



Avant d'entamer du changement dans votre organisation pour favoriser l'inclusion de la DSPG, il faut connaître des postures à adopter pour incarner votre rôle d'allié·e à titre personnel.

ACCUEILLIR



Table des matières

Introduction **3**

Accueillir un coming out **4**

Reconnaître les préjugés et les stéréotypes **6**

Utiliser un langage inclusif et respectueux **9**

Intervenir pour défendre et réagir **14**

Dénoncer et signaler des comportements **16**

La boîte à outils **17**

Accueillir

Votre rôle d'allié·e

Être un·e allié·e de la diversité sexuelle et de la pluralité de genres (DSPG) en sport, en loisir et en plein air doit se faire sur plusieurs niveaux tant individuel qu'organisationnel. Vous serez invité·e à explorer diverses postures que vous pouvez adopter à titre individuel afin d'incarner pleinement votre rôle d'allié·e. Ces postures vous proposent une réflexion sur vos interactions interpersonnelles, qu'elles aient eu lieu dans le passé ou qu'elles soient à venir. Il s'agit de réfléchir aux réactions spontanées, aux préjugés, aux mots utilisés, aux blagues ou aux présupposés qui peuvent, parfois sans mauvaise intention, renforcer des dynamiques d'exclusion ou de malaise. Nous vous invitons à faire cette introspection en étant bienveillant et indulgent avec vous-mêmes.

La section ACCUEILLIR est articulée autour de **cinq postures concrètes**, que vous pouvez adopter dès maintenant.

- Accueillir un *coming out*
- Reconnaître les préjugés et les stéréotypes
- Utiliser un langage inclusif et respectueux
- Intervenir pour défendre et réagir
- Dénoncer et signaler des comportements

Ultimement, ces postures visent à soutenir l'adoption de comportements inclusifs, qui contribuent à des milieux de sport, de loisir et de plein air où chaque personne se sent reconnue, respectée et légitime d'y prendre part pleinement.

Accueillir un coming out

Un **coming out** est la révélation volontaire de son orientation sexuelle ou de son identité de genre. Cette révélation est effectuée par une personne 2ELGBTQIA+ à son entourage.

En revanche, **outer** consiste à révéler l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'une personne sans son consentement. Il s'agit d'un acte d'une grande violence, la brusquant et la fragilisant dans son processus de compréhension de son identité.

SE CONFIER À VOUS

Faire son *coming out* peut être effrayant et difficile, mais est également excitant et libérateur. L'environnement social, qu'il soit sportif ou de loisir, est sécurisant par les relations de confiance qui y sont développées, facilitant ainsi les *coming outs*. Ainsi, si une personne décide de faire son *coming out* auprès de vous, celle-ci vous considère comme une personne de confiance avec qui elle peut se sentir à l'aise d'en parler. Cela est d'autant plus vrai pour les *coming outs* trans, puisque ces personnes sont plus à risque d'être stigmatisées et marginalisées.



Il est important de réagir de la bonne manière à un *coming out*. Cela passe autant en choisissant les bons mots qu'en adoptant un langage non verbal approprié. En tant qu'entraîneur·e·s ou intervenant·e·s en sport, en loisir et en plein air, l'important, durant un *coming out*, est de rester à l'écoute de la personne. Faire son *coming out* est stressant, entre autres par peur de réactions négatives. Remerciez donc la personne pour cette marque de confiance.

De plus, rassurez-la si elle exprime des craintes. Faire partie de la DSPG pourrait avoir des impacts sur sa pratique. Les réactions de ses ami-e-s ou la progression dans son sport pour une personne trans en sont deux exemples.

Finalement, vous pourriez lui demander la manière dont vous pouvez l'accompagner dans ce cheminement. L'important ici est de respecter son rythme et de ne pas la *outer* si elle ne vous l'a pas autorisé.

Exemples de réponses

Je suis **heureuse** que tu m'accordes ta confiance. Nous avancerons ensemble pour la suite, **à ton rythme**.

N'hésite jamais à te confier, je suis là pour **t'écouter**.

Merci de t'ouvrir à moi! Je suis là pour **t'accompagner** et t'aider à cheminer **si tu en as besoin**.

