » sur notre carte d'identité : « M » pour les garçons ou « F » pour les filles.

Parfois, ce n'est pas clair, car la nature crée des formes de sexuation diverses, que la biologie ne peut pas assigner complètement ou partiellement au « masculin » ou au « féminin » : on parle dans ce cas d'intersexuation.

Pourtant, on va décider pour l'enfant si son sexe est « masculin » ou « féminin », parce qu'en Suisse, il n'est pas possible d'inscrire autre chose dans les registres. On parle donc de « sexe assigné à la naissance ».

RÔLES DE GENRE

En plus des « règles » concernant les habits et l'apparence en général, il y a aussi des « règles » concernant ce qu'une personne peut faire, ressentir, dire, etc.

Nous avons toutes et tous entendu que les garçons sont « forts et aventuriers », que la danse est un sport « de fille », qu'un « vrai homme » ça ne pleure pas, qu'une « bonne » mère doit arrêter de travailler pour élever ses enfants...

Avec notre genre, toute une série de rôles, de comportements, sont attendus de nous et plus ou moins fortement imposés par notre entourage.

Pour cette raison, lorsqu'une personne sort de ces stéréotypes, elle peut rapidement être jugée « bizarre », différente des autres.

EXPRESSIONS DE GENRE

Dans la majorité des cas, ce que l'on voit d'une personne à l'extérieur (son expression de genre) correspond à ce qu'elle ressent (son identité de genre).

Il existe ainsi des stéréotypes de genre : les filles portent des robes, s'épilent et se maquillent, tandis que les garçons ont les cheveux courts et portent des habits larges.

Ce sont des choses que « tout le monde sait ». Pourtant, ces codes ne sont jamais vrais à 100% pour tout le monde. Par exemple, il y a des filles aux cheveux courts, des hommes qui portent des jupes (pensez au kilt écossais), etc.

Les expressions de genre sont culturelles et sont différentes selon les lieux et les époques. Par exemple, dans certaines régions d'Asie, il est courant que les hommes se maquillent.

Une personne peut décider de jouer avec les expressions de genre, se les approprier librement... et cette créativité a de fortes chances de déranger certaines personnes attachées aux normes liées au genre. Pour un homme suisse, il est souvent impensable d'aller en jupe à son travail, par exemple.

IDENTITÉS DE GENRE

Dans la majorité des cas, ce qui est visible entre nos jambes à notre naissance (notre sexe d'assignation) correspond à notre ressenti lorsque nous grandissons (notre identité de genre). Et pourtant, parfois, ce n'est pas le cas...

On peut naître avec des organes génitaux masculins mais savoir au fond de nous qu'on est une fille, ou l'inverse.

Le genre n'est pas défini par le fait d'être né avec des organes génitaux qui nous appartiennent à une fille ou un garçon, mais par qui on est, à l'intérieur de nous.

NE PAS CONFONDRE...

LE SEXE : caractéristiques biologiques qui nous désignent comme « mâle » ou « femelle », mais qui, parfois, ne correspondent pas ou qu'en partie à ces deux catégories.

LE GENRE : le fait de se sentir homme, femme ou non - binaire et de l'exprimer par notre apparence ou nos attitudes.

L'ORIENTATION SEXUELLE : le fait d'être attiré.e sexuellement et / ou affectivement par une personne, parfois selon son identité de genre, parfois selon d'autres critères.



TRANSIDENTITÉ ET NON-BINARITÉ

La plupart du temps, le sexe d'assignation d'une personne correspond à son identité de genre : on parle alors de personne cisgenre. Mais parfois, ce n'est pas le cas...

EN RÉSUMÉ

CISGENRE : une personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance. Par exemple, un homme dont le sexe a été assigné garçon à la naissance.

TRANSGENRE : une personne qui a un genre différent du sexe qui lui a été assigné à la naissance. Par exemple un homme qui a été assigné fille à la naissance.

NON-BINAIRE : une personne qui ne s'identifie pas totalement comme une « fille », pas totalement comme un « garçon », qui ne se reconnaît dans aucun des deux genres, ou dans les deux genres à la fois.

TRANS* : on met une petite étoile pour signifier qu'on inclut toutes les formes de transidentités, y compris la non-binarité.

IL Y A AUTANT DE PARCOURS TRANS* QU'IL Y A DE PERSONNES TRANS*.

Il n'y a pas de parcours obligé. Dans l'imaginaire collectif, une personne trans* souhaite forcément une opération de réaffirmation sexuelle, mais ce n'est pas toujours le cas !

La transition est un droit strictement personnel. Elle doit pouvoir être effectuée par toute personne capable de discernement, comme elle le souhaite. Et cela, même si elle est mineure, et même sans le consentement des parents.

LA TRANSIDENTITÉ

Une personne avec des organes génitaux clairement féminins peut se rendre compte en grandissant qu'elle est un garçon ; il est alors ce qu'on appelle un homme trans*, ou homme transgenre.

À l'inverse, une personne née avec des organes génitaux clairement masculins peut, en grandissant, se rendre compte qu'elle est une fille ; elle est alors ce qu'on appelle une femme trans*, ou femme transgenre.

Dire « homme trans* » ou « femme trans* » fait référence au genre de la personne, et pas à son sexe d'assignation. La carte d'identité suisse fait une confusion entre le genre (se sentir femme ou homme) et le sexe (les organes génitaux), puisque la case « sexe » serait censée correspondre aux deux à la fois.

PAS UN CHOIX !

Lorsqu'une personne révèle à son entourage qu'elle est trans* ou non-binaire, cela est souvent très difficile. Elle peut faire face au rejet de la part de son ou sa partenaire, de ses amis, des élèves de sa classe, ou de sa famille. Il arrive même que la personne soit victime de violences physiques pouvant aller jusqu'à la mort.

Ce n'est donc pas une décision prise à la légère : on ne « devient » pas trans* par choix, ou parce que c'est à la mode !

Même si parfois cela ne se voit pas à l'extérieur, c'est tout autant vrai que si quelqu'un nous dit qu'il n'aime pas le football ou les choux de Bruxelles. Il ne nous viendrait pas à l'idée de dire « Mais non, tu aimes le foot, ça se voit, tu es un garçon ! ». Lorsqu'une personne nous dit qu'elle est un garçon ou une fille, nous devons l'accepter, peu importe son apparence ou son histoire.

LA NON-BINARITÉ

Certaines personnes sont non-binaires. Cela veut dire qu'elles ne se sentent pas exclusivement « homme » ou pas exclusivement « femme », et parfois ni l'un ni l'autre ou les deux à la fois. On parle souvent de spectre du genre pour montrer que toute une palette existe entre les deux pôles masculin-féminin.

Une personne non-binaire peut utiliser des pronoms neutres comme iel, ael, etc. Les codes ne sont pas figés et varient, mais ce n'est pas compliqué de s'adapter aux choix de la personne.

Au contraire, certaines personnes trans* sont très « binaires », c'est-à-dire qu'elles se sentent totalement « homme » ou totalement « femme ».

