



MODULE 2 :

***LA VIOLENCE FONDÉE
SUR LE SEXE***

ET VOUS



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

Ces modules de sensibilisation à la violence fondée sur le sexe ont été créés en partenariat avec Femmes et égalité des genres Canada, YWCA Canada, Wisdom2Action, FOXY/SMASH, Platform, White Ribbon Canada, The Centre for Sexuality, GRIS Montréal, Possibility Seeds et We Worthy Women.

INTRODUCTION

Il peut être difficile de parler de **violence fondée sur le sexe** (VFS), mais le fait d'en parler ouvertement contribue à sensibiliser le public à ce problème et à réduire la **stigmatisation** dont elle fait l'objet. Cela peut contribuer à briser le cycle de la violence et à promouvoir une société plus sûre et plus compatissante.

De plus, si vous avez été victime de VFS ou si vous en avez été témoin, le fait de partager votre expérience avec d'autres personnes susceptibles de vous apporter du soutien, ou d'offrir vous-même du soutien et de l'empathie à d'autres personnes, peut constituer un aspect important du processus de guérison.

Dans ce module, nous verrons comment parler de la VFS avec vos proches, une personne de confiance, etc. Nous aborderons également un concept important, **l'intersectionnalité**, qui peut déterminer comment une personne peut être touchée par la violence fondée sur le sexe.

➔ **Vous hésitez quant à la signification d'un terme?**
Un glossaire des **termes mis en évidence** est disponible à la page 21.

Avant de commencer

S'il est important de parler de la VFS pour contribuer à la guérison et la sensibilisation, il est également essentiel de se protéger et d'avoir pleinement conscience de ses propres **déclencheurs**. Les déclencheurs sont tout ce qui peut amener une personne à se rappeler une expérience traumatisante qu'elle a vécue. Par exemple, des images graphiques de violence peuvent être un déclencheur pour certaines personnes. Des éléments moins évidents, comme des chansons, des odeurs ou même des couleurs peuvent également être des déclencheurs, selon l'expérience vécue par chaque personne.

Si aborder la VFS est trop difficile pour vous, il n'y a pas de mal à prendre du recul et à vous concentrer sur votre **sécurité** personnelle et votre bien-être. Consultez les ressources mentionnées au besoin, ou essayez des stratégies d'autosoins comme l'exercice, la méditation ou le fait de passer du temps avec des proches, qui peuvent vous aider à vous enraciner et à vous sentir en contrôle.

➔ **Besoin d'en parler?**
Vous trouverez [ici](#) une liste de ressources canadiennes, dont des lignes d'assistance téléphonique, des services de conseil et des groupes de soutien pour les jeunes.

**RAPPELEZ-VOUS : LA VFS N'EST JAMAIS DE VOTRE FAUTE.
DES PERSONNES ET DES RESSOURCES SONT LÀ POUR VOUS SOUTENIR.**

SECTION 1

PARLER DE LA VFS



QU'EST-CE QU'UNE Saine COMMUNICATION?

La communication saine ne se limite pas à la parole, c'est une voie à double sens qui consiste à écouter, dans le respect, et à discuter de sujets difficiles sans insulter ni blesser l'autre personne. Il ne s'agit pas de faire passer un message mais bien d'être là pour l'autre.

8 CONSEILS POUR UNE COMMUNICATION Saine



1. **Parlez au « Je ».** Dites des choses comme « Je me sens mal quand tu ___ », plutôt que « Tu me contraries ». Évitez de blâmer ou d'accuser l'autre de vouloir vous faire du mal.
2. **Dites les choses clairement et directement.** Personne ne peut lire dans vos pensées, alors dites ce que vous pensez, ce que vous ressentez et ce dont vous avez besoin.
3. **Ne mettez pas vos *sentiments* de côté.** Parlez rapidement des choses qui vous dérangent pour ne pas qu'elles s'accumulent et deviennent des problèmes plus importants.
4. **Instaurer la confiance.** À moins qu'une personne ne vous ait donné des raisons de ne pas le faire, croyez qu'elle vous dit la vérité et supposez qu'elle est bien intentionnée – cela contribuera à établir la confiance.
5. **Posez des questions.** Si vous ne comprenez pas ce qu'on vous dit ou pourquoi on vous le dit, posez des questions. Ne faites pas de suppositions.
6. **Discutez en personne.** Il est très facile de mal comprendre ou de mal interpréter un message texte ou un courriel. Parler en personne (ou par appel vidéo) vous permettra d'entendre le ton de sa voix et de voir son langage corporel.
7. **Ne criez pas.** Durant une dispute, il est tout à fait normal de se mettre en colère ou sur la défensive. Mais si vous vous sentez mal ou en colère, faites une pause jusqu'à ce que vous soyez tous les deux calmes.
8. **Acceptez de présenter des excuses.** Tout le monde commet des erreurs. Le fait de présenter des excuses (et de le faire sincèrement) aide beaucoup à aller de l'avant après une dispute.

ENTAMER UNE CONVERSATION SUR LA VFS

Il est important de reconnaître que les conversations sur la VFS peuvent être délicates pour toutes les personnes impliquées. Avant d'entamer une conversation, il est important de penser à soi, à son bien-être et à sa **sécurité** physique et émotionnelle.