Lorsque quelqu'un nous fait son *coming out*, il est important de ne pas **minimiser**, **blâmer**, **remettre en question** ou de **banaliser** son vécu. Des réponses inappropriées à un *coming out* pourraient ainsi être de dire :

Tu m'avais dit que tu étais gai l'année dernière, **pourquoi** est-ce que tu me parles d'identité de genre aujourd'hui ?

As-tu vraiment réfléchi à ce que tu dis ? Tu sais que, dans notre sport, ça peut être **compliqué pour toi**...

Je le savais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas, **tu aurais dû** me le dire avant!

Reconnaître les préjugés et les stéréotypes

L'environnement dans lequel nous évoluons façonne et influence notre vision du monde. Bien que la société évolue, certaines mentalités prennent du temps à changer. Cela peut expliquer pourquoi, encore à ce jour, certaines personnes ont des conceptions négatives et souvent erronées de la DSPG. Si des malaises sont ressentis face aux situations touchant les personnes 2ELGBTQIA+, il est possible que ce soit en raison d'un manque d'informations ou de connaissances sur le sujet.

En prenant conscience de nos préjugés, des stéréotypes et de nos idées préconçues, nous sommes déjà sur la bonne voie pour changer nos comportements.

Définitions

Les **stéréotypes** sont des caractéristiques que la société généralise de manière excessive et attribue à un groupe de personnes dans le but de les classer. Ce sont des raccourcis mentaux, souvent empruntés inconsciemment dus à nos biais cognitifs.

Les **préjugés** sont, quant à eux, des opinions préconçues qu'un individu a à propos d'une personne ou d'un groupe de personnes. Ces croyances ne sont pas fondées sur des faits réels.

Dans les deux cas, les stéréotypes et les préjugés sont souvent négatifs, dégradants et dévalorisants. Même s'ils ne sont pas volontaires, ces caricatures influencent notre perception des autres et notre façon d'interagir avec eux. C'est ce qui peut expliquer l'exclusion de certaines personnes ou encore des blagues humiliantes. Ainsi, prendre conscience des stéréotypes et de nos préjugés est primordial pour adopter des comportements inclusifs.

Exemples de stéréotypes et de leurs impacts



Stéréotype 1 :

Un athlète masculin gai ne pourra jamais être autant bon dans son sport. Il est trop efféminé.



Comment ça influence les comportements :

- Les attentes envers cet athlète seront plus basses, il y aura donc un encadrement moins soutenant autour de lui.
- On pousse cet athlète à se conformer des caractéristiques rigides associées à la masculinité - on réduit toutes les possibilités de masculinités alternatives.
- On aura tendance à l'exclure de l'équipe.

Stéréotype 2 :

Les personnes de la DSPG imposent leur identité et veulent toujours en parler.



Comment ça influence les comportements :

- On va s'attendre à ce que les personnes de la DSPG restent discrètes et qu'elle parle de leur réalité que si c'est demandé.
- On va restreindre leur espace de parole pour éviter d'entrer dans ces conversations.
- On minimise leurs enjeux vécus et on banalise leurs besoins réels.
- On nourrit de la résistance passive (« on ne peut plus rien dire »).



Stéréotype 3 :

Être trans, c'est juste une phase.



Comment ça influence les comportements :

- On ne prend pas leur identité au sérieux.
- On invalide leur vécu (« tu verras plus tard »).
- On tarde à adapter nos pratiques ou notre langage.

Stéréotype 4 :

Toutes les athlètes lesbiennes sont masculines et aiment être physiques.



Comment ça influence les comportements :

- On suppose qu'elles seront aussi agressives et robustes dans leur personnalité.
- On invisibilise la diversité des expériences, des apparences et des réalités des athlètes lesbiennes.
- On réduit leurs opportunités en leur donnant des rôles spécifiques dans l'équipe.



Stéréotype 5 :

Les femmes trans ont un avantage évident dans le sport, comparativement aux femmes cisgenres. C'est injuste !



Comment ça influence les comportements :

- On alimente le discours sexiste selon lequel les hommes surpasseraient toujours les femmes en sport, indépendamment de leurs capacités réelles.
- On participe à l'invisibilisation des exploits des athlètes féminines.
- On légitimise l'exclusion des athlètes trans des compétitions sportives.