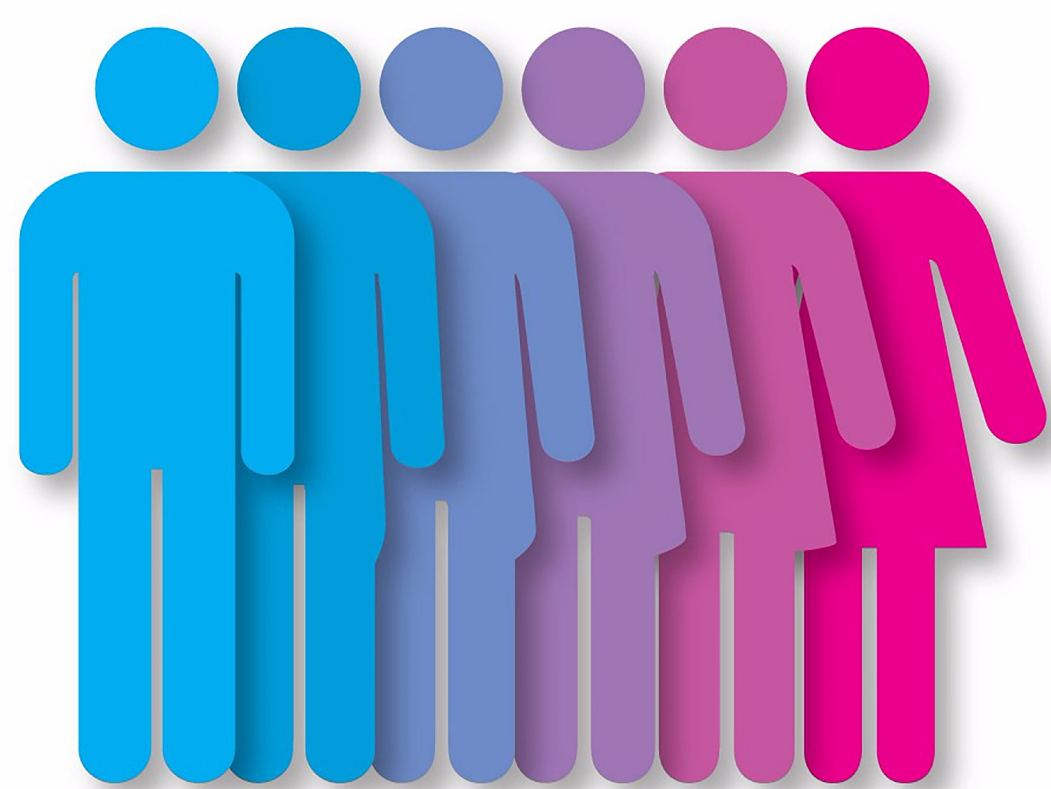
TÉMOIGNAGE

« Depuis tout petit, je me suis toujours plus identifié à mes amis garçons, et aux personnages masculins ou androgynes dans les représentations médiatiques.

Afin de me fondre dans la masse (bien que ce fut un échec), j'ai tenté d'adopter un style beaucoup plus neutre et de ne pas réfléchir à cette question de genre. Malheureusement, la puberté m'a forcé à me questionner sur le mal-être que je ressentais.

J'ai commencé à accepter mes questionnements bien plus tard lors de la grève des femmes du 14 juin 2019. Celle-ci a engendré une augmentation de la visibilité des diverses identités de genre, notamment sur les réseaux sociaux.

À partir de là, mon raisonnement est devenu plus fluide et, en regardant des posts vidéos de personnes transgenres sur Instagram, dont @AGGRESSIVELY_TRANS, @SALINLEON et @JONAH.FLN, je me suis identifié à leur ressenti et leur expérience, ce qui m'a permis de mettre un mot sur mon ressenti et sur mon identité de genre. »





LA TRANSITION

La transition est un cheminement, c'est - à - dire qu'il y a un début, mais pas de fin. On dit plus spécifiquement qu'une personne arrive à son point de confort, indépendamment des traitements médicaux qu'elle choisit d'entamer ou non, indépendamment de sa transition sociale.

TÉMOIGNAGE

« J'étais dans le train, je venais de faire mon abonnement général et j'avais juste un document en papier en attendant la carte des CFF, les deux mentionnant mon prénom d'usage. Mon changement civil n'était pas encore effectif et ma carte d'identité était toujours à mon *deadname* avec mon ancienne photo. Le contrôleur passe, je lui tends le document des CFF et il me demande ma carte d'identité afin de prouver que ce document a la valeur d'un titre de transport à mon nom. Le train était plein, et il me demande alors pourquoi il n'y a pas le même prénom sur les deux documents et qui est la personne sur la photo, qui ne me ressemble plus tout à fait. Je dois alors me *outer* devant les personnes autour de moi, alors que j'ignore s'il y a des personnes transphobes parmi elles. »

MODIFICATION DE L'ART. 30B DU CODE CIVIL
C'est pourquoi, le 18 décembre 2020, une modification de l'Art. 30b du Code civil a été votée (entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2022). L'article dit que désormais :

« Toute personne qui a la conviction intime et constante de ne pas appartenir au sexe inscrit dans le registre de l'état civil peut déclarer à l'officier de l'état civil vouloir une modification de cette inscription. »

Cette modification de la loi permet aux personnes désireuses de changer leur prénom et leur genre de s'adresser directement à l'office d'état civil, sur la base de l'autodétermination, sans besoin de fournir une attestation d'un.e psychiatre.

Alors que les démarches étaient très aléatoires et dépendaient principalement des connaissances sur la transition du / de la juge en charge du dossier, la nouvelle loi permet une uniformisation des démarches administratives.

TRANSITION SOCIALE

Complètement indépendante des traitements hormonaux ou des chirurgies, la transition sociale consiste dans le fait d'annoncer ouvertement son parcours de transition. La transition au niveau social peut avoir un fort retentissement. En effet, toute la sphère d'une personne peut être chamboulée : famille, ami.e.s, école, équipe de sport, etc.

Une fois annoncée, une transition peut faire effet « boule de neige » et la nouvelle peut se propager très vite, devenant hors de contrôle pour la personne, ce qui l'expose à de la discrimination, de l'exclusion ou de la violence. L'annonce de la transition implique évidemment un temps d'ajustement pour les proches, mais le respect de la nouvelle identité n'est pas optionnel : c'est un droit que toute personne détient. Ne pas en tenir compte est une marque de non - respect, voire de violence.

La transition sociale implique aussi un changement de position dans la société et, par conséquent, une modification du rôle et des stéréotypes de genre. Transitionner vers un genre donné tout en étant soi - même requiert d'expérimenter et d'ajuster en permanence sa manière de fonctionner.

Pour les personnes non-binaires, les enjeux ne sont pas de correspondre à la binarité sociale (masculin - féminin), mais de réussir à être soi hors du modèle conventionnel ; et c'est un véritable exercice d'équilibriste que de devoir se tenir entre les attentes de l'entourage, les normes de la société et son ressenti intérieur !

TRANSITION ADMINISTRATIVE

En Suisse, la transition administrative passe principalement par le changement de prénom et /ou de genre à l'état civil (carte d'identité, passeport). Il est possible de changer son prénom sur d'autres documents comme sa carte d'étudiant.e, son abonnement de train, son contrat de travail SANS faire le changement de prénom à l'état civil.

Par le passé, changer de genre à l'état civil n'était possible qu'à condition que la personne soit stérile et, dans certains cas, qu'elle n'ait pas d'enfants. Ceci est bien entendu terrible et contraire aux Droits de l'Homme.

Depuis les années 2010, la procédure habituelle est de déposer un dossier au tribunal de son lieu de domicile, le plus souvent avec l'aide d'un.e juriste ou avocat.e. Il faut fournir des documents administratifs, et surtout, un certificat de dysphorie de genre établi par un.e psychiatre. Cette procédure est coûteuse, compliquée et parfois se heurte à un non-respect du cadre légal !

Malheureusement, il est souvent difficile de s'opposer aux exigences parfois intrusives de l'autorité judiciaire qui pose des conditions que la loi n'oblige pas de remplir... Nombreu.x.ses sont les juges à ne pas être totalement au clair concernant les procédures légales relativement nouvelles en la matière.

CHIRURGIES ET PROCÉDURES MÉDICALES

Il y a des étapes dans le parcours médical, mais le choix et l'ordre peuvent varier selon l'individu et ses souhaits : toute personne trans* n'effectue pas de transition médicale ni n'en réalise toutes les étapes.