Avant

- *Respirez profondément.* Cela peut vous aider à vous calmer et à vous concentrer.
- *Posez-vous les questions suivantes :* Est-ce que je me sens en sécurité pour avoir cette conversation? Suis-je dans un endroit sûr? Est-ce que je me sens en sécurité et à l'aise avec cette personne? Ma sécurité sera-t-elle menacée? En ai-je la capacité physique et émotionnelle? Est-ce que j'accepte d'entendre ce que l'autre personne a à dire?

Pendant

- *Concentrez-vous sur votre corps.* Pensez à ce que votre corps ressent et à toute sensation que vous remarquez. Cela peut vous aider à rester dans l'instant et à prendre conscience de vous-même.

- *Faites des pauses.* Si la conversation devient envahissante, accordez-vous une pause. Faites savoir à la personne qui vous parle que vous avez besoin d'un moment pour vous ressaisir et éloignez-vous pendant quelques minutes. Profitez-en pour respirer, vous étirer ou vous promener.

Après

- *Prenez soin de vous.* Prévoyez du temps pour vous adonner à des activités personnelles qui vous aideront à retrouver votre énergie et retrouver votre équilibre. Il peut s'agir de prendre un bain relaxant, de méditer ou de passer du temps dans la nature.
- *Communiquez avec votre réseau de soutien.* Il peut s'agir de camarades, de membres de la famille ou d'un groupe de soutien. Faites appel à votre réseau de soutien pour vous aider à gérer vos **émotions** et vos pensées relatives à la conversation.

« **N'hésitez pas à fixer des limites. Ne partagez que ce que VOUS êtes à l'aise de partager** ».

— Niko C.
Leader jeunesse



ENTAMER UNE CONVERSATION SUR LA VFS

N'oubliez pas qu'il est essentiel de vous ancrer dans la réalité pendant la conversation, non seulement pour votre propre bien-être mais aussi pour que la discussion demeure respectueuse et productive. En prenant soin de vous, vous pourrez aborder la conversation avec compassion et compréhension.



5 FAÇONS DE DÉCOMPRESSER APRÈS UNE CONVERSATION DIFFICILE

1. ATTÉNUEZ LE STRESS À L'AIDE DE CETTE MÉTHODE

- **Détendez vos épaules**
Faites de petits cercles avec vos épaules, puis abaissez-les pour relâcher la tension.
- **Respirez profondément**
Inspirez par le nez et expirez par la bouche.
- **Concentrez-vous sur des pensées positives**
Stoppez la chaîne de pensées négatives en pensant à quelque chose de positif ou de neutre, comme compter jusqu'à 10.

2. RESSENTEZ ET ÉVACUEZ VOS ÉMOTIONS

Exprimez vos sentiments de manière positive en faisant quelque chose qui vous aide à vous détendre.

3. PRENEZ SOIN DE VOUS SANS DÉPENSER

Offrez-vous un petit automassage, détendez-vous en prenant un bain, faites une sieste ou allez-vous promener, par exemple.

4. PRENEZ UNE MINUTE POUR PRENDRE PLEINEMENT CONSCIENCE DE VOUS-MÊME

Asseyez-vous, fermez les yeux et imaginez un endroit magnifique et relaxant dans lequel vous pouvez vous évader.

5. CONCENTREZ-VOUS SUR LES ASPECTS POSITIFS ET SUR VOS POINTS FORTS POUR VOUS SENTIR MIEUX

ACTIVITÉ 1

CARTOGRAPHIE DES FORCES

La connaissance de soi et de ses points forts permet de créer des relations authentiques avec les personnes qui vous entourent, et d'avoir davantage conscience de vous-même dans vos interactions avec les autres. De plus, elle peut vous permettre d'avoir des conversations pertinentes, informées et empathiques sur la violence fondée sur le sexe, contribuant ainsi à une société plus sûre et plus égalitaire pour tout le monde.

La création d'une cartographie des forces est un moyen d'identifier vos forces et vos capacités, et peut-être même d'en découvrir certaines auxquelles vous n'aviez jamais pensé!

1. Commencez par écrire votre nom au milieu de la page.
2. Créez des catégories en répondant aux questions.
3. Après avoir créé vos catégories, faites un remue-méninge sur certaines des qualités personnelles qui sont associées à ces aspects de votre vie. Par exemple, si vous avez écrit « m'adonner à l'art » sous la catégorie « Ce que je fais », vous pourriez dire que vous êtes une personne créative.

Conception : Créez une carte cognitive comme celle présentée ci-dessous avec les titres suivants (il n'est pas nécessaire d'inclure « Cartographie des forces ») :

- **Ce que je fais**
loisirs et activités
- **Ce dont je fais partie**
communautés, équipes sportives, clubs
- **Les rôles que je joue**
camarade, enfant, sœur ou frère, etc.
- **Ce que j'admire de ma personnalité**
- **Les choses qui me procurent de la fierté**
- **Ce que je fais pour aider les autres**

CE QUE JE FAIS

LES CHOSES QUI ME PROCURENT DE LA FIERTÉ

CE QUE JE FAIS POUR AIDER LES AUTRES

LES RÔLES QUE JE JOUE

CE DONT JE FAIS PARTIE

CE QUE J'ADMIRE DE MA PERSONNALITÉ



ÊTRE UNE PERSONNE ALLIÉE POUR QUELQU'UN DANS LE BESOIN

Il peut être difficile de savoir ou de penser qu'une personne qui vous est chère vit une relation malsaine ou abusive. Vous pouvez vous inquiéter pour sa sécurité et vouloir l'aider à sortir de la situation. Mais il est important de se rappeler que chaque personne a le droit de prendre ses propres décisions, y compris celles qui peuvent être mauvaises pour elle.