Utiliser un langage inclusif et respectueux

Contrairement à une croyance populaire, utiliser un langage qui est inclusif ne se résume pas à ajouter un point médian (·) à la fin des mots à accorder au masculin et au féminin. Le langage inclusif, c'est :

1. Utiliser les pronoms adéquats pour s'adresser aux personnes.
2. Comprendre pourquoi « le masculin l'emporte sur le féminin » est une règle grammaticale dépassée.
3. Reconnaître lorsque nous commettons des erreurs
4. Être attentive et attentif aux mots qui sont utilisés pour dénigrer certains groupes.

La prochaine section abordera chacun de ces quatre points en vous offrant des outils de communication inclusive.

Consultez la boîte à outils

Vous voulez apprendre à écrire de manière inclusive, mais vous ne savez pas par où commencer ? Le **Guide de rédaction inclusive** du Réseau Accès Participation présente cinq stratégies d'écriture inclusive illustrées par des exemples adaptés aux milieux du sport et du loisir.



1 Utiliser les pronoms adéquats pour s'adresser aux personnes.

Il est primordial de s'adresser aux personnes en utilisant les pronoms auxquels elles s'identifient. Cela témoigne du respect de leur identité. En cas de doute, vous pouvez présenter vos propres pronoms ou les demander directement afin d'éviter toute confusion. Les pronoms pouvant évoluer dans le temps, il est approprié de poser la question au besoin.

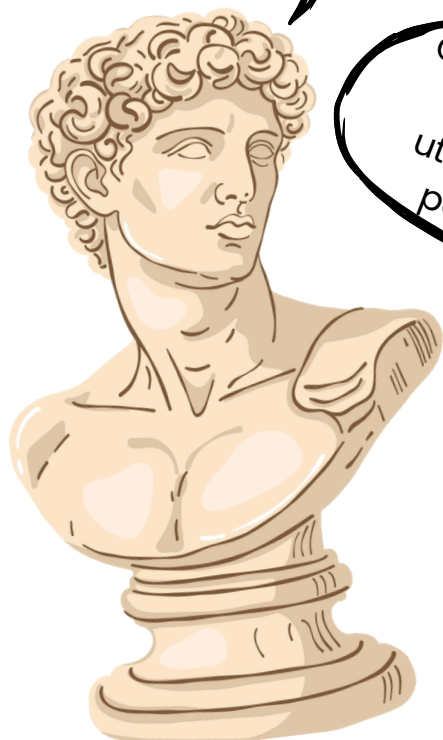
Est-ce que je peux utiliser ces pronoms et ce prénom en présence d'autres personnes ?

J'utilise des pronoms masculins. Toi, lesquels utilises-tu ?

Quels pronoms utilises-tu ?

Quels accords en genre dois-je utiliser quand je parle de toi ?

Pour les personnes non-binaires utilisant le pronom « iel », il est aussi pertinent de leur demander les accords souhaités. Le féminin et le masculin grammaticaux ne correspondent pas nécessairement aux identités de genre. P. ex. une chaise n'est pas une femme et un ballon n'est pas un homme. Utiliser l'accord grammatical désiré vous permet ainsi de mieux représenter l'identité de cette personne.



2

Comprendre pourquoi « le masculin l'emporte sur le féminin » est une règle grammaticale dépassée.

Pour désigner un groupe qui comporte des femmes et des hommes, il est important de choisir des mots et les accords qui représentent l'ensemble des individus qui le composent.

Au lieu de dire

Hey les gars !

Vous pourriez optez pour

Hey la gang !

Hey tout le monde !

Hey groupe !

Utiliser le masculin *de facto* contribue à invisibiliser les femmes et les fait passer au second plan. En effet, en ne mentionnant jamais la présence des femmes, cela renforce nos biais cognitifs. Il est également important de souligner que cette règle grammaticale a été instaurée au XVII^e siècle pour freiner l'essor des femmes dans la sphère intellectuelle et affirmer la prétendue supériorité des hommes.



3 Reconnaître lorsque nous commettons des erreurs

Même avec les meilleures intentions, il peut arriver de faire des erreurs en cours de route (p. ex. mégenrer ou morinommer). L'important est de rester ouvert·e à les reconnaître, d'en prendre la responsabilité et de présenter des excuses sincères à la personne concernée, puis de passer à autre chose. Des excuses simples et respectueuses sont généralement suffisantes. Y revenir de façon répétée peut involontairement déplacer l'attention, alors que l'objectif est surtout de maintenir un climat respectueux et bienveillant.

