



## Foire aux questions (FAQ) sur le programme *Les relations saines pour les jeunes LGBT2Q+*

### **Qu'est-ce que le programme *Les relations saines pour les jeunes lesbiennes, gais, bisexual(le), trans, bispirituel(le)s et queers/en questionnement (LGBT2Q+)*?**

Il s'agit d'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 LGBT2Q+ mis sur pied à l'école ou dans la communauté.

### **Quels sont les objectifs du programme *Les relations saines pour les jeunes LGBT2Q+*?**

Le programme a pour but d'accroître la résilience et de promouvoir le bien-être des jeunes LGBT2Q+. Il affirme, valide et célèbre la diversité sexuelle, romantique et de genre, favorise l'instauration d'une communauté bienveillante qui soutient ses membres et aide les jeunes LGBT2Q+ à développer des habiletés ainsi qu'à élaborer des stratégies qui leur permettent de nouer des relations saines.

### **Quel sont les sujets abordés par le programme?**

Le programme, qui est axé sur les traumatismes et les forces, étudie les facteurs de stress propres aux jeunes LGBT2Q+, 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.

### **La prestation du programme *L'ABC des relations saines pour les jeunes LGBT2Q+* nuit-elle aux réunions ordinaires de l'alliance des genres et de la sexualité (AGS)?**

Le programme se greffe aux activités courantes de l'AGS. Nous recommandons de consulter les membres afin de déterminer s'ils souhaitent participer à un programme structuré. Des jeunes ayant participé à des groupes de discussion ont déclaré que le programme leur avait permis de découvrir des enjeux importants et d'étudier plus à fond des sujets pertinents.



## Un programme structure ne risque-t-il pas de nuire aux discussions animées par des jeunes?

Le programme est très souple et favorise les discussions libres. Les animateurs(trices) et les jeunes peuvent poursuivre les conversations amorcées naturellement au sein du groupe. Des participants ont déclaré que la structure du programme leur avait permis de discuter plus à fond de sujets importants. Par exemple, un(e) jeune a dit : « *...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* ».

## Qu'est-ce que le programme a à offrir en plus d'une discussion structurée?

Le programme amène les jeunes LGBT2Q+ à faire part des moyens qu'ils prennent pour faire face à l'oppression (p. ex., manque de soutien de la part de leur famille) et à développer leurs habiletés en ce sens. Par exemple, un(e) jeune a déclaré : « *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* ». Un(e) autre jeune a déclaré : « *Le programme aide à composer avec le quotidien et à développer nos forces. Il nous a appris différentes façons de faire face aux difficultés* ».

## Quel est le nombre idéal de participants au programme?

Le programme *Les relations saines pour les jeunes LGBT2Q+* est un programme pour les groupes comptant entre cinq et vingt-cinq jeunes.

## À quelle fréquence les séances du programme devraient-elles avoir lieu?

Il est préférable de consulter les membres de l'AGS pour déterminer à quelle fréquence ils souhaitent participer au programme. Des jeunes ayant participé à des groupes de discussion ont déclaré qu'ils préféreraient consacrer la moitié des réunions ordinaires de leur groupe au programme afin d'avoir assez de temps pour organiser des discussions animées par des élèves et se livrer à des activités éducatives et activistes le cas échéant.



## Faut-il offrir le programme *Les relations saines pour les jeunes LGBT2Q+* au complet?

Les animateurs(trices) et les jeunes peuvent choisir les séances qui seront les plus utiles au groupe. Les sujets traités dans le cadre du programme sont présentés lors de la première séance, au cours de laquelle les participants pourront choisir les sujets qui les intéressent le plus. Comme les séances sont indépendantes les unes des autres, il n'est pas nécessaire de les présenter les unes à la suite des autres.

## Que pensent les animateurs(trices) du programme *Les relations saines pour les jeunes LGBT2Q+*?

Les éducateurs(trices) ont aimé avoir un programme structuré pouvant être utilisé au sein d'une 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!* »

## Que pensez-vous du 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. Un(e) jeune a déclaré : « *... 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 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. Un(e) autre jeune a déclaré : « *...la discussion était animée lors de la séance sur la sortie du placard. Nous avons appris les uns des autres et avons parlé de notre situation à la maison, ce qui nous a permis de nous soutenir* ».



**Western**  
Centre for School  
Mental Health