Voici ce que vous pouvez faire pour aider une personne de votre entourage qui est touchée par la violence fondée sur le sexe :

- **Trouvez un bon moment pour lui parler**
Assurez-vous d'avoir un peu d'intimité et que rien ne puisse venir vous interrompre. Essayez de lui parler en personne si vous le pouvez.
- **Dites-lui que vous vous inquiétez pour sa sécurité**
Soyez honnête avec la personne en lui parlant des moments où vous vous en êtes fait pour elle. Faites-lui comprendre que la violence n'est pas acceptable. Il se peut qu'elle ne réagisse pas tout de suite ou qu'elle ne veuille pas en parler. Ce n'est pas grave – faites-lui simplement savoir que vous vous souciez d'elle et que vous êtes là pour la soutenir.
- **Soyez à l'écoute**
Il peut être difficile de parler de violence, alors contentez-vous d'écouter et de dire que vous êtes là pour la personne. Si elle a besoin d'aide, demandez-lui ce que vous pouvez faire.
- **Offrez une aide spécifique**
Vous pouvez proposer d'écouter et de trouver des ressources.
- **Ne mettez pas le blâme sur la personne et ne lui faites pas ressentir de la honte**
Ne lui dites pas quoi faire, mais dites-lui que vous avez peur pour elle et que vous comprenez à quel point sa situation est difficile.
- **Aidez la personne à élaborer un plan de sécurité**
Vous pouvez travailler avec elle pour déterminer comment rester en sécurité. Il peut s'agir d'emballer des articles de première nécessité, de trouver un mot de code en cas de danger et de trouver un endroit sûr où se retrouver si elle doit partir rapidement.
- **Encouragez-la à parler à une autre personne qui peut l'aider**
Vous pouvez l'aider à trouver une agence locale de lutte contre la violence domestique ou une ligne téléphonique d'urgence. De nombreuses ressources accessibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 peuvent offrir du soutien et de l'aide pour trouver des services locaux.
- **Soutenez-la, quelle que soit sa décision**
Il peut être difficile de comprendre pourquoi certaines personnes choisissent de rester dans une relation violente, mais chacune a ses propres raisons. Faites-lui savoir que vous êtes là pour elle et que vous la soutenez, quoi qu'il arrive.
- **Encouragez la personne à faire des activités en dehors de sa relation**
Il est important pour elle de passer du temps avec ses camarades et sa famille.
- **Si la personne décide de partir, continuez à offrir votre aide**
Une personne dans cette situation pourrait avoir besoin d'aide pour obtenir des services auprès de groupes ou d'organismes communautaires.
- **Faites-lui savoir que vous serez toujours là pour elle**
Il peut être difficile de savoir qu'un être cher est dans une relation abusive, mais ne l'abandonnez pas. Si vous mettez fin à votre relation avec la personne, il se peut qu'elle n'ait personne d'autre vers qui se tourner. Faites-lui comprendre que vous vous souciez d'elle et que vous l'aidez, quelle que soit sa décision.

➔ **N'oubliez pas : pensez toujours à votre propre sécurité lorsque vous aidez une personne victime de VFS. Si vous croyez qu'une situation peut être dangereuse, demandez de l'aide.**

ACTIVITÉ 2

RÉFLEXION SUR VOS RELATIONS

Lisez les pages 5 à 7 de ce module et reportez-vous au glossaire de la page 21 si certains termes ne vous sont pas familiers. Après avoir lu les définitions, réfléchissez à vos relations et à la façon dont les gens en parlent. Posez-vous les questions suivantes :

- COMMENT LES PERSONNES DE VOTRE ENTOURAGE (FAMILLE, CAMARADES, MEMBRES DE VOTRE COMMUNAUTÉ) PARLENT-ELLES DES RELATIONS?
- DE QUELLE MANIÈRE, LE CAS ÉCHÉANT, VOTRE COMMUNAUTÉ, VOTRE FAMILLE ET VOS CAMARADES ONT-ILS INFLUENCÉ VOTRE COMPRÉHENSION OU VOTRE POINT DE VUE SUR LA VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE? QUELLE INCIDENCE CES OPINIONS ONT-ELLES SUR VOUS?
- QUI SONT DES MODÈLES RELATIONNELS DANS VOTRE VIE? POURQUOI?
- QUI, DANS VOTRE VIE, DÉMONTRE DES VALEURS D'ÉQUITÉ ET D'INCLUSION?

SECTION 2

**IDENTITÉ,
POUVOIR ET
PRIVILÈGE**



QU'EST-CE QUE L'INTERSECTIONNALITÉ?

L'identité de chaque personne se compose de plusieurs éléments différents : certains sont innés, comme notre date de naissance ou notre ethnicité, et d'autres se développent au fil du temps, comme notre langue, nos habiletés et nos aptitudes. Certaines parties de notre identité sont visibles, comme notre apparence physique, tandis que d'autres, comme nos valeurs et nos croyances, sont invisibles.