LES MICROAGRESSIONS

Les microagressions liées au genre ou à l'orientation sexuelle sont des remarques ou des gestes subtils, souvent involontaires, qui expriment ou renforcent des préjugés, des stéréotypes ou des attitudes discriminatoires envers une personne ou un groupe en raison de son identité de genre ou son orientation sexuelle.

Par exemple :

Dire « **Tu n'agis pas comme une personne gaie** ». Ce commentaire est stéréotypé, ce qui impose des clichés sur l'homosexualité et qui nie que chacun·e peut exprimer son orientation de manière unique.

Demander « **À quoi ressemblais-tu avant de faire ta transition ?** ».

Cette question est intrusive et déplacée. Cela peut également raviver des expériences douloureuses et nie l'identité actuelle de la personne.

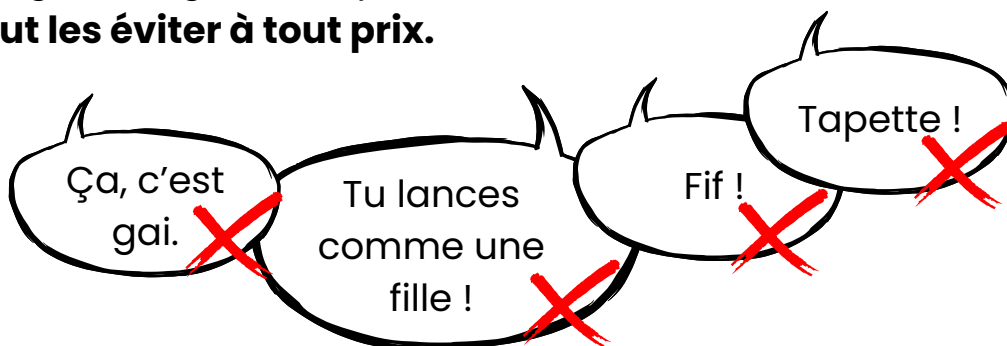
Consultez la boite à outils

Pour en apprendre plus sur les microagressions, consultez le site internet *Micropedia*.



4 Être attentive et attentif aux mots qui sont utilisés pour dénigrer certains groupes.

Les expressions dégradantes qui sont utilisées pour décrire une situation ou pour interpeller quelqu'un sont une forme de violence. Ces propos sont blessants et haineux. Des stéréotypes et des préjugés à l'égard des personnes 2ELGBTQIA+ seront aussi renforcés. **Il faut les éviter à tout prix.**



« C'EST JUSTE DES BLAGUES »

Aucune excuse n'est une raison valable pour utiliser des propos homophobes ou transphobes. Ces commentaires sont souvent présentés comme des « blagues », mais, même lorsqu'ils sont dits sans intention de blesser, l'humour ne retire pas l'impact d'un message.

Ces « blagues » peuvent avoir plusieurs conséquences, dont :