Voici un exemple de parcours par étapes :

Consultations chez un.e psychiatre ou un.e psychologue en délégation qui fournit un certificat de dysphorie de genre, nécessaire pour la prise en charge de certaines étapes médicales par les assurances maladies.

Rendez-vous chez un.e endocrinologue pour déterminer une prise hormonale (œstrogènes, testostérone ou bloqueurs de puberté).

Chirurgies des caractéristiques sexuelles secondaires : torsoplastie ou mastectomie (création d'un torse plat, dit « masculin »), augmentation mammaire.

Autres procédures : phonochirurgie (rectification de la tension des cordes vocales afin d'abaisser la voix ou de la rendre plus aiguë), féminisation du visage, épilation définitive (visage, corps), implants de barbe, procédures de répartition des graisses (liposuccion ou lipofilling).

Chirurgies sexuelles : vaginoplastie (création d'une vulve et d'un vagin), phalloplastie (création d'un pénis à l'aide d'une greffe de peau), métaïodoplastie (libération du clitoris avec ou sans prolongement de l'urètre pour former un néopénis).

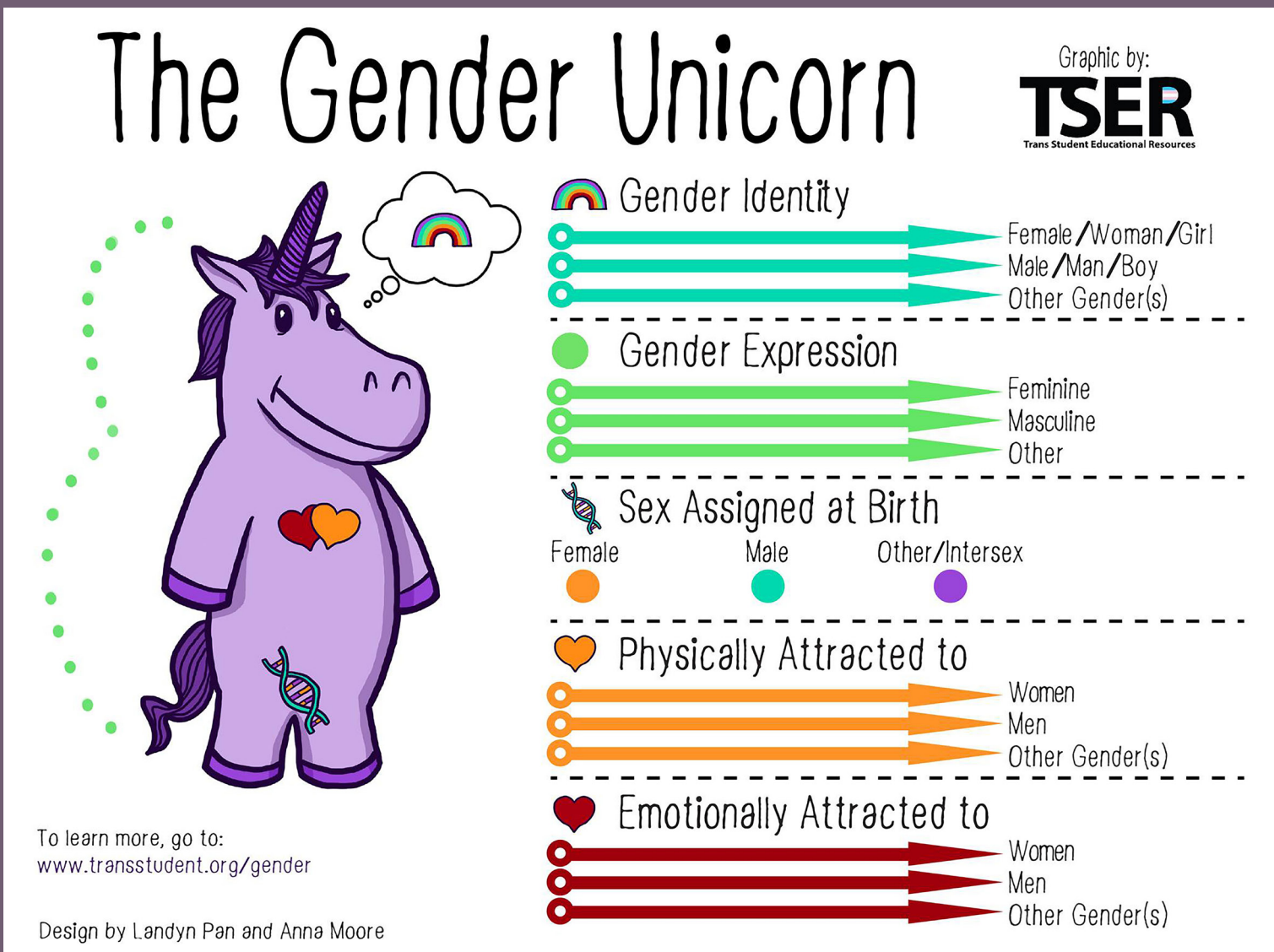
Rappelons - le une dernière fois : ce parcours n'est pas celui de toutes les personnes trans*. Il permet de mieux comprendre les différentes facettes de la transition médicale, mais n'est en aucun cas le parcours « obligé ». Une femme trans* n'est pas « moins femme » si elle a décidé de ne pas faire une vaginoplastie ! Un homme trans* n'est pas « moins homme » s'il a décidé de ne pas faire une phalloplastie !

Finalement, il est important également d'insister sur le fait que la transition médicale relève de l'intimité : il n'est pas respectueux d'interroger une personne sur les démarches qu'elle a entreprises ou non, à moins qu'elle ait donné explicitement son accord. Tu prendrais certainement très mal que quelqu'un.e te pose ouvertement des questions sur la taille ou la forme de tes parties intimes... Personne n'a à rendre des comptes sur son propre corps !

TRANSITION À L'ÉCOLE

Une personne trans* a des droits aussi à l'école. Même si elle n'a pas fait le changement de son genre et de son prénom à l'état civil, elle a le droit de demander que son prénom d'usage soit utilisé sur tous les documents qui n'ont pas de valeur officielle, comme la liste de classe, la carte d'étudiant.e, l'adresse e-mail, etc. Elle a le droit de demander à la direction, aux enseignant.e.s et aux élèves d'utiliser son prénom d'usage et le pronom qu'elle a choisi. Les personnes mineures en capacité de discernement ont la possibilité d'exercer ce droit sans l'accord de leurs parents.

Parce que ces droits sont peu connus et que la transphobie est encore très répandue, des associations spécialisées accompagnent les jeunes dans leur coming out à l'école et proposent des formations pour le personnel scolaire.



LES ORIENTATIONS SEXUELLES

L'orientation sexuelle n'est pas dépendante de l'identité de genre. Ce n'est pas parce que je suis un homme que je vais forcément être attiré par les femmes. Ce n'est pas parce que je suis une femme trans* que je serai forcément attirée par les hommes.

EN RÉSUMÉ

Les différentes facettes de notre identité liées au sexe, au genre et à l'orientation sexuelle peuvent être illustrées par la « Licorne du genre ». Chaque aspect est variable et n'influence pas les autres.

Par exemple, je peux avoir un sexe féminin assigné à la naissance, me sentir totalement femme, avoir une expression de genre plutôt masculine, et être attirée autant par les hommes que par les femmes.

Ou encore, je peux avoir un sexe masculin assigné à la naissance, me sentir totalement femme, avoir une expression de genre neutre, et être attirée exclusivement par les hommes. Fais le test pour savoir où tu te situes !

DÉFINIR L'ORIENTATION SEXUELLE

Pour connaître son orientation sexuelle, il faut prendre en compte deux paramètres :

Par qui suis-je attiré.e

émotionnellement ou affectivement ?

Par qui suis-je attiré.e sexuellement ?

En effet, on peut éprouver de l'amour pour une personne (attirance émotionnelle ou affective), avoir envie de passer toute notre vie avec elle, sans pour autant ressentir d'attirance sexuelle pour elle.

À l'inverse, on peut ressentir une très forte attirance sexuelle pour une personne sans pour autant être très proche d'elle sur le plan émotionnel.

Les recherches scientifiques donnent des réponses sur les raisons qui font qu'une personne développe telle ou telle orientation sexuelle, mais il y a beaucoup à découvrir encore ! Ce qu'il faut retenir, c'est qu'une orientation sexuelle ne se choisit pas, et surtout que toute orientation sexuelle est normale et légitime.

LE TERME « QUEER »

Il est difficile de traduire le terme « queer » en français. Si on cherche dans le dictionnaire, il veut dire « bizarre » ou « tordu », mais il a en réalité longtemps été utilisé comme une insulte à l'égard des personnes homosexuelles, bissexuelles, transgenres et non-binaires. Les personnes concernées se sont réapproprié ce terme, l'ont revendiqué comme une marque de fierté : « We are queer ! ». S'approprier le terme queer, c'est aussi dénoncer et critiquer un système et des discours qui génèrent des discriminations.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT D'EN PARLER ?

« JE NE VOIS PAS POURQUOI ON PARLE DE ÇA, CHACUN FAIT CE QU'IL VEUT ».

La sexualité, c'est privé, c'est intime... c'est vrai. Mais c'est aussi très lié à la sociabilité : partir en vacances ensemble, assister à un repas de famille, passer une soirée entre ami.e.s, aller au cinéma,... autant de moments que nous pouvons prendre plaisir à vivre en couple. Alors évidemment, on s'expose aux remarques désobligeantes, aux moqueries, aux violences verbales et physiques.

C'est pourquoi il est important que tout le monde soit sensibilisé aux différentes orientations sexuelles.

DÉFINITIONS

Il existe beaucoup de catégories pour décrire les orientations sexuelles.

Voici les plus connues :

GAY. Homme* qui se sent attiré par les hommes.

LESBIENNE. Femme* qui se sent attirée par les femmes.

BISEXUEL.LE. Personne qui se sent attirée par les femmes et les hommes.

PANSEXUEL.LE. Personne qui se sent attirée par d'autres personnes, peu importe leur genre, en se basant plutôt sur leur personnalité.

ASEXUEL.LE. Personne qui ne ressent pas ou peu d'attirance sexuelle pour d'autres personnes.

Les catégories créées pour définir les orientations sexuelles servent à mieux se situer, mais elles ne sont pas fixes et immuables !

« J'AIMERAIS BIEN QU'UN JOUR, ON AIT PLUS BESOIN DE SE DÉFINIR, ET QU'ON PUISSE JUSTE AIMER QUI ON VEUT ».

Oui, ce serait merveilleux ! Mais pour l'instant, dans notre société, l'orientation affective et sexuelle peut exposer aux violences et aux discriminations. C'est pourquoi il est important d'en parler. Les catégories permettent de mieux se comprendre soi-même, de s'accepter tel.le que l'on est, et de mieux comprendre les autres...

En parler permettra de construire ensemble une société où on ne portera plus de jugement sur les différentes manières de vivre sa vie sexuelle et affective.



LE COMING OUT

Le coming out est l'un des moments les plus importants de la vie d'une personne homosexuelle ou trans*. Le coming out, c'est cet instant où elle fait le pas de s'ouvrir et de dire à son entourage ce qu'elle ressent au fond d'elle, qui elle est vraiment.

Un coming out, ça se prépare: il faut réfléchir à qui le dire en premier, savoir comment le dire et évaluer quelles seront les issues possibles. Il n'est pas difficile d'imaginer qu'il s'agit là d'une période terriblement stressante, particulièrement si la réflexion dure depuis longtemps.

LES RISQUES

Quels sont les enjeux du coming out ?

Tout d'abord, même si nous sommes au 21^{ème} siècle, l'homosexualité et la transidentité sont encore bien souvent taboues, mal perçues et incomprises. Il n'est malheureusement pas rare qu'une personne soit rejetée par sa famille, ses ami.es ou son environnement professionnel après avoir fait un coming out. Elle s'expose à des violences verbales et physiques.

C'est un grand risque ! Alors, quand une personne décide de tout de même faire un coming out, c'est dire à quel point rester dans le secret était devenu invivable !

LES ÉTAPES

Voici les principales étapes du coming out :

- prise de conscience de son attirance sexuelle ou de son identité de genre ; cette étape dure en moyenne 7 ans, selon l'âge et la situation personnelle.
- désir de vivre de manière légitime sans devoir se cacher ; difficultés grandissantes à devoir vivre dans le secret.
- difficulté de rester dans le secret qui devient insupportable ; décision de faire son coming out.
- élaboration de différentes stratégies afin de faire un coming out le plus rassurant et en douceur possible.
- début du coming out auprès de son entourage: étape cruciale qui va révéler si la personne obtient du soutien ou non et définir comment les choses évolueront pour elle ; période d'extrême vulnérabilité où les pics de suicide les plus élevés ont été recensés. Toutefois, avec du soutien, le taux de suicide redescend drastiquement.
- conséquences directes du coming out : changements positifs et / ou négatifs dans la vie de la personne.
- choix ou non d'apporter des changements en lien avec les conséquences, par exemple entamer une transition médicale pour une personne trans* ou présenter sa copine à ses parents pour une lesbienne.

LES IMPACTS

Ces quelques étapes ne sont pas exhaustives et varient d'un individu à l'autre. Cependant, on observe que le coming out est toujours stressant, car il va changer drastiquement la vie de la personne, de manière positive et / ou négative.

Les personnes concernées évoquent souvent le fait de devoir faire des coming out tout au long de leur vie. En effet, dans la société qui est la nôtre, la plupart des individus partent du principe que tout le monde est hétérosexuel et cisgenre. La réalité étant autre, les personnes concernées doivent sans cesse se justifier, expliquer leur situation, voire se défendre.

Les personnes homosexuelles et trans* doivent donc en permanence faire des coming out: lorsqu'un couple gay visite un appartement, lorsqu'une personne trans* est reçue à un entretien pour un nouvel emploi, lorsqu'une femme lesbienne présente sa copine à son cercle d'ami, etc. Et chacun de ces coming out met la personne en situation de vulnérabilité qui peut amener un sentiment de lassitude et de désespoir.

Tu peux y penser lorsque tu rencontres une nouvelle personne ! Par exemple, en ne partant pas du principe qu'elle sera forcément hétérosexuelle ou cisgenre, en la laissant exprimer qui elle est sans la stresser et sans lui demander de se justifier, en manifestant ton ouverture et ta bienveillance... Tu trouveras d'autres conseils sur le panneau qui décrit comment être un.e bon.ne allié.e.



ÊTRE UN.E BON.NE ALLIÉ.E

Pas toujours simple de savoir comment se comporter ou quoi faire quand une personne fait son coming out.
Tout le monde n'est pas toujours à l'aise avec cette thématique et ne se sent pas spécialement concerné par le sujet. Ce n'est pas grave !
L'essentiel, c'est de ne pas faire de mal et, au moins, de ne pas nuire à la personne concernée.
Pour celles et ceux qui ont envie d'adopter un comportement inclusif, voilà quelques pistes pour devenir une personne soutenance...

LE RESSENTI

Je ne remets pas en question ce qu'une personne dit et ressent.

Lorsqu'une personne fait son coming out, il arrive que son entourage remette en question ce qu'elle dit. Voici quelques exemples :
- Mais tu es sûr.e ?
- Moi je crois que ce n'est pas ça, ce doit être une phase ou une mode.
- Tu penses que tu es un homme ? Pourtant, tu t'habilles comme une fille.

Remettre en question ce qu'une personne ressent est, de manière générale, très irrespectueux et totalement inapproprié. Si tu as froid et qu'il fait chaud, personne ne peut te dire que non, tu n'as pas froid, c'est seulement toi qui vis dans ton corps qui peut ressentir ce qui s'y passe.

L'ÉCOUTE

Je prends le temps d'écouter ce que la personne a envie d'exprimer. En effet, il est parfois tentant de vouloir à tout prix la rassurer sur ton soutien et de ne plus lui laisser assez de place, par exemple en parlant d'autres personnes : « ah oui, je connais une autre personne trans* et... ». Chaque personne est différente, et savoir écouter ce qu'elle a envie de dire sans interférer dans ses propos, c'est lui donner l'espace pour se dire et se construire.

LA CONFIANCE

Je respecte la confiance qu'on me fait.

Eh oui ! Si la personne concernée vient te faire son coming out, c'est qu'elle te fait confiance, mais c'est aussi un énorme risque qu'elle prend.

Le coming out, comme tu as pu le lire sur un autre panneau, c'est l'un des moments les plus difficiles et, malheureusement, c'est aussi là qu'il y a le plus de rejet et d'isolement.

LE CONSENTEMENT

Maintenant que tu es dans la confiance il t'est demandé de respecter la confiance qui t'a été faite et de ne pas divulguer ce que tu sais sur la personne concernée sans son accord. Ça s'appelle le consentement et c'est une règle de vie élémentaire. Ça ne te plairait sûrement pas que l'un de tes secrets soit dévoilé à d'autres personnes sans ton accord.

LA PATIENCE

Je suis patient.e, car je comprends qu'une personne peut être en recherche, que ce soit du côté de son orientation sexuelle ou de son identité de genre. Il est normal de devoir explorer, d'expérimenter, de se questionner. En respectant le rythme de la personne, tu seras un soutien précieux, car elle pourra exprimer ses doutes, ses tâtonnements, ses découvertes et ne pas rester seule avec ses réflexions.

L'INTIMITÉ

Lorsqu'une personne fait un coming out, cela peut générer en moi plein de questions, et c'est normal. Cependant, il est important que je respecte l'intimité de la personne. Il y a des questions qui ne se posent pas.

Quelques exemples des questions qui relèvent de la sphère intime :

- Est-ce que tu vas te faire opérer ?
- Tu es une fille ou un garçon ?
- Qu'est-ce que tu as entre les jambes ?
- Tu es lesbienne ? Mais alors, comment vous faites l'amour ?
- Tu es bi ? Tu as couché avec plus d'hommes ou de femmes ?

Si tu es un.e bon.ne allié.e, la personne aura peut-être spontanément envie de se confier, mais c'est son droit le plus strict que de vouloir garder privés des éléments de son intimité. Elle peut avoir envie d'en parler à un moment donné, mais pas forcément à un autre moment. Et évidemment, ce qu'elle te confie est confidentiel !

L'AUTODÉTERMINATION

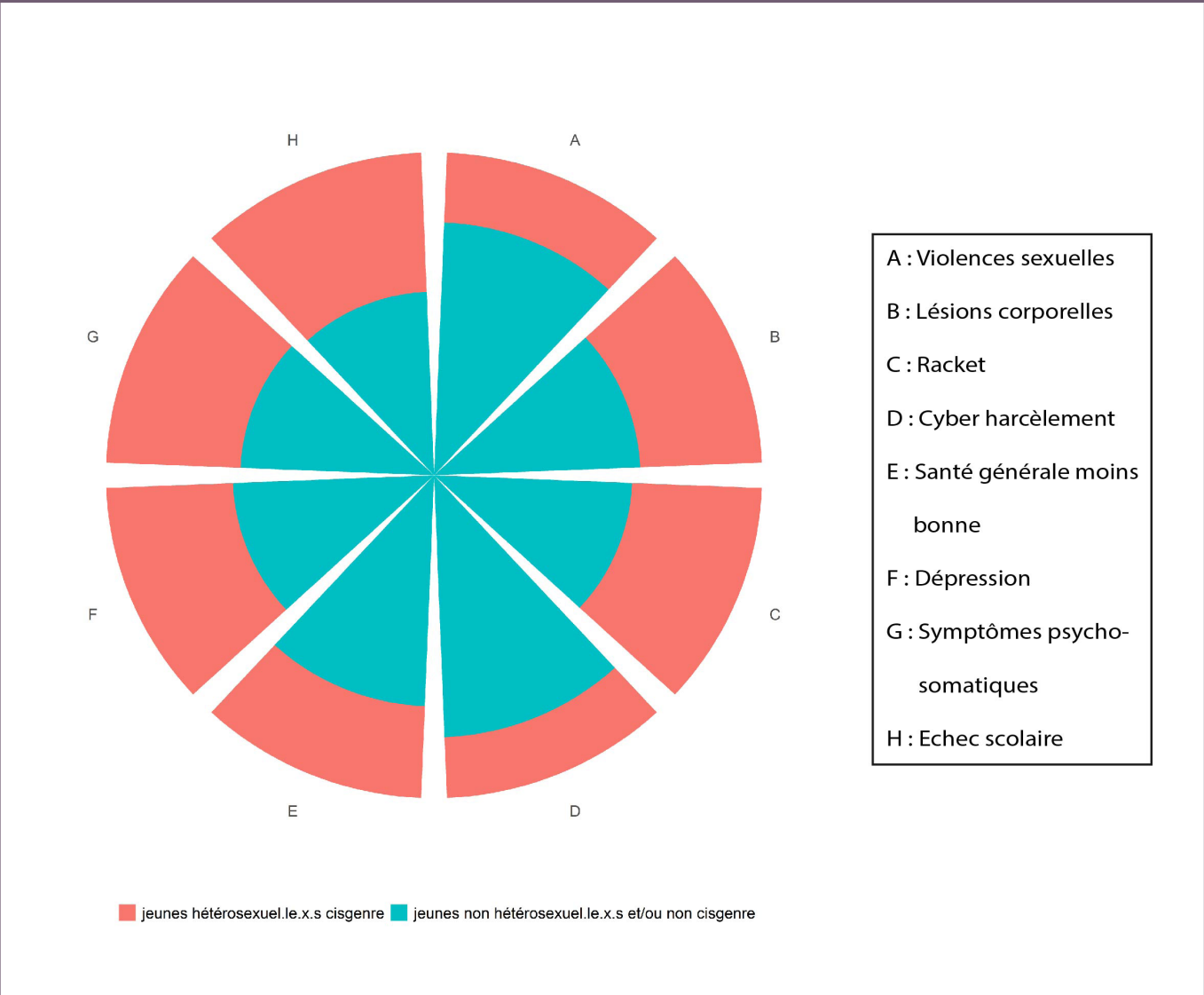
Je ne remets pas en question l'identité de la personne telle qu'elle l'exprime.

Si une personne t'annonce son parcours de transition, il est possible qu'elle ait déjà choisi son nouveau prénom et ses pronoms. Elle te les confiera peut-être et attend donc de toi que tu les utilises pour t'adresser à elle. Essaie d'éviter au possible d'utiliser son ancien prénom et pronom ; si tu le fais, on dit que tu la « mégenres » et ce n'est pas du tout respectueux pour elle. Il peut arriver que tu te trompes : inutile d'en faire tout un fromage, tu t'excuses et fais un effort pour les prochaines fois.

Si une personne te dit être homosexuelle, bisexuelle ou pansexuelle alors qu'elle n'a eu jusqu'à présent que des relations hétérosexuelles, tu ne dois pas remettre en question son ressenti, mais accueillir sa confiance et lui témoigner ton soutien pour la suite.

FACE À L'HOMOPHOBIE ET LA TRANSPHOBIE

Être un.e bon.ne allié.e, c'est adopter une tolérance zéro face aux propos discriminants et aux insultes. Tu peux y réagir, calmement mais fermement, si cela ne te met pas en danger. Les personnes concernées vivent la discrimination au quotidien et doivent s'en défendre ; avoir du soutien dans ces moments-là est précieux et fera de toi une personne sur qui compter.



STATISTIQUES

En Suisse, nous manquons de statistiques concernant les personnes LGBTIQ+ qui sont souvent invisibilisées, particulièrement les personnes trans*. Invisibiliser, cela veut dire ne pas prendre en compte que ces personnes existent, et par conséquent, ignorer les violences qu’elles subissent au quotidien.

QUELQUES CHIFFRES RÉCENTS CONCERNANT LES JEUNES LGBTIQ+ EN SUISSE

En Suisse, les Enquêtes populationnelles sur la victimisation et la délinquance chez les jeunes dans les cantons de Vaud et Zurich montrent que, par rapport aux jeunes cisgenres hétérosexuel.le.s, les jeunes non exclusivement hétérosexuel.le.s et/ou cisgenres subissent davantage :

- de violences sexuelles (8,7% contre 2,4%)
- de lésions corporelles (11,5% contre 6,8%)
- de racket (8,7% contre 5,7%)
- de cyberharcèlement (18,1% contre 4,2%)

Ces discriminations et violences ont des conséquences directes sur leur santé physique et mentale. Par rapport aux jeunes hétérosexuel.le.s cisgenres, les jeunes non hétérosexuel.le.s et / ou cisgenres :

- ont une santé générale moins bonne (24,9% contre 9,9%)
- sont davantage sujet.te.s à la dépression (56,3% contre 35,5%)
- manifestent plus de symptômes psychosomatiques (74,7% contre 51,9%)
- sont plus souvent en situation d’échec scolaire (27% contre 20,5%)

AU-DELÀ DES CHIFFRES...

Les chiffres sont importants car ils montrent que les personnes LGBTIQ+ subissent des discriminations et des violences qui ont un impact sur leur santé physique et psychique. Cependant, il faut faire attention : être homosexuel.le, transgenre, non - binaire, etc. n’est pas *en soi* la raison pour laquelle les personnes LGBTIQ+ vont moins bien que les personnes cisgenres et hétérosexuelles.

Il est prouvé que si l’entourage est soutenant, les personnes LGBTIQ+ vont aussi bien que le reste de la population...

Les chiffres ne sont pas là pour faire peur, mais pour montrer que, dans notre société, les injustices ont un impact et qu’il faut :

- Prendre soin des personnes concernées.
- Apprendre à devenir leur allié.e.
- Réduire les discriminations et les violences par des mesures concrètes.

TÉMOIGNAGE

Hey hey ! J’ai eu ma rentrée à l’école récemment et c’était vraiment génial. Les profs m’appellent X*** comme prévu et me genrent correctement, idem pour les gens de ma classe. Je ne me suis jamais senti autant à l’aise, réellement !



L'HOMOPHOBIE ET LA TRANSPHOBIE

Le mot « phobie » signifie peur. Or, il est inapproprié de parler de peur en évoquant les personnes trans* ou homosexuelles. Elles ne sont pas des araignées ! Il n'y a aucune raison qu'une personne provoque des réactions aussi incontrôlables sur la base de son identité de genre ou de son orientation sexuelle !

En revanche, il se peut que l'origine des comportements transphobes ou homophobes se trouve dans la peur : la peur de l'inconnu et de la différence plus que la peur de l'individu en soi.

LA LOI SUISSE

D'ailleurs, depuis 2020, les propos homophobes tombent sous le coup de la loi :

ART. 261 BIS DU CODE PÉNAL SUISSE

« Quiconque, publiquement, incite à la haine ou à la discrimination envers une personne ou un groupe de personnes en raison de leur appartenance raciale, ethnique ou religieuse ou de leur orientation sexuelle, quiconque, publiquement, propage une idéologie visant à rabaisser ou à dénigrer de façon systématique cette personne ou ce groupe de personnes, quiconque, dans le même dessein, organise ou encourage des actions de propagande ou y prend part, quiconque publiquement, par la parole, l'écriture, l'image, le geste, par des voies de fait ou de toute autre manière, abaisse ou discrimine d'une façon qui porte atteinte à la dignité humaine une personne ou un groupe de personnes en raison de leur appartenance raciale, ethnique ou religieuse ou de leur orientation sexuelle ou qui, pour la même raison, nie, minimise grossièrement ou cherche à justifier un génocide ou d'autres crimes contre l'humanité, quiconque refuse à une personne ou à un groupe de personnes, en raison de leur appartenance raciale, ethnique ou religieuse ou de leur orientation sexuelle, une prestation destinée à l'usage public, est puni d'une peine privative de liberté de trois ans au plus ou d'une peine pécuniaire. »

FORMES D'HOMOPHOBIE ET DE TRANSPHOBIE

Le droit d'exister en étant différent.e n'est malheureusement pas respecté, même en Suisse. Une personne peut être ouvertement homophobe et transphobe, dans ses propos (insultes, moqueries, menaces) ou ses actes (harcèlement, violence, etc.), et ce en dépit de la loi. Quand la cruauté dépasse toute proportion, elle se transforme en violence physique avec des passages à tabac conduisant à la mort, voire des meurtres prémédités. Cela arrive encore trop souvent malheureusement.

Pourtant, l'homophobie et la transphobie ne sont pas toujours aussi marquées et il y a des situations un peu ambiguës qui sont violentes alors qu'elles paraissent inoffensives.

Toutes sortes de remarques « anodines » pour toi peuvent être blessantes pour un.e autre. Lorsqu'un homme gay entend vingt fois par jour « sale pd », « j'suis pas un pd », etc., il se sentira certainement atteint, blessé ou insulté, alors que les personnes qui ont utilisé ces insultes ne pensaient pas à lui en particulier, et peut-être ne pensaient même pas au fait d'être homosexuel.

Peu importe l'intention lorsqu'on utilise une insulte... le fait de l'utiliser est discriminant en soi !

Parfois, si tu ne penses pas aux conséquences, tu risques d'alimenter l'homophobie ou la transphobie malgré toi. Par exemple, si tu divulgues ce que tu sais d'un.e ami.e homosexuel.le ou trans* sans son accord, non seulement tu trahis sa confiance, mais surtout, tu l'exposes à un potentiel danger, car si les personnes à qui tu as parlé sont transphobes ou homophobes, elles risquent d'avoir des comportements violents avec ton ami.e.

CONSÉQUENCES

Les personnes qui subissent de l'homophobie ou de la transphobie en souffrent véritablement. Comme le développe le panneau sur les statistiques, il est prouvé qu'elles ont une moins bonne santé physique et psychique que les personnes exclusivement cisgenres et hétérosexuelles.

Parfois, la cruauté à leur égard est si forte qu'elles préfèrent s'isoler du monde. C'est une situation injuste et difficile à vivre qui contribue à se sentir exclu.e et mal aimé.e.

Les propos homophobes et transphobes touchent la personne directement dans son for intérieur. L'identité de genre et l'orientation sexuelle ne sont pas un choix : une personne n'a pas d'emprise sur qui elle est. Il est donc totalement injuste qu'elle soit blâmée pour cela et qu'elle subisse de l'homophobie et de la transphobie.

TERMINOLOGIE

Il existe des termes spécifiques pour parler des propos et attitudes discriminatoires envers les personnes bisexuelles (biphobie), non-binaires (enbyphobie), etc. Nous ne les oublions pas et avons conscience qu'il existe des formes particulières de persécution à leur égard. Dans cette exposition, nous nous concentrons sur la transphobie et l'homophobie en estimant que certaines généralités restent valables pour toute la communauté LGBTIQ+.

ALORS C'EST QUOI UN COMPORTEMENT HOMOPHOBIE ET TRANSPHOBIE ?

Un comportement homophobe et transphobe, c'est un comportement qui d'une manière ou d'une autre porte atteinte aux personnes homosexuelles et trans*. Par exemple, tenir des propos insultants tel que « sale pd », c'est homophobe, même si malheureusement, beaucoup de personnes l'utilisent quotidiennement.

ART. 177 DU CODE PÉNAL SUISSE (CP)

L'identité de genre n'est pas citée dans l'article 261 Bis du Code pénal. Cela ne veut pas dire que les insultes transphobes sont permises ! Elles relèvent quant à elles de l'art.

177 du Code pénal :

« 1 Celui qui [...] aura, par la parole, l'écriture, l'image, le geste ou par des voies de fait, attaqué autrui dans son honneur sera, sur plainte, puni d'une peine pécuniaire de 90 jours – amende au plus.

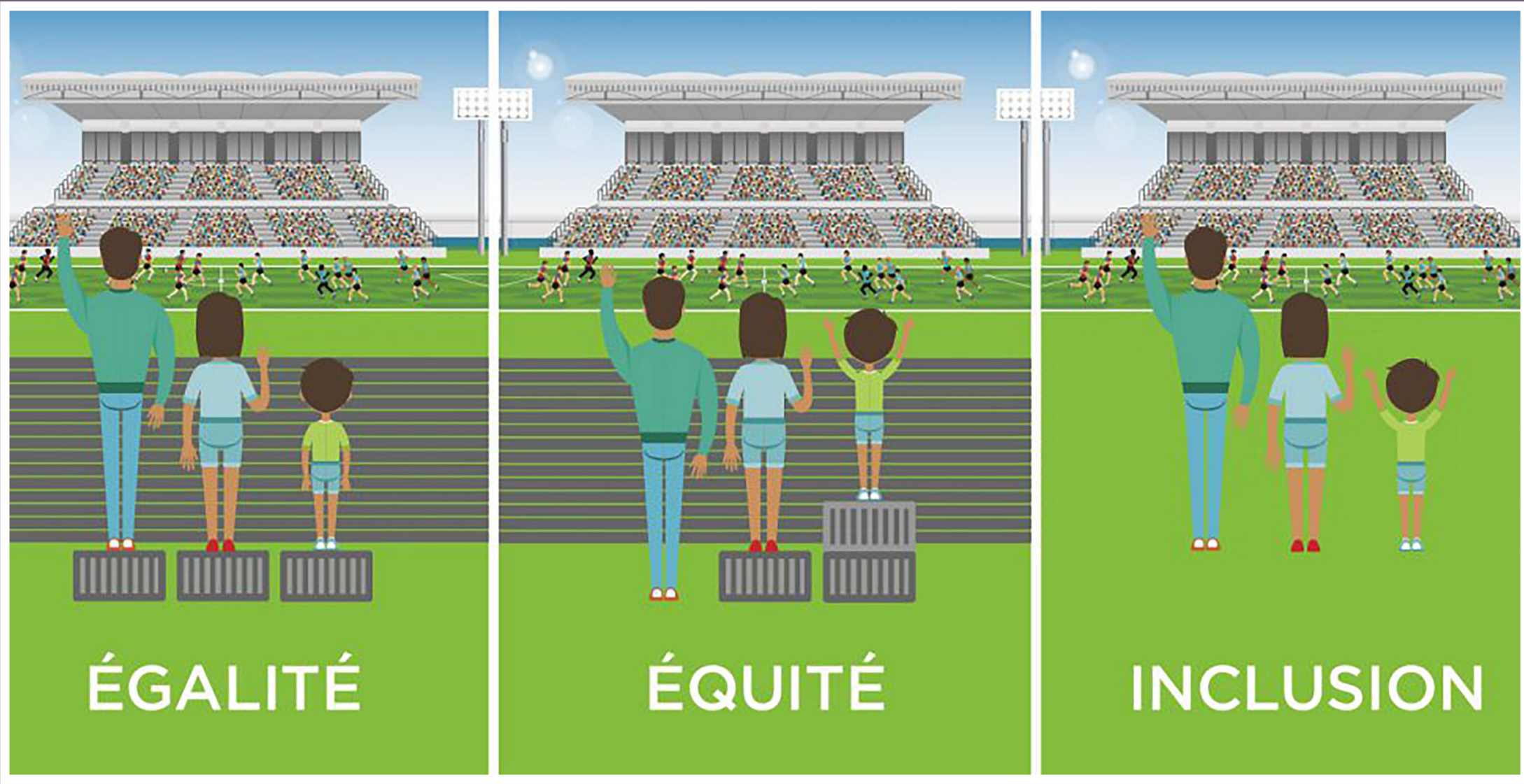
2 Le juge pourra exempter le délinquant de toute peine si l'injurié a directement provoqué l'injure par une conduite répréhensible.

3 Si l'injurié a riposté immédiatement par une injure ou par des voies de fait, le juge pourra exempter de toute peine les deux délinquants ou l'un d'eux. »

EN RÉSUMÉ

Certes, tu as le droit de ne pas être d'accord. Mais il faut faire la différence entre ce que tu as le droit de penser et de dire de ce qui est insultant ou illégal. La limite n'est pas toujours très claire, mais tu peux facilement l'estimer si tu tiens compte du ressenti de la personne à qui tu t'adresses et si tes propos risquent de la blesser ou non : cela s'appelle « l'empathie ».

Certaines personnes dans la population se revendiquent ouvertement homophobes, cela revient au même que si elles disaient être racistes. La loi est très claire au sujet de ce genre de propos : cela est interdit.



INCLUSION ET DIVERSITÉ

crédit image : UQAM, inspirée de l'illustration originale créée par Craig Froehle, University of Cincinnati

Chacun.e de nous fait probablement partie, par certaines composantes de son identité, d'une minorité ou d'un groupe discriminé. Par exemple, l'égalité entre les hommes et les femmes est loin d'être atteinte, même en Suisse. En tant que femme, tu as plus de risques de subir du harcèlement, d'être victime de viol, etc.

Handicap, couleur de peau, origine, langue maternelle, neuratypie, religion... l'identité de genre et l'orientation sexuelle ne sont pas les seules composantes identitaires qui sont la cible des violences et des discriminations... Mais pourquoi ?

LA PEUR DE L'INCONNU ET DE LA DIFFÉRENCE

Une des raisons de l'homophobie et de la transphobie est la peur de l'inconnu et de la différence, qu'on retrouve dans toutes les attitudes discriminantes : racisme, validisme, sexisme etc. Les pensées qui viennent se greffer derrière cette peur sont souvent des pensées sans fondement, voire absurdes : l'idée que l'homosexualité est contagieuse, ou qu'elle est induite par des « erreurs » d'éducation de la part des parents ; la conviction qu'une personne trans* est une personne malade, ou qu'elle se trompe et qu'elle changera bientôt d'avis, etc.

Cette peur a certainement plusieurs explications. L'une d'elle est que certains groupes sociaux ont des privilèges et, parfois consciemment parfois inconsciemment, ne souhaitent pas les perdre. Ils vont trouver des arguments pour que la société n'accorde pas plus de droits et d'égalité aux personnes qui n'ont pas les mêmes privilèges. Par exemple, on a longtemps dit que les femmes étaient « biologiquement » faites pour rester à la maison et élever les enfants, que les personnes noires étaient « naturellement » moins intelligentes que les personnes blanches, etc.

Cette peur s'explique aussi par le manque de compréhension et l'impression que certaines normes sont immuables. On confond encore trop souvent « normativité » (une « règle » abstraite et arbitraire : des coutumes par exemple ; « ça doit être comme cela ») et « normalité » (description de ce qui est, de ce qui existe ; « c'est comme cela »). Quand on fait face à l'inconnu, on doit élargir son horizon, et cela coûte un effort, cela fait sortir de sa zone de confort. Prenons l'exemple de deux amis d'enfance : si l'un annonce à l'autre qu'il est une fille et souhaite entamer une transition, son ami sera probablement bousculé... Il ressentira de l'incompréhension. Il aura de la peine à penser en dehors de la norme qui veut qu'une personne avec un pénis est un garçon, un point c'est tout. Il voyait son amie comme un garçon depuis tellement d'années ! Tout lui semble soudain très compliqué...

Pourtant, est-il si difficile d'accepter que la diversité est dans la nature ? qu'est-ce que cela change fondamentalement qu'une personne soit trans* ou homosexuelle ? Le droit à la différence concerne toute personne sur terre, c'est un droit à l'existence, tout simplement !

ÉGALITÉ ET ÉQUITÉ

Il est possible de rêver d'une société où chacun.e trouve sa place selon ses besoins : on parle alors d'une société inclusive. Une société inclusive privilégie le principe d'équité, c'est-à-dire que chaque personne ou groupe de personnes a des besoins particuliers pour s'épanouir et bien vivre.

C'est un peu différent de l'égalité qui offre à tout le monde les mêmes possibilités, mais ne prend pas en compte que certaines personnes ou certains groupes ne pourront pas y accéder à cause des inégalités. Par exemple, il est évident qu'une élève qui souffre du syndrome d'Asperger, même si elle a les mêmes droits que les autres élèves, aura d'autres besoins pour pouvoir réussir ses études.

L'illustration de ce panneau te montre la différence entre équité et égalité. Une société doit penser « équité » encore plus qu'« égalité », c'est le chemin vers une pleine inclusivité !

EN PRATIQUE...

Concrètement, il s'agit d'écouter les besoins spécifiques des personnes ou des groupes qui subissent des discriminations et de trouver des moyens pour qu'elles puissent atteindre l'égalité, un peu de la même manière qu'on donnera une deuxième caisse au petit enfant pour qu'il puisse voir le match, alors que l'adulte qui l'accompagne n'en a pas besoin...

C'est ainsi que nous pourrons, ensemble, construire une société où toute personne sera respectée dans sa dignité et pourra s'épanouir.

Et le jour où nous aurons détruit les barrières qui empêchent l'inclusion de toutes les personnes, nous pourrons ranger cette exposition dans un vieux grenier !

RESSOURCES

Voici quelques ressources. Les statistiques suisses montrent que, malheureusement, les personnes trans* sont parfois encore mal accueillies par les professionnel.le.s de la santé. Si tu es concerné.e par un parcours de transition et que tu as un doute, adresse - toi au Refuge-Neuchâtel qui pourra te donner les bonnes adresses et contacts.

ASSOCIATIONS LGBTIQ+ DANS LE CANTON DE NEUCHÂTEL

REFUGE-NEUCHÂTEL
Accueil et accompagnement des jeunes LGBTIQ+
Centre d'expertise des thématiques trans*
www.refuge-neuchatel.ch
refuge-neuchatel@outlook.com

GROUPES DE PAROLE
Gay, lesbien, trans*, parents de jeunes LGBTIQ+
refuge-neuchatel@outlook.com

SUI GENERIS
Collectif pour la visibilité trans*
www.collectifsuigeneris.ch
info@collectifsuigeneris.ch

TOGAYTHER
Association LGBTIQ+ du canton de Neuchâtel
www.togayther.ch
info@togayther.ch

ASSOCIATIONS LGBTIQ+ EN SUISSE ROMANDE

Cette liste n'est pas complète ! Nous avons mis les trois grandes associations suisses ainsi que les lieux qui proposent une aide spécifique aux jeunes.

AGNODICE
Accompagnement transaffirmatif des jeunes
www.agnodice.ch
info@agnodice.ch
079 855 78 42

TGNS
Transgender Network Switzerland
www.tgns.ch
info@tgns.ch

CHECKPOINT VAUD
www.mycheckpoint.ch
vaud@mycheckpoint.ch
021 631 01 76

LE REFUGE GENÈVE
Espace d'accueil pour jeunes LGBTIQ+ en difficulté
www.refuge-geneve.ch
accueil@refuge-geneve.ch
022 906 40 35

EPICÈNE
Association d'utilité publique en faveur des personnes trans*
www.epicene.ch

360
Au service de notre diversité
www.association360.ch

LA LOS
Association suisse des lesbiennes
www.los.ch info@los.ch

PINK CROSS
Association suisse des hommes gays
www.pinkcross.ch
office@pinkcross.ch

SANTÉ PSYCHIQUE DES JEUNES

LIGNE D'ÉCOUTE POUR LES JEUNES
147

ANAAP
Association neuchâteloise d'accueil et d'action psychiatrique
www.anaap.ch

CERFASY
Consultations psychologiques
www.cerfasy.ch
032 724 24 72

CUP
Centre d'urgences psychiatriques du CNP
(Centre Neuchâtelois de Psychiatrie)
Littoral 032 755 15 15
Montagnes 032 755 25 25

ONTECOUTE.CH
Site d'information, d'aide et d'échange pour les 18-25 ans

CIAO.CH
Site d'information, d'aide et d'échange pour les jeunes, 11-20 ans

SANTÉ PSY
Pour la promotion de la santé mentale
www.santepsy.ch

MALATAVIE
Unité de prévention du suicide
022 372 42 42

PRO JUNIOR ARC JURASSIEN
www.proju-arc.ch

ACCUEIL ET HÉBERGEMENT

LA COQUILLE
Maison ouverte à La Chaux-de-Fonds
www.lacoquille.ch
032 968 51 57

FADS
Fondation en faveur des adultes en difficultés sociales
www.fads-ne.ch
0800 880 480

SANTÉ SEXUELLE

CENTRES DE SANTÉ SEXUELLE – PLANNING FAMILIAL
La Chaux-de-Fonds 032 967 61 87
sante.sexuelle.ch@ne.ch
Neuchâtel 032 717 74 35
sante.sexuelle@ne.ch

GSN
Génération sexualités Neuchâtel
www.gsn-ne.ch
gsn@ne.ch
032 737 73 37

VIOLENCES

SAVI
Service d'aide aux victimes
www.savi-ne.ch
032 889 66 49

OPE
Office de la protection de l'enfant
032 889 66 40
opene@ne.ch

RÉALISATION DE L'EXPOSITION

CETTE EXPOSITION A ÉTÉ RÉALISÉE PAR :
Le collectif Sui Generis et l'association Togayther
TEXTES : Aline Tatone, James Alzetta, Cécile Guinand
GRAPHISME : Nella Degoumois
PHOTOS : Aïden Osmani, Matteo Droz « Vous êtes votre force »
GRAPHIQUE STATISTIQUE : Matteo Niklaus
PANNEAUX : La Boîte à Outils, La Chaux-de-Fonds
www.laboiteaoutils.ch

Cette exposition a été réalisée grâce au soutien du Canton de Neuchâtel

Sui Generis www.collectifsuigeneris.ch

Togayther www.togayther.ch

La boîte à outils www.laboiteaoutils.ch

Graphisme @ALTERA_ND

Département des finances et de la santé
Service de la santé publique

AB IMO PECTORE – IDENTITÉS QUEER