

APPRENDRE



Table des matières

Introduction **3**

Un droit humain **4**

Les grands concepts reliés aux communautés 2ELGBTQIA+ **5**

Les transitions de genre **7**

L'histoire de la discrimination envers la DSPG au Canada **8**

La violence envers les personnes 2ELGBTQIA+ **11**

Les organisations alliées **13**

La boîte à outils **15**

Apprendre

Être un·e allié·e de la DSPG, c'est tout d'abord comprendre les enjeux que ces communautés vivent au quotidien. Selon des données de Statistique Canada (2024), le Canada compte environ 1,3 million de personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles ou d'une orientation sexuelle autre qu'hétérosexuelle âgées de 15 ans et plus. Cela représente 4,4 % de la population canadienne.

Dans la section APPRENDRE, nous aborderons les sujets suivants :

- Les **droits humains**
- Les **grands concepts** reliés aux communautés 2ELGBTQIA+
- Les **transitions** de genre
- L'**histoire** de la discrimination envers la DSPG au Canada
- La **violence** envers les personnes 2ELGBTQIA+
- Les **organisations** alliées

En comprenant l'histoire, les réalités contemporaines et les formes de violence et de discrimination vécues par les communautés 2ELGBTQIA+, il devient possible de contribuer aux activités à des milieux sportifs, de loisir et de plein air plus sécuritaires, inclusifs et respectueux. La section APPRENDRE constitue ainsi une première étape essentielle pour ensuite transformer ces connaissances en actions concrètes et solidaires.



Un droit humain

En 1948, l'Organisation des Nations Unies et ses États membres adoptent la Déclaration universelle des droits de l'Homme, un document qui présente « un idéal commun à atteindre pour tous les peuples et toutes les nations ». Encore aujourd'hui, il sert de référence pour définir les droits fondamentaux de chaque être humain.

L'article 24 y affirme notamment que :

« **TOUTE PERSONNE
A DROIT [...] AUX
LOISIRS.** »

Il est entendu que les loisirs comprennent autant le sport, l'activité physique, les activités culturelles, le plein air, ainsi que les activités scientifiques et socio-éducatives.

Au Canada, cet engagement international se traduit dans la *Charte canadienne des droits et libertés* et dans la *Loi canadienne sur les droits de la personne*, qui encadre les actes discriminatoires. On y précise qu'un acte illicite est discriminatoire s'il repose, entre autres, sur :

« **LE SEXE, L'ORIENTATION SEXUELLE,
L'IDENTITÉ OU L'EXPRESSION DE GENRE.** »

Ainsi, limiter l'accès aux sports, aux loisirs ou au plein air en raison de la transidentité ou de l'orientation sexuelle d'une personne est illégal. Pourtant, des barrières à la participation contribuent encore à créer un écart de participation entre les personnes des communautés 2ELGBTQIA+ et les personnes cisgenres hétérosexuelles.

Les grands concepts reliés aux communautés 2ELGBTQIA+

Afin de soutenir et de défendre la DSPG adéquatement, il faut également se familiariser avec le vocabulaire qui est propre aux communautés 2ELGBTQIA+. Les prochaines pages sont donc dédiées à un lexique des principaux termes faisant référence à la DSPG. Vous trouverez à la fin du guide un lexique global.

Diversité sexuelle

La diversité sexuelle fait référence à l'ensemble des personnes s'identifiant à une **orientation sexuelle** ou **romantique** autre que l'hétérosexualité. Ce terme inclut les personnes homosexuelles (gais et lesbiennes), bisexuelles, asexuelles, queers et bien d'autres.

Pluralité de genres

La pluralité de genre désigne quant à elle la diversité d'**identités** et d'**expressions de genre**, dans une conception qui n'est pas limitée au **sexe assigné à la naissance** et aux normes binaires (hommes et femmes). Cette expression inclut ainsi les personnes transgenres, bispirituelles, queers et toute autre personne ne s'identifiant pas au modèle cisnormatif.

Cinq composantes de l'identité de la personne ressortent de ces deux définitions. Ces composantes sont avant tout des outils d'auto-identification qui facilitent le cheminement et les questionnements des individus en matière de leur sexualité et de leur genre.

Cinq composantes de l'identité

Orientation sexuelle

Réfère à la prédominance d'une attirance physique d'un individu envers un ou plusieurs genres.

Attirance romantique

L'attirance physique et émotionnelle pour un ou plusieurs genres n'est pas nécessairement identique chez une même personne. L'attirance romantique permet ainsi de souligner cette différence.

Sexe assigné à la naissance

Il s'agit des caractéristiques sexuelles biologiques (chromosomiques, gonadiques et hormonales) évaluées comme étant prédominantes par un·e professionnel·le de la santé au moment de la naissance.