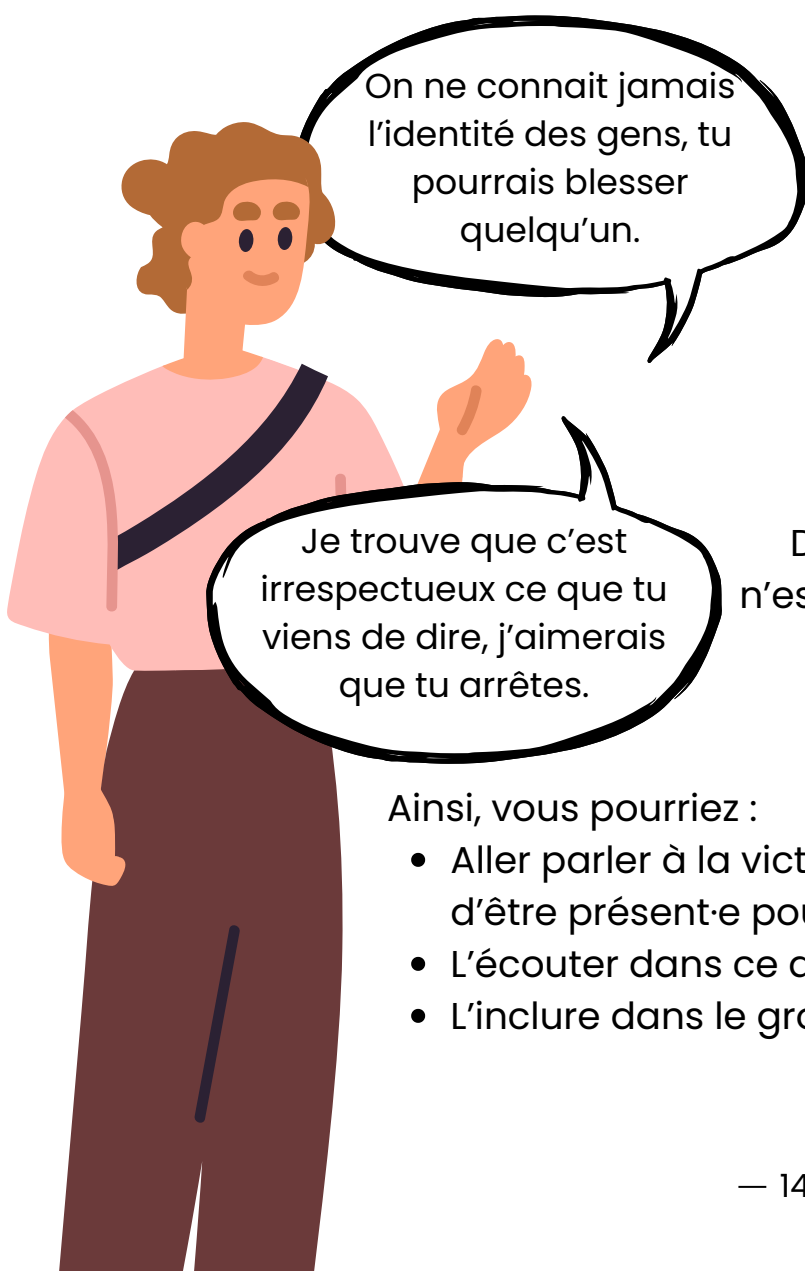
- Banaliser l'homophobie et la transphobie
- Renforcer les stéréotypes envers les communautés 2ELGBTQIA+
- Encourager des comportements de violence, comme l'intimidation ou le harcèlement
- Humilier et exclure les membres des communautés 2ELGBTQIA+

Il est important d'intervenir quand on entend ce vocabulaire afin de faire cesser les stéréotypes et les préjugés.

Intervenir pour défendre et réagir

En tant qu'allié·e, si vous êtes témoin de commentaires, de blagues, de gestes ou de toutes autres remarques homophobes, biphobes, transphobes ou si vous observez de la violence sous toutes ses formes à l'égard d'une personne, il est de votre responsabilité d'exprimer votre désaccord. Votre soutien est déterminant, puisque vous permettez aux personnes qui sont victimes ou qui dénoncent ces comportements d'avoir un appui concret et de renforcer leur sentiment de confiance.

Voici quelques exemples d'intervention à dire pour manifester votre désaccord envers des comportements inappropriés :



Expliquez à la personne qui a commis l'offense en quoi ce genre d'action peut être blessante pour la personne à qui elle était adressée, mais aussi pour toutes celles autour qui en ont été témoins. Rappelez que ce genre de comportement n'a pas sa place.

De plus, assurez-vous que la victime n'est pas seule et qu'elle a le filet social nécessaire pour gérer la situation difficile qu'elle vient de vivre.

Ainsi, vous pourriez :

- Aller parler à la victime et lui nommer votre volonté d'être présent·e pour elle.
- L'écouter dans ce qu'elle vit.
- L'inclure dans le groupe et les activités.

Consultez la boîte à outils

Il existe plusieurs ressources d'aide pour vous aider à intervenir face à la violence.

Sport'Aide

Si vous êtes victime ou témoin de comportements de violence dans votre pratique de sport, de loisir ou de plein air, vous pouvez contacter la ligne d'aide de Sport'Aide. Les intervenant·e·s, tous·tes formé·e·s en relation d'aide, vous offriront un espace pour exprimer vos émotions, pour trouver des pistes d'actions concrètes et pour vous référer vers les professionnel·le·s approprié·e·s selon vos besoins et votre situation. La ligne d'aide est gratuite, confidentielle et disponible 24/7. Vous pouvez contacter la ligne d'aide par téléphone, texto, clavardage, courriel, ainsi que via un formulaire en ligne et les médias sociaux de l'organisme.