Lorsque nous parlons d'intersectionnalité, nous examinons la manière dont toutes ces différentes parties de notre identité se chevauchent ou s'entrecroisent, et comment cela modifie la manière dont nous percevons le monde.

Par exemple, imaginez que vous avez deux camarades, Abdul et Caroline. Caroline est une jeune fille blanche de 15 ans qui vit dans une grande ville, tandis qu'Abdul, également âgé de 15 ans, est un jeune homme noir et vit dans une petite ville. Parce qu'ils ont tous les deux 15 ans, Abdul et Caroline ont

beaucoup de choses en commun, mais aussi beaucoup de choses qui les différencient. En tant que fille, Caroline a été confrontée toute sa vie aux stéréotypes de genre, ce qui n'est pas le cas d'Abdul. Et en tant que personne racisée, Abdul a subi de la discrimination fondée sur la couleur de sa peau, ce que Caroline n'a pas vécu. De plus, comme il habite dans une petite ville, Abdul a dû également faire face à des défis différents, comme un accès limité aux ressources, ce qui n'est pas le cas de Caroline.

Imaginez maintenant que Caroline et Abdul aient d'autres différences. Peut-être qu'Abdul

souffre d'un handicap physique et que Caroline est homosexuelle. Ces éléments supplémentaires de leur identité rendent leurs expériences uniques l'une par rapport à l'autre, même si tous les deux ont des loisirs et des centres d'intérêt similaires.

L'intersectionnalité nous aide à comprendre que la vie et les expériences des gens sont façonnées par chaque partie de leur identité. Elle nous rappelle que chaque personne a plusieurs facettes et que nous devons prendre en compte tous les éléments qui la composent lorsque nous réfléchissons à ses sentiments, à ses expériences et à ses besoins.



[Intersectionality 101 video](#)
(en anglais seulement)

COMMENT L'INTERSECTIONNALITÉ EST-ELLE LIÉE À LA VFS?

La violence fondée sur le sexe touche tout le monde, mais pas tout le monde de la même manière. Les femmes, les filles et les personnes de genre différent courent un plus grand risque d'être touchées par la violence fondée sur le sexe. Et si elles font également partie de l'un des groupes ci-dessous, elles peuvent être confrontées à la violence fondée sur le sexe plus souvent ou de manière différente que certains de leurs pairs.

- Les personnes avec un handicap
- Les personnes issues des communautés autochtones
- Les personnes noires et racisées
- Les personnes vivant en milieu rural
- Les membres de la communauté **2ELGBTQI+**
- Les personnes nouvellement arrivées au Canada
- Les femmes de moins de 25 ans et les jeunes filles

En ce qui concerne la VFS, l'intersectionnalité nous rappelle que les expériences ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Certaines personnes peuvent être confrontées à des difficultés supplémentaires en raison de la façon dont les différentes parties de leur identité se chevauchent. Il est essentiel de prendre en compte toutes les composantes possibles de l'identité d'une personne lorsque nous abordons des questions telles que la violence et de traiter tout le monde avec équité et respect.

QUE SONT LES PRIVILÈGES?

Le module 1 nous a appris que le pouvoir n'est pas toujours également distribué. Les systèmes et les préjugés au sein de notre société peuvent permettre à certaines personnes d'avoir des *privilèges* que d'autres n'ont pas. Les personnes privilégiées peuvent avoir plus de facilité à trouver un emploi ou un logement, ou être moins susceptibles d'être confrontées à la violence fondée sur le sexe.

Les privilèges peuvent être difficiles à reconnaître lorsqu'on en bénéficie. Lorsque vous avez l'habitude de bénéficier de certains avantages, ceux-ci peuvent ne pas vous sembler évidents parce qu'ils font partie de votre expérience quotidienne. Apprendre à reconnaître les privilèges nécessite une réflexion personnelle, de l'empathie et une volonté d'écouter les expériences d'autrui.

Lorsque nous réfléchissons à l'intersectionnalité, nous devons également penser aux avantages que nous pouvons avoir et à l'injustice qui existe dans le monde. Il est essentiel d'utiliser nos avantages pour aider les autres et pour s'opposer aux systèmes injustes qui permettent à la violence fondée sur le sexe de se produire.