Identité de genre

Réfère au genre auquel une personne s'identifie. Cette identité peut correspondre ou non au sexe assigné à la naissance. Cette expérience ne se limite pas aux normes binaires homme-femme.

Expression de genre

Il s'agit de la manière dont une personne exprime son genre dans ses comportements et son apparence (vêtements, coiffure, maquillage, langage corporel, voix, etc.). L'expression de genre est indépendante du sexe assigné à la naissance et de l'identité de genre.

Consultez la boîte à outils

L'activité **La licorne du genre** vous propose d'évaluer votre identité de genre, votre expression de genre, votre sexe assigné à la naissance, ainsi que votre attirance sexuelle et émotionnelle à partir d'échelles fluides.



Les transitions de genre

Le parcours de transition de genre est unique pour chaque personne trans et non-binaire. Pour certain·e·s, l'hormonothérapie est suffisante. Pour d'autres, les chirurgies d'assignation de genre sont nécessaires. Certaines personnes optent plutôt pour s'habiller selon leur identité de genre ou encore pour changer leurs pronoms. Chaque parcours est valide. Bien que chaque transition est différente, il est possible d'en distinguer trois types.

Transition sociale

Coming out, changement de ses pronoms et de son prénom dans ses cercles sociaux, adaptation de son expression de genre selon son identité de genre : changements vestimentaires, capillaires, vocaux, etc.

Transition légale

Changement de sa mention de genre et de son prénom dans les documents officiels de l'État : certification de naissance, passeport, etc.

Transition médicale

Hormonothérapie féminisante ou masculinisante, chirurgies d'assignation de genre : vaginoplastie, orchidectomie, mastectomie, phalloplastie, métaïodoplastie, hystérectomie, réduction ou augmentation mammaire, greffe capillaire, etc.



Consultez la boîte à outils

Aide aux Trans du Québec est un organisme qui accompagne, soutient et outille dans leur parcours les personnes trans, non-binaires ou en questionnement, et qui œuvre au rayonnement de la pluralité des genres au Québec.

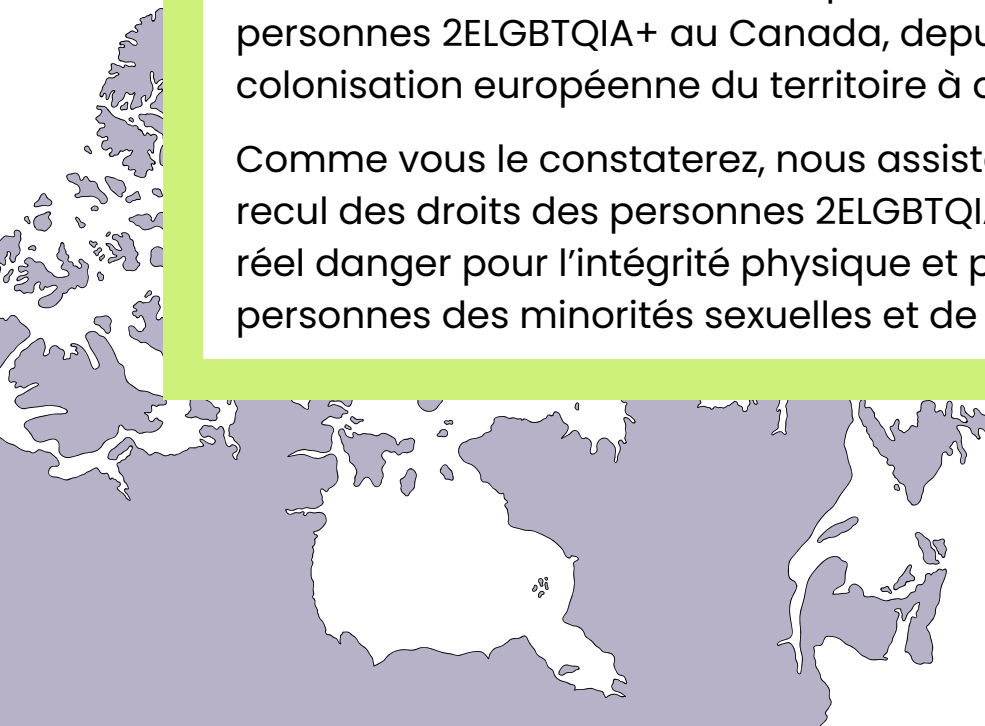
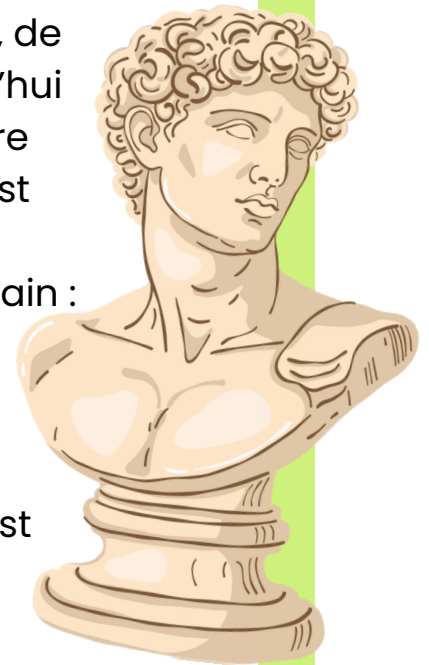
Transitionner amène généralement son lot de défis. Ce processus est long et coûteux, s'étalant sur plusieurs années durant lesquelles les personnes trans et non-binaires sont souvent stigmatisées et plus à risque d'être discriminées. Leur inclusion dans les sports, les loisirs et en plein air est d'autant plus importante pour favoriser leur bien-être.