1 833 211-2433



aide@sportaide.ca



@organismesportaide



www.sportaide.ca

Interligne

Avec son service d'écoute disponible 24 heures sur 24 par téléphone, texto, courriel et clavardage, Interligne offre du soutien aux personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres. L'équipe d'intervention d'Interligne a une connaissance approfondie des réalités LGBTQ+, une grande ouverture d'esprit et une attitude dépourvue de préjugés. Sa principale motivation est celle de venir en aide aux membres de nos communautés.



Montréal : 514 866-0103
Sans frais : 1 888 505-1010



aide@interligne.co



www.interligne.co



Dénoncer et signaler des comportements

Lorsque vous êtes témoin de situations de violence, il existe différentes façons de les dénoncer ou de les signaler :



Parlez-en à une personne de confiance dans votre organisation.

Parlez-en à la direction générale ou aux membres du conseil d'administration de votre organisation.



Déposez une plainte en ligne au **Protecteur de l'intégrité en loisir et en sport** (PILS) ou via le bouton « Dénonce la situation ! » normalement disponible sur la page de votre organisation.



Pour dénoncer une situation en tant que témoin, vous devez avoir le consentement de la personne concernée, sauf s'il s'agit d'une situation qui porte atteinte à la sécurité ou à l'intégrité d'une personne mineure. Le signalement à l'instance ou à l'ombudsman approprié est alors obligatoire (p. ex. DPJ, PILS, PNE). Lorsque la situation concerne une personne majeure, il est important de respecter ses besoins, ses attentes et ses capacités.

La boîte à outils

Guide de rédaction inclusive

par le *Réseau Accès Participation*

Ce guide présente cinq stratégies d'écriture inclusive. Ces stratégies, illustrées par des exemples adaptés aux milieux du sport et du loisir, vous permettent d'appliquer les principes d'inclusion dans vos communications organisationnelles. [Cliquez ici pour y accéder.](#)

The Micropedia of Microaggressions*

par *The Micropedia*

Cette communauté a pour mission d'éduquer la population au sujet des microagressions et de leurs impacts sur les communautés. [Cliquez ici pour y accéder.](#)

*Seulement disponible en anglais.

Ligne d'aide

par *Sport'Aide*

Service d'aide pour les victimes et témoins de violence en contexte de sport, de loisir et de plein air. [Cliquez ici pour plus d'informations.](#)

Service d'aide et de renseignements

par *Interligne*

Avec son service d'écoute, Interligne offre du soutien aux personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres.

[Cliquez ici pour plus d'informations.](#)

Protecteur de l'intégrité en loisir et en sport

par *Interligne*

Le Protecteur de l'intégrité en loisir et en sport offre un recours impartial, confidentiel, accessible et efficace. Son objectif : protéger l'intégrité des personnes dans la pratique d'un sport ou d'un loisir.

[Cliquez ici pour déposer une plainte.](#)

Remerciement

Sport'Aide tient à remercier chaleureusement l'ensemble des personnes et des organisations ayant collaboré à la réalisation de ce guide. Par leur engagement, elles contribuent activement à faire progresser l'inclusion des diversités dans leurs milieux.

Rédaction

Recherche, rédaction et graphisme

Simon Paradis-Côté, *Sport'Aide*

Collaboratrices de rédaction

Alexandra Cérovac-Robichaud, *Sport'Aide*

Marie Delisle, *Sport'Aide*

Pénélope Duval-Brassard, *Sport'Aide*

Trycia Migneault, *Sport'Aide*

Nous souhaitons souligner l'apport de Camille Michon, PhD, et d'Emy Coiteux, dont les guides *Inclusion* et *Allié·e·s et toi ?*, précédemment publiés par Sport'Aide, ont été des sources d'inspiration pour ce nouveau guide.

Révision

Anne-Frédérique Morin, *Association des camps du Québec*

Benjamin Latreille, *Association des scouts du Canada*

Philippe Girard, *Équipe Montréal*

Nikolas Martin, *Patinage de vitesse Québec*

Noé Paré-Julien, *Unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale*

L'équipe de Sport'Aide
