

Le guide pratique Comment être un(e) bon(ne) allié(e) ?



**Le comité
des Alliés.e.s**

Introduction

Salut à toi l'allié(e), ou futur(e) allié(e) ! Tout d'abord, MERCI ! Déjà ton intérêt à nous lire souligne ton ouverture, ce qui est la première clé pour être un(e) bon(ne) allié(e). Ce texte a pour but de te donner quelques trucs et astuces pour créer un environnement plus inclusif, et faire en sorte que tu te sentes à l'aise et outillé(e) à maintenir des liens harmonieux avec les personnes queer¹ autour de toi. Sois sans crainte, c'est beaucoup plus simple que ça en a l'air ! Bonne lecture !

Attitudes recommandées

- Ne pas présumer du genre ni de l'orientation sexuelle des personnes. Notre société, avec ses normes cishétéronormatives, nous a appris à croire que toutes les personnes sont cisgenres² et hétérosexuelles. Pourtant, cela est faux !
- Au moment de se présenter, en plus de dire ton prénom et pronom(s), demande les pronoms et les accords à utiliser. Tu peux aussi dire les tiens afin que la personne devant toi se sente à l'aise de dire les siens.
- Reste ouvert(e) et accueillant(e) ; tu devrais avoir la même attitude que lorsque tu rencontres n'importe quelle personne.
- Même si tu ne comprends pas l'entièreté de l'identité de la personne, demeure respectueux(-euse). Rappelle-toi que tu as simplement un être humain devant toi !
- Reste informé(e) ! Visite les sites web ou suis les réseaux sociaux des organismes suivants :
 - [GRIS-Québec](#)
 - [Fondation Émergence](#)
 - [Alliance Arc-en-ciel](#)
 - [Divergenres](#)
 - [Voix LGBTQ+ de Radio-Canada](#)
 - [Coalition Edusex](#)
 - [Facebook AlliésEs Garneau](#)
 - [Instagram AlliésEs Garneau](#)

Quelques exemples concrets

Phrases à éviter	Quoi dire à la place	Explications
Bonjour Madame !	Bonjour !	Il ne faut pas présumer du genre de la personne. Il est préférable d'utiliser des formules épicènes et inclusives.
Qu'est-ce que tu as sous la ceinture ?	Quels pronoms utilises-tu ?	Tu n'as pas besoin de savoir ce que les autres ont dans leurs bobettes ! Il s'agit d'une violence à caractère sexuelle que de poser cette question.
As-tu un chum ?	Es-tu en couple ?	Il ne faut pas présumer de l'orientation sexuelle de quelqu'un(e).
Oh non ! Tellement désolé ! Je ne savais pas ! Je me sens mal ! Me pardonnes-tu ?	Oups désolée, je vais faire attention.	Il arrive de faire des erreurs. Se sur-excuser peut mettre la personne mal à l'aise.
Je te présente Jasmine, c'est une femme trans.	Je te présente mon amie Jasmine.	Il ne faut pas "outer" les personnes à leur place. Cela appartient entièrement à la personne. Cela peut mettre la sécurité et l'intégrité de la personne en jeu.

Pourquoi est-ce aussi important ?

Chaque mot a un impact.

Les personnes trans sont souvent victimes de discrimination au cours de leur vie et peuvent également subir des microagressions. Ces dernières peuvent sembler inoffensives, mais deviennent un fardeau pour les personnes visées. Cela peut avoir des conséquences graves sur la santé mentale des personnes.

« L'Association canadienne pour la santé mentale affirme que les jeunes LGBTQ+ sont très vulnérables aux troubles de santé mentale et de consommation de substances. Ils sont 14 fois plus susceptibles de se suicider ou de développer un trouble lié à la consommation de substances que les jeunes hétérosexuels. »

Exemples de micro-agressions:

- Présumer (cishétéronormativité)
- Questions invasives
- Ne pas respecter pronoms/nom/accords
- Stéréotypes
- Blagues de mauvais goût

L'adoption de ces attitudes recommandées permettraient donc d'augmenter le bien-être, le sentiment d'inclusion et la visibilité des personnes trans et non-binaire.