L'histoire de la discrimination envers la DSPG au Canada

La DSPG ne sont pas nouvelles dans l'Histoire de l'humanité. L'Histoire nous témoigne, entre autres, de l'existence de prêtres que l'on qualifierait aujourd'hui de trans dans la civilisation Sumer, soit la première civilisation humaine! L'Antiquité gréco-romaine est également riche en figures historiques qui ne se conforment pas au cadre cisnormatif contemporain : Alexandre le Grand, Jules César ou encore l'empereur romain Élagabal en sont quelques exemples.

Un premier pas pour être un·e allié·e de la DSPG est aussi de comprendre l'historique de la stigmatisation et de la discrimination qu'ont subi les personnes 2ELGBTQIA+ au Canada, depuis les débuts de la colonisation européenne du territoire à aujourd'hui.

Comme vous le constaterez, nous assistons aujourd'hui à un recul des droits des personnes 2ELGBTQIA+. Ce recul est un réel danger pour l'intégrité physique et psychologique des personnes des minorités sexuelles et de genres.



Ligne du temps



1648

Un juge de la Nouvelle-France condamne à mort un homme pour avoir eu une relation sexuelle avec un autre homme.



1841

Le Canada-Uni adopte une loi punissant la sodomie par la peine de mort.



1869

Le nouveau Gouvernement canadien reconduit la loi de 1841 en remplaçant la peine capitale par un emprisonnement d'au moins deux ans.



d'environ 1950 à 1992

Les personnes homosexuelles sont « purgées » de la fonction publique canadienne et renvoyées des Forces armées, de la GRC et de l'État fédéral.



1952

La loi sur l'immigration au Canada exclut explicitement les personnes homosexuelles.



1969

Décriminalisation partielle de l'homosexualité au Canada.



1975 à 1994

Des descentes policières visent des lieux de rassemblement *queer* à Montréal afin de « nettoyer » la ville en vue des Jeux olympiques. On recense près de 1000 arrestations liées à ces « agressions » policières.



**1989**

Joe Rose, militant gai de 23 ans, est assassiné à Montréal après avoir subi des insultes homophobes dans un autobus.

**2005**

Les personnes du même sexe peuvent se marier partout au Canada.

**2019**

Le Gouvernement du Canada décriminalise complètement les relations sexuelles anales (abrogation de l'article 159 du Code criminel du Canada).

**2021**

Les « thérapies de conversion » deviennent une pratique criminelle au Canada.

RECU L DES DROITS

2023

Le Gouvernement du Nouveau-Brunswick interdit à ses enseignant-e-s d'utiliser les pronoms adéquats pour s'adresser aux élèves.

2025

L'Alberta adopte une loi limitant les soins d'affirmation de genre pour les moins de 16 ans, excluant les femmes trans du sport et encadrant l'usage des pronoms à l'école. Le Gouvernement du Québec interdit l'utilisation de l'écriture inclusive à ses fonctionnaires.

2026

Le Comité international olympique exclut les femmes trans des épreuves féminines et impose des tests génétiques pour les athlètes.



La violence

envers les personnes 2ELGBTQIA+

La violence envers les personnes de la DSPG est une réalité préoccupante au Québec. Selon le rapport « Intimidation vécue par les personnes LGBTQ+ au Québec » (2024), les personnes issues de minorités sexuelles sont plus fréquemment victimes de comportements violents. En effet, **71 % des personnes de minorités sexuelles** (lesbiennes, gaies, bisexuelles, etc.) ont déclaré avoir été victimes d'au moins une agression ou cyberagression dans l'année précédente. **Pour les personnes des minorités de genres (trans et non-binaires), c'est 89 %** d'entre elles et eux qui ont déclaré avoir été victimes d'au moins une agression ou cyberagression dans l'année précédente. Comparativement, on parle de 37 % de la population générale qui a déclaré avoir été victime d'au moins une agression ou cyberagression.