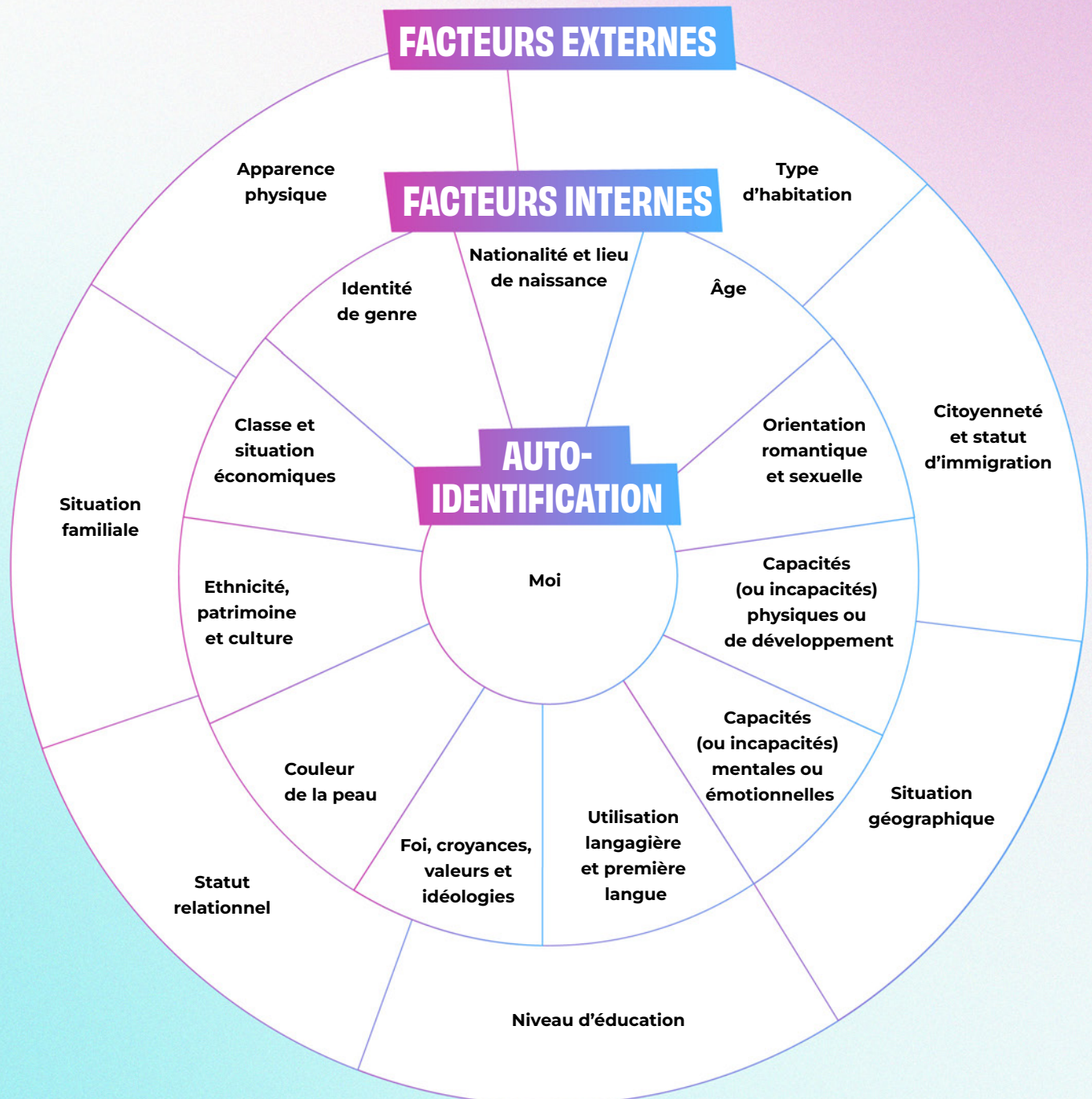
ACTIVITÉ 3

VOTRE ROUE DE L'IDENTITÉ



Complétez la roue de l'identité en utilisant vos propres *identités*. N'oubliez pas : vous ne devez partager que ce qui vous met à l'aise. Si vous hésitez quant à des termes utilisés dans la roue, consultez les pages 15 à 18 pour plus de détails.

Avant de commencer cette activité, lisez les pages 12 et 13 et [visionnez cette vidéo](#) (en anglais seulement) pour en savoir plus sur l'intersectionnalité et comment elle est liée à la violence fondée sur le sexe. Ensuite, faites un remue-méninge concernant certaines de vos identités **visibles** et **invisibles**.



VOTRE ROUE DE L'IDENTITÉ

Vous trouverez ci-dessous plusieurs exemples des termes qu'on retrouve dans la roue de l'identité. Cette liste n'est pas exhaustive et vous pouvez choisir plus d'une identité pour chaque facteur. N'hésitez pas à utiliser vos propres termes lors de la création de votre roue de l'identité!

FACTEURS EXTERNES

Type d'habitation

Dans quel type de logement vivez-vous?

- Maison
- Appartement
- Refuge
- Logement de transition
- Déménagements fréquents
- Sans domicile

Citoyenneté et statut d'immigration

La citoyenneté fait référence au pays dont la personne est citoyenne. Une personne peut avoir plus d'une citoyenneté.

Le statut d'immigration indique si la personne est non-immigrante, immigrante ou résidente non permanente.

- Citoyenneté canadienne
- Demande d'asile
- Résidence permanente
- Résidence non permanente
- Visa étudiant
- Autre

Situation géographique

Dans quel type d'endroit vivez-vous?

- Milieu rural
- Milieu urbain
- Petite ville
- Grande ville
- Communauté éloignée ou nordique

Niveau d'éducation

Quelle est votre année de scolarité? Avez-vous sauté ou redoublé une année?

À quel endroit accédez-vous à l'éducation?

- École à la maison
- École privée
- École publique
- École à distance
- 9^e à 12^e année
- Secondaire 5
- Cégep
- Université
- Certificat d'équivalence de l'enseignement secondaire (par exemple, programme GED)
- Pas à l'école

Statut relationnel

Êtes-vous actuellement en relation amoureuse?

- Célibataire
- En couple
- Fréquente une personne
- Fréquente plusieurs personnes
- Personne séparée
- Personne mariée

Environnement familial

Qui vit avec vous? Qui est votre système de soutien?

- Personne seule
- Avec une personne chargée de ma tutelle
- Avec mes parents
- Avec un parent
- Avec un autre membre de ma famille proche
- Avec un ou une partenaire ou un ou une conjointe
- Avec un membre de ma communauté
- Autre

FACTEURS INTERNES

Apparence physique

Ici, vous pouvez vous décrire physiquement.

Groupe ethnoculturel

À quel(s) groupe(s) ethnoculturel(s) vous identifiez-vous?

- Arabe
- Personne noire
- Personne hispanique ou latino-américaine
- Asie centrale
- Moyen-Orient
- Autochtone (p. ex. Premières Nations, Métis, Inuits)
- Îles du Pacifique
- Asie du Sud
- Asie du Sud-Est
- Personne blanche
- Multiethnique
- Autre

Ethnicité, patrimoine et culture

Quelles sont vos origines ethniques, patrimoniales et culturelles?

Classe et situation économiques

Quelle est la situation économique de votre famille?

- Ma famille (ou moi) a assez d'argent ou plus d'argent qu'il n'en faut pour subvenir à nos besoins.
- Ma famille (ou moi) a tout juste assez de ressources financières pour subvenir à nos besoins.

- Ma famille (ou moi) n'a pas l'argent qu'il faut pour subvenir à nos besoins.
- Ma famille (ou moi) reçoit du soutien financier et matériel de la part d'organisations et de banques alimentaires.

Identité de genre

Comment vous identifiez-vous?

Ne vous inquiétez pas si vous hésitez quant à la manière dont vous vous identifiez; votre identité peut également changer au fil du temps.

- **Cisgenre** : une personne qui s'identifie au genre qui lui a été assigné à la naissance (garçon ou fille).
- **Genre fluide** : une personne dont l'identité de genre varie au fil du temps et qui peut inclure des identités de genre masculines, féminines ou non binaires.
- **Genre intersexe** : une personne présentant des variations dans ses caractéristiques sexuelles, telles que les chromosomes sexuels, les organes reproducteurs, les organes génitaux ou les caractéristiques sexuelles secondaires (masse musculaire, seins) qui ne relèvent pas de ce qui est typiquement catégorisé comme masculin ou féminin.
- **Genre non-binaire** : une personne qui ne s'identifie pas exclusivement comme un garçon ou une fille, ce qui

peut inclure le garçon et la fille, l'androgynie, la fluidité, l'absence de genre, ou un genre différent en dehors du spectre fille-garçon.

- **Genre queer** : historiquement une insulte contre les personnes 2ELGBTQI+, ce terme a été repris par plusieurs comme une façon positive de se décrire et d'inclure les nombreuses identités diverses non comprises dans l'acronyme 2ELGBTQI+.
- **En questionnement** : une personne qui n'est pas certaine de son orientation sexuelle ou de son identité de genre; il peut s'agir d'une identité transitoire ou durable.
- **Transgenre ou trans** : une personne qui ne s'identifie pas au genre qui lui a été assigné à la naissance.
- **Personne bispirituelle, 2E ou autochtone queer** : terme utilisé pour englober largement des concepts traditionnels dans de nombreuses cultures autochtones, utilisé par certains peuples autochtones pour indiquer une personne dont l'identité de genre, l'identité spirituelle ou l'orientation sexuelle comprend à la fois des esprits masculins et féminins.
- **Autre**

FACTEURS INTERNES

Orientation romantique et sexuelle

Qui vous attire et avec qui voulez-vous avoir des relations?

- **Aromantisme** : une personne dépourvue d'attrance romantique ou d'intérêt pour l'expression romantique, qui peut éprouver une attrance sexuelle et avoir des partenaires sexuels ou romantiques.
- **Asexualité** : une personne dépourvue d'attrance sexuelle ou d'intérêt pour l'expression sexuelle, qui peut éprouver une attrance romantique et qui peut avoir des partenaires sexuels ou romantiques.
- **Bisexualité ou biromantisme** : une personne qui est sexuellement ou romantiquement attirée par deux genres ou plus.
- **Homosexualité** : une personne qui est sexuellement ou romantiquement attirée par des personnes de son propre sexe ou de son identité de genre.
- **Hétérosexualité/hétéoromantisme** : une personne qui est sexuellement ou romantiquement attirée par des personnes d'un sexe ou d'une identité de genre différente de la sienne.
- **Lesbianisme** : typiquement, une femme qui est sexuellement ou romantiquement attirée par d'autres femmes.

- **Queer** : historiquement une insulte contre les personnes 2ELGBTQI+, ce terme a été repris par plusieurs comme une façon positive de se décrire et d'inclure les nombreuses identités diverses non comprises dans l'acronyme 2ELGBTQI+.
- **En questionnement** : une personne qui n'est pas certaine de son orientation sexuelle et/ou de son identité de genre; il peut s'agir d'une identité transitoire ou durable.
- **Bispiritualité, 2E ou autochtone queer** : terme utilisé pour englober largement des concepts traditionnels dans de nombreuses cultures autochtones, utilisé par certains peuples autochtones pour indiquer une personne dont l'identité de genre, l'identité spirituelle et/ou l'orientation sexuelle comprend à la fois des esprits masculins et féminins.
- **Autre**

Âge

Veillez indiquer votre âge.

Foi, croyances, valeurs et idéologies

De quelle confession êtes-vous ou quelle religion pratiquez-vous? Quelles sont les valeurs les plus importantes pour vous?

Capacités (ou incapacités) physiques ou de développement

Les troubles du développement sont des affections attribuables à une déficience physique, d'apprentissage, de langage ou de comportement.

Un handicap physique est une limitation de la fonction physique, de la mobilité, de l'agilité ou de l'endurance d'une personne.

- Handicap
- Handicap temporaire
- Pleine capacité physique

Il existe quatre grands types de troubles du développement :

- les déficiences du système nerveux
- les déficiences sensorielles
- les déficiences métaboliques
- les affections

FACTEURS INTERNES

Capacités (ou incapacités) mentales ou émotionnelles

Les troubles mentaux ou émotionnels affectent la capacité d'une personne à reconnaître, interpréter, contrôler et exprimer efficacement ses émotions fondamentales, par exemple :

- Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)
- Trouble de stress post-traumatique (TSPT)
- Dépression
- Anxiété
- Trouble obsessionnel compulsif (TOC)
- Phobies
- Autisme
- Troubles de l'apprentissage

Utilisation langagière et première langue

Quelle langue utilisez-vous le plus souvent, en général? Quelle est votre première langue? Quelle est la langue que vous parlez le plus avec votre communauté?

Nationalité et lieu de naissance

Quelle est votre nationalité?
Quel est votre lieu de naissance?



ACTIVITÉ 4

RÉFLEXION SUR L'IDENTITÉ

Après avoir créé votre propre roue de l'identité, prenez le temps d'y réfléchir en répondant aux questions suivantes. Il s'agit d'un exercice individuel dans le cadre duquel vous pouvez réfléchir à des aspects personnels de vous-même et de votre vie. Vous êtes libre de partager ou non les réponses de cet exercice avec d'autres personnes.

1. De quelles identités avez-vous le plus conscience ou auxquelles pensez-vous le plus souvent?

2. De quelles identités avez-vous le moins conscience ou auxquelles pensez-vous le moins souvent?

3. Sur laquelle ou lesquelles de vos propres identités aimeriez-vous en savoir plus?

4. Quelles sont les identités qui ont le plus d'impact sur la façon dont vous vous percevez?



ACTIVITÉ 4

RÉFLEXION SUR L'IDENTITÉ

5. Quelles sont les identités qui ont le plus d'impact sur la façon dont les autres vous perçoivent?

6. Pourquoi est-ce important de réfléchir à nos identités?

7. Comment nos identités nous donnent-elles ou nous enlèvent-elles du pouvoir et des privilèges dans la société?

8. Comment vos identités influencent-elles votre sentiment d'appartenance au travail, à la maison, à l'école ou dans les communautés dont vous faites partie?

9. Comment les différentes identités peuvent-elles être utilisées pour *être une personne alliée*?

VOTRE GLOSSAIRE SUR LA VFS



Vous hésitez quant à un mot ou une expression figurant dans ce module?

Apprenez à mieux comprendre la violence fondée sur le sexe en découvrant les termes ci-dessous.

2SLGBTQI+



Personne :

- **2E (bispirituelle)** : mis au début pour reconnaître les premières communautés 2ELGBTQI+
- **L** : lesbienne
- **G** : gaie
- **B** : bisexuelle
- **T** : transgenre
- **Q** : en questionnement (queer)
- **I** : intersexe (considère les caractéristiques sexuelles au-delà de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre et de l'expression de genre)
- **+** : personne qui s'identifie comme faisant partie de communautés sexuelles et de genre diverses et qui utilise des terminologies supplémentaires.

BIEN-ÊTRE



Un état d'être holistique qui implique un bien-être physique, émotionnel, social et spirituel.

DÉCLENCHEURS



Les situations, les événements ou les circonstances pouvant provoquer des réactions émotionnelles ou des symptômes accablants ou difficiles chez une personne.

DYNAMIQUE DU POUVOIR



Les relations et interactions sociales au sein desquelles une personne ou un groupe a plus de pouvoir, d'influence ou de contrôle qu'une autre personne.

ÉMOTIONS



Une réponse psychologique et physiologique complexe à une situation qui peut inclure des sentiments, des pensées, des sensations physiques et des comportements.

ÊTRE UNE PERSONNE ALLIÉE



Soutenir et défendre une personne qui est maltraitée en raison de ce qu'elle est; utiliser son pouvoir et ses privilèges pour aider les autres.



IDENTITÉ ➔ Les attributs, caractéristiques et croyances qui définissent une personne pouvant inclure le genre, la sexualité, les croyances, la culture et les expériences.

INTERSECTIONNALITÉ ➔ Le chevauchement de différentes identités, expériences et systèmes sociaux qui façonnent les expériences et les perspectives d'une personne.

MICROAGRESSION ➔ Les insultes ou les actions verbales ou non verbales, subtiles ou indirectes, qui communiquent des attitudes discriminatoires ou des préjugés à l'égard d'un groupe en particulier.

PLEINE CONSCIENCE ➔ La pratique qui consiste à assurer une présence, avoir conscience et être sans jugement de ses pensées, de ses sentiments et de son environnement.

PRIVILÈGE(S) ➔ Un droit spécial, un avantage ou une **immunité** réservé à une certaine personne ou à un certain groupe.

SENTIMENTS ➔ Une expérience subjective ou une réaction émotionnelle qui est souvent influencée par des croyances, des expériences et des perceptions personnelles.

SÉCURITÉ ➔ La condition d'être à l'abri d'un préjudice, d'un danger ou d'une blessure; désigne souvent la sécurité physique, émotionnelle et psychologique.

SOLIDARITÉ ➔ Unité et soutien entre des individus ou des groupes qui partagent une cause, un objectif ou une identité commune; agir en tant que personne alliée auprès des individus ou des communautés.

SPECTATEUR, SPECTATRICE ➔ Une personne qui observe ou qui est témoin d'un événement ou d'une situation, mais qui n'y participe pas activement ou qui n'intervient pas.

STIGMATISATION ➔ Une perception négative ou un stéréotype que les gens ont à l'égard d'un groupe en particulier, conduisant souvent à la discrimination, aux préjugés et à l'isolement.

VIOLENCE FONDÉE SUR LE SEXE (VFS) ➔ Tout acte de violence fondé sur le genre, l'identité du genre ou la perception du genre d'une personne.

OÙ PUIS-JE TROUVER DE L'AIDE?

Si vous êtes victime de violence fondée sur le sexe, vous n'avez pas à vivre cela dans la solitude. Que vous vouliez seulement parler à quelqu'un ou avez besoin d'aide pour vous sortir d'une situation dangereuse, de l'aide est à votre disposition.

SERVICES D'ASSISTANCE EN TOUT TEMPS

[Interligne](#) : soutien et intervention par téléphone et par message texte et ressource juridique pour les membres de la communauté LGBTQ+.

1 888 505-1010

[Jeunesse, J'écoute](#) : soutien psychologique confidentiel par clavardage, message texte et téléphone pour les enfants, les jeunes et les jeunes adultes

1 800 668-6868

[Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux être](#) : soutien immédiat et services d'intervention en cas de crise pour tous les peuples autochtones au Canada.

1 855 242-3310

[Ligne d'assistance canadienne sur la traite des êtres humains](#) : soutien par clavardage ou message texte pour mettre en contact les victimes et les personnes survivantes avec des ressources d'aide.

1 833 900-1010

[Trans Lifeline](#) : soutien confidentiel par les pairs et ressources pour les personnes trans et d'identité de genre diverses (n'a pas de liens avec les services de police) (en anglais seulement).

1 877 330-6366

AUTRES LECTURES ET RESSOURCES

[Droits. Signalements. Soutien. Guide éclair sur la violence sexuelle liée à des images intimes \(YWCA Canada\)](#)

[Conseils de sécurité pour les 14-17 ans \(HabiloMédias\)](#)

[Adapter pour les personnes queers la prévention et l'intervention liées à la VFG : Trousse d'outils pour les prestataires de services \(Wisdom2Action\)](#)

SOURCES

Ces modules ont été élaborés à partir d'informations provenant de nos partenaires et des sources suivantes :

Fondation canadienne des femmes

Centre de toxicomanie et de santé mentale

Centres de contrôle et de prévention des maladies des États-Unis

<https://www.cdc.gov/ncbddd/developmentaldisabilities/facts.html#:~:text=Developmental%20disabilities%20are%20a%20group,last%20throughout%20a%20person%27s%20lifetime> (en anglais seulement)

Centre pour la Communication NonViolente

Equally Safe at School

<https://www.equallysafeatschool.org.uk/about-esas/> (en anglais seulement)

Gouvernement de Terre-Neuve-et-Labrador

<https://www.gov.nl.ca/vpi/information-about-violence/warning-signs-of-violence-and-abuse/> (en anglais seulement)

L'Université Harvard : Diversité, inclusion et appartenance

L'Université d'État du Kansas

Jeunesse, J'écoute

<https://jeunessejecoute.ca/information/surmonter-obstacles-et-demander-aide/>

<https://jeunessejecoute.ca/information/quest-ce-quun-traumatisme-et-comment-y-faire-face/>

<https://jeunessejecoute.ca/information/plan-de-securite/>

Comité d'action de la région métropolitaine de Toronto contre la violence faite aux femmes et aux enfants

<https://metrac.org/resources/are-you-cool-brochure/> (en anglais seulement)

Planned Parenthood

Right to Be

Statistique Canada

https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var_f.pl?Function=DEC&Id=85010

https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p3Var_f.pl?Function=DEC&Id=103339

Centraide pour le sud-est du Michigan

<https://unitedwaysem.org/wp-content/uploads/2021-21-Day-Equity-Challenge-Social-Identity-Wheel-FINAL.pdf> (en anglais seulement)

Département de la Santé et des Services sociaux des États-Unis : Bureau sur la santé des femmes

<https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/get-help/how-help-friend> (en anglais seulement)

Centre des femmes de Calgary

YWCA d'Edmonton

YWCA de Regina

YWCA de St Thomas-Elgin

YWCA de Vancouver