



Intervenir auprès des hommes de la diversité sexuelle

Partie 1 : théorie et lexique

Objectif

Comprendre la réalité et les particularités d'une clientèle masculine issue de la diversité sexuelle.

1 Qui sont les « hommes de la diversité sexuelle »?

Le terme *hommes de la diversité sexuelle* fait référence à tout homme dont l'orientation sexuelle n'est pas l'hétérosexualité ou dont l'identité de genre diffère du sexe attribué à sa naissance.

L'*orientation sexuelle*¹ est l'attirance physique ou émotionnelle pour une personne du même sexe (homosexualité), ou du sexe opposé (hétérosexualité). Il existe aussi un éventail d'orientations sexuelles qui se situent entre ces deux pôles ou qui en sortent, comme la bisexualité, la pansexualité, l'asexualité, etc.

L'*identité de genre* renvoie au sentiment profond et personnel d'être de genre masculin ou féminin, ni l'un ni l'autre, ou encore les deux. Une personne dont l'identité de genre concorde avec le sexe attribué à sa naissance est une personne *cisgenre*. Quand ce sentiment ne correspond pas au sexe attribué à la naissance, on dit qu'une personne est *transgenre*.

1 Toutes les définitions de cette rubrique sont directement tirées de la page Web *Identité de genre et orientation sexuelle* produite par le Gouvernement du Québec et mise à jour le 9 octobre 2020 (<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/identite-genre-orientation-sexuelle/>).

2 Pourquoi se pencher sur la question?

Les hommes de la diversité sexuelle affrontent davantage de barrières que les autres hommes, notamment l'homophobie intériorisée, c'est-à-dire le résultat du processus par lequel un homme intériorise la stigmatisation qu'il a vécue. C'est ce processus qui fait en sorte que certains hommes cachent leur identité sexuelle, tentent de ne pas « avoir l'air gai » ou ont des comportements homophobes envers d'autres hommes de la diversité sexuelle. À cela s'ajoutent les problématiques communes à tous les hommes, entre autres, la difficulté à reconnaître qu'ils ont besoin d'aide ou la résistance à accéder aux services dont ils auraient besoin.

C'est pourquoi ces hommes hésitent souvent à recourir aux services d'aide, parce qu'ils sont épuisés de constamment devoir expliquer leur vie ou les termes qu'ils utilisent, en plus de fréquemment faire face à de l'homophobie de la part de membres du personnel de certaines organisations. Comme tous les hommes, ils peuvent souhaiter consulter sans lien avec la diversité sexuelle (rupture amoureuse, enfants, etc.), et vouloir recevoir le même accompagnement. Le lexique présenté aux pages suivantes vise à outiller les équipes d'intervention afin de mieux aborder la question de la diversité sexuelle chez les hommes.

3 Quels facteurs de stress touchent ces hommes?

Si le concept du *coming out* est mieux compris de nos jours, plusieurs ignorent que cette divulgation éprouvante doit être répétée plus d'une fois au cours d'une vie. Chaque rencontre avec un nouveau médecin, chaque échange de baiser en public, chaque présentation de son partenaire de vie constituent autant de *coming out*, toujours aussi stressants d'une fois à l'autre.

En raison des nombreux préjugés et obstacles qu'ils rencontrent, les hommes de la diversité sexuelle sont plus fréquemment confrontés au phénomène du stress minoritaire (Meyer, 2003), où les personnes vivant des discriminations fréquentes, qu'elles soient réelles ou anticipées, éprouvent davantage de stress (donc des problèmes physiques et mentaux qui y sont liés) comparativement à la population majoritaire. Spécifiquement, une prévalence plus élevée est observée au niveau de l'anxiété, de la dépression, de la consommation d'alcool et de drogues et de troubles cardiaques. Ces problèmes sont encore plus fréquents quand d'autres discriminations sont vécues, comme celles liées à l'origine ethnoculturelle, à un handicap ou au statut sérologique.

Un autre facteur de stress, et non le moindre, est le constant combat contre l'hétérosexisme, qui érige l'hétérosexualité au rang de modèle universel, naturel et supérieur, ce qui, du même coup, dévalorise l'homosexualité et l'associe à des comportements déviants (Ryan, 2003). Le modèle familial composé de deux parents de sexe différent, qui s'unissent pour avoir des enfants, demeure le plus socialement valorisé, et même les organismes d'aide n'échappent pas à ce biais. Ainsi, un homme de la diversité sexuelle vit d'abord le stress de rejeter ce modèle (une étape charnière de l'acceptation de son identité), puis le stress récurrent, presque quotidien, de se voir refléter un modèle qui lui est difficile d'accès.

4 Quels préjugés éliminer?

Pour construire une intervention adaptée aux réalités des hommes de la diversité sexuelle, il faut savoir reconnaître son manque de connaissances et briser certaines idées préconçues comme :

- Tous les hommes gais sont efféminés.
- Ils n'aiment pas les activités sportives.
- Ils ont tous une libido insatiable.
- Ils sont davantage pédophiles.
- Ils ont tous le VIH.
- Ce sont tous des hommes blancs.
- Les couples de même sexe sont plus instables que les couples hétérosexuels.
- Les couples homosexuels ne veulent pas d'enfants.

5 Quels mots utiliser?

Jadis criminalisés, aujourd'hui encore jugés par une bonne part de la population, les hommes de la diversité sexuelle ont fait preuve de résilience pour créer leurs propres milieux de vie et pour inventer un langage qui décrit leur vie sexuelle et intime, afin de défendre leurs droits. Voici un court lexique pour mieux les comprendre¹.

Bispiritualité

Concept lié aux spiritualités amérindiennes (surtout en Amérique du Nord) qui englobe toute personne dont les caractéristiques genrées sont à la fois masculines et féminines. Peut à la fois être une question d'identité de genre, d'expression de genre et d'orientation sexuelle.

Cisgenre ou cis

Se dit d'une personne dont l'identité de genre, donc le genre auquel elle s'identifie, concorde avec le genre qu'on lui a assigné à la naissance.

Couple ouvert

Couple où les partenaires peuvent avoir des relations sexuelles hors de leur couple.

Couple polyamoureux

Couple où les partenaires peuvent entretenir des relations amoureuses avec d'autres personnes, pour lesquelles les règles et ententes varient d'une relation à l'autre.

Couples à trois ou troupes

Couple où trois personnes sont en relation amoureuse.

Dysphorie de genre

Terme médical qui désigne le sentiment de grande détresse lorsqu'une personne trans sent que le genre qu'on lui a attribué ne concorde pas avec le genre auquel elle s'identifie.

Fluidité sexuelle

Concept selon lequel l'orientation sexuelle (hétérosexualité, homosexualité, bisexualité, etc.) et l'identité sexuelle (homme, femme, personne non binaire, etc.) fluctuent dans le temps.

Homophobie intériorisée

Sentiment de gêne ou de honte, qui peut parfois freiner l'affirmation d'une personne de la diversité sexuelle, causé par l'adhésion inconsciente aux insultes, croyances, mythes entendus depuis des années au sujet des minorités sexuelles. Par exemple, la peur d'être vu en entrant dans un bar gai; la gêne et/ou la peur de tenir la main de son partenaire dans la rue. Ce phénomène est aussi présent chez des personnes hétérosexuelles, notamment la peur « d'avoir l'air gai ».

1 Plusieurs définitions de ce lexique proviennent des pages 5 à 7 des *Lignes directrices relatives aux élèves transgenres de la Commission scolaire de Montréal*, mises à jour le 23 février 2017 (<https://www.cssdm.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/lignes-directrices-transgenres.pdf>).

5 Quels mots utiliser? (suite)

iel

Pronom personnel de genre neutre, à la 3^e personne du singulier (*iel*) ou du pluriel (*iels*). Ce néologisme est de plus en plus employé en rédaction non binaire afin d'assurer une représentation inclusive de tous les genres. Se prononce en une seule syllabe [jel]; d'autres graphies possibles sont *yel* ou *ielle*.

Attention!

En anglais, tant à l'oral qu'à l'écrit, le pronom *they* est employé au singulier comme au pluriel pour désigner une ou plusieurs personnes, sans distinction de genre.

Intersexe

Se dit d'une personne née avec des caractères sexuels qui ne correspondent pas aux pôles féminins et masculins, et qui peuvent présenter différentes variations au niveau des parties génitales, des gènes ou des hormones.

LGBTQI2+

Acronyme employé pour désigner l'ensemble de la communauté de la diversité sexuelle; ses lettres proviennent des termes lesbiennes, gais, bisexuels, trans, queers, intersexe, bispirituelles, plus. Cet acronyme est souvent réduit à LGBTQ ou, pour désