



Programme Les relations saines *pour les jeunes LGBTQ+*

Vue d'ensemble du programme

Le programme Les relations saines pour les jeunes lesbiennes, gais, bisexuel(le)s, trans, bispirituel(le)s et queers/en questionnement (LGBT2Q+) est un programme pour petits groupes axé sur la promotion de la santé mentale qui s'adresse aux jeunes des minorités sexuelles, romantiques et de genre.

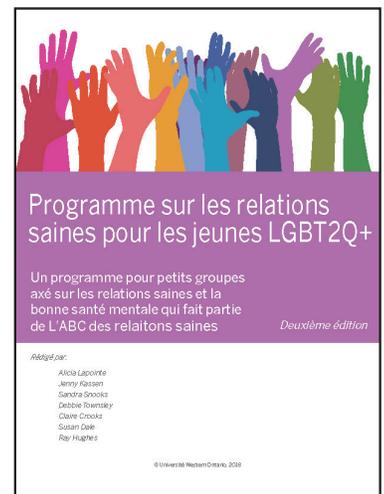
Il comprend 18 séances de 45 minutes chacune pouvant être animées par les alliances des genres et de la sexualité (AGS) et les groupes de jeunes LGBTQ+.

Le programme a pour but d'accroître la résilience et de promouvoir le bien-être des jeunes LGBTQ+. Il affirme, valide et célèbre la diversité sexuelle et de genre, favorise l'instauration d'une communauté bienveillante qui soutient ses membres et aide les jeunes LGBTQ+ à développer des habiletés ainsi qu'à élaborer des stratégies qui leur permettent de nouer des relations saines.

Le programme, qui est axé sur les traumatismes et les forces, étudie les facteurs de stress propres aux jeunes LGBTQ+, y compris l'invalidation de l'identité et de l'expression, la stigmatisation, les préjugés et la discrimination, l'oppression intériorisée, la sortie du placard, la sécurité et les microagressions.

Sujets couverts lors des séances:

- 1RE SÉANCE : J'AI UNE VOIX : Introduction au programme
- 2E SÉANCE : À MOI DE LES NOMMER : Identités et manières d'être
- 3E SÉANCE : RECONNAISSANCE ET RESPECT : Valeurs et limites
- 4E SÉANCE : MON PARCOURS : Sortir du placard
- 5E SÉANCE : MA SANTÉ MENTALE EST IMPORTANTE : Santé mentale et bien-être (1re partie)
- 6E SÉANCE : MA SANTÉ MENTALE EST IMPORTANTE : Santé mentale et bien-être (2e partie)
- 7E SÉANCE : ANTICIPER : Faire des choix plus sûrs au sujet de l'utilisation de substances
- 8E SÉANCE : J'AI MA PLACE ICI : Communautés et liens
- 9E SÉANCE : MON SUPERPOUVOIR : Relever les défis
- 10E SÉANCE : NOUS AVONS TOUS NOTRE MOT À DIRE : Droits/Responsabilités /Consentement
- 11E SÉANCE : MA VOIX, TA VOIX : Écoute active et communication
- 12E SÉANCE : JUSTE ET VRAI : Styles de communication
- 13E SÉANCE : PAROLES ET GESTES : La communication lors des conflits
- 14E SÉANCE : RELATIONS : Saines et malsaines
- 15E SÉANCE : (RE)NOUER DES LIENS : Faire face à la violence dans une relation
- 16E SÉANCE : MA SÉCURITÉ : Fin d'une relation et plans de sécurité
- 17E SÉANCE : LES ALLIÉ(E)S : Accorder son soutien
- 18E SÉANCE : CERCLE DE CLÔTURE : Partage et célébration



Expériences vécues par des personnes ayant animé le programme L'ABC des relations saines pour les jeunes LGBT2Q+

Les animateurs(trices) ont aimé avoir un **programme structuré pouvant** être utilisé au sein d'une alliance des genres et de la sexualité (AGS). Un(e) éducateur(trice) a dit : « Le programme est **très facile à utiliser**. Les séances sont bien organisées et **les exemples de réponses sont très utiles** ». Un(e) animateur(trice) a déclaré :

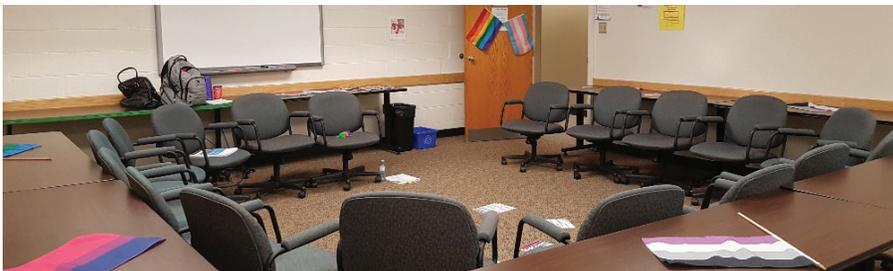
« J'ai beaucoup aimé la structure du programme. Il est très bien pensé... J'ai aimé les **affirmations positives** à la fin des séances et la façon dont celles-ci se terminent. Les jeunes ont adoré les affirmations positives à la fin, **les questions qui orientent les discussions, les règles établies**. C'est extraordinaire de pouvoir **utiliser un programme aussi merveilleux avec une AGS** ».

Les animateurs(trices) estiment que le programme est très important, car **il permet aux jeunes d'étudier des questions qui touchent les personnes LGBT2Q+, d'en discuter et de se soutenir** les uns les autres. De plus, il aide les animateurs(trices) à mieux comprendre les enjeux LGBT2Q+. Un(e) éducateur(trice) a dit : « Le programme donne aux jeunes les moyens d'agir et m'a appris plein de choses! » Un(e) autre animateur(trice) a fait état des avantages de discuter de la santé mentale avec les jeunes :

« Le groupe a beaucoup aimé la 5e séance, qui porte sur la santé mentale. Nous avons eu une discussion très intéressante... J'étais un peu inquiet(ète), car un(e) des jeunes avait tenté de se suicider et avait été hospitalisé(e). Tout s'est bien passé, **car l'élève a constaté que le groupe avait une attitude très ouverte à l'égard des personnes ayant des idées suicidaires**. L'expérience a été positive ».

Expériences vécues par des jeunes ayant participé au programme Les relations saines pour les jeunes LGBT2Q+

Des jeunes ont déclaré que le programme leur avait permis d'étudier des questions importantes dont ils n'auraient peut-être pas discuté autrement lors des réunions ordinaires de l'AGS. Ils ont pu analyser divers enjeux qui touchent les personnes LGBT2Q+ et d'autres questions, apprendre les uns des autres et bénéficier du soutien de personnes ayant été exposées à des facteurs de stress semblables à ceux avec lesquels ils étaient aux prises. Le programme a aidé les jeunes LGBT2Q+ à valider et à affirmer leurs identités, leurs modes d'expression et leurs expériences. Le programme comprend des activités structurées portant sur les facteurs de stress auxquels les personnes membres d'une minorité sont exposées. Les jeunes ont ainsi pu élaborer des stratégies permettant d'y faire face, de renforcer leur bien-être et de composer avec les relations toxiques.



Que pensent les jeunes du programme?

Des jeunes ont déclaré que la structure du programme leur avait permis de discuter plus à fond de sujets importants :

« ...le programme nous a exposés à des sujets que nous n'aurions pas étudiés autrement et a suscité des discussions que nous n'aurions pas eues si nous n'avions pas participé au programme ».

Les participants ont aimé le programme parce qu'il les a aidés à découvrir et à affirmer leur identité :

« ... J'ai aimé la deuxième séance, car j'ai pu décrire mon identité sans que personne me dise qu'elle n'était pas réelle ».

« Le programme m'a aidé(e) à me découvrir. Je me suis rendu(e) compte que le genre est une question complexe pour moi. »

Le programme favorise les discussions animées par les jeunes qui ont permis aux participants d'échanger et d'apprendre les uns des autres :

« ...[le programme] nous a permis d'échanger et de faire part de nos opinions... »

« ...la séance sur la sortie du placard nous a permis de discuter et peut-être d'apprendre les uns des autres. Nous avons pu parler de notre situation à la maison, ce qui nous a permis de nous soutenir. »

Le programme ne se limite pas à donner l'occasion aux jeunes LGBT2Q+ de se défouler au sujet des préjugés et de la discrimination qu'ils subissent. Il les amène à faire part des moyens qu'ils prennent pour faire face à l'oppression dont ils font l'objet (p. ex., manque de soutien de la part de leur famille) :

« Certains débats ont été houleux parce que nous parlions de notre famille, ce qui a soulevé la colère de certains participants... Nous avons également parlé de la façon de réagir aux comportements des pairs, de la famille et des partenaires. »

« Le programme aide à composer avec le quotidien et à développer nos forces. Il nous a appris différentes façons de faire face aux difficultés. »