EN SPORT ET EN LOISIR

L'étude met également l'accent sur la violence en contexte « communautaire », ce qui inclut les activités de sport et de loisir. Dans ce contexte, ce sont :

61 %

des personnes cisgenres des **minorités sexuelles** ont déclaré avoir été victimes d'au moins une agression ou cyberagression dans l'année précédente.

82 %

des personnes des **minorités de genres** (trans ou non-binaire) ont déclaré avoir été victimes d'au moins une agression ou cyberagression dans l'année précédente.

Ce sont **28 %** des personnes hétérosexuelles et **29 %** des personnes cisgenres qui ont déclaré avoir été victimes d'au moins une agression ou cyberagression dans la dernière année en contexte communautaire. L'écart est considérable.

Les comportements de violence envers les personnes de la diversité sexuelle et de la pluralité de genres se manifestent par une panoplie de comportements différents.

En voici quelques exemples :

MENACER **INSULTER**
EXCLURE **SE MOQUER**
POUSSER **DÉTRUIRE DES BIENS MATÉRIELS**
MÉGENRER **FORCER QUELQU'UN À AGIR CONTRE SON GRÉ**
CRACHER
MORINOMMER **OBJECTIFIER SEXUELLEMENT**
BOUSCULER
FAIRE TRÉBUCHER **AGRESSER PHYSIQUEMENT : FRAPPER, DONNER DES COUPS DE PIED**
FAIRE CIRCULER DES RUMEURS
DÉVOILER L'ORIENTATION SEXUELLE OU LA TRANSIDENTITÉ DE QUELQU'UN CONTRE SON GRÉ

Les organisations alliées

Il est du rôle de l'allié·e de s'informer sur les différentes identités de genres et orientations sexuelles, sur l'histoire et les droits des personnes de la DSPG, et sur les enjeux que ces personnes vivent. Ces sujets évoluent constamment. Il est donc essentiel de rester à jour afin d'être un·e allié·e efficace et de répondre aux besoins de cette communauté.

De plus, ce n'est pas de la responsabilité des personnes de la DSPG de vous éduquer sur le sujet. Leur poser des questions intrusives sur l'anatomie, la vie intime, la transition des personnes trans et non-binaires ou leur coming out peut les mettre dans une position inconfortable. Avant de leur poser des questions, demandez-leur s'ils ou elles sont à l'aise de vous en parler. Vous pouvez également leur demander de vous recommander des ressources appropriées.

Consultez la boîte à outils

Vous voulez devenir allié·e de la DSPG, mais vous ne savez pas par où commencer ? Consulter les **témoignages d'allié·e·s et de nos pionnières** de l'approche Inclusion de Sport'Aide pour vous inspirer.

Sport'Aide a également développé des activités de **Mythes et réalités** qui vous permettent de mieux saisir des enjeux liés aux transidentités en sport et pour mieux comprendre les rôles d'allié·e de la DSPG.



Continuum des organisations alliées

Inconsciente

Votre organisation ne perçoit pas les barrières à la participation que vivent les personnes de la DSPG.

Consciente

Votre organisation reconnaît l'existence de ces barrières et se sensibilise aux pratiques inclusives.

Active

Votre organisation met en place des pratiques inclusives pour réduire ces barrières.

Transformatrice

Votre organisation est pionnière dans l'élaboration de stratégies intersectionnelles pour l'EDIA.



La boîte à outils

La licorne du genre

par le *Trans Student Educational Resources*

[Cliquez ici pour y accéder.](#)

Aide aux trans du Québec

[Cliquez ici pour accéder à leur site internet.](#)

Témoignages d'allié·e·s et de nos pionnières

par *Sport'Aide*

Découvrez les parcours de plusieurs allié·e·s à la DPSG œuvrant en sport ainsi que l'expérience de deux athlètes trans, Victoria Lachance et Valentina Cagna, pionnières de l'approche Inclusion chez Sport'Aide. [Cliquez ici pour y accéder.](#)

Mythes et réalités

par *Sport'Aide*

Des activités développées afin de mieux saisir les enjeux reliés aux transidentités en sport et pour mieux comprendre les rôles d'allié·e de la DSPG.

Autres ressources utiles

- [Balado En terrain \(in\)connu](#) : L'inclusion des personnes trans avec Valentina Cagna et Victoria Lachance.
- [Annuaire](#) des organismes LGBTQ+ au Québec *par la Coalition gaie et lesbiennes du Québec*.
- [Un bottin de ressources, d'outils et d'activités](#) pour des espaces sportifs plus sécuritaires pour les jeunes et les athlètes LGBTQ2S+ *par la Coalition des Familles LGBT+*.
- [Guide pédagogique La transphobie, c'est pas mon genre](#) *par le GRIS-Montréal et le Conseil québécois LGBT*.



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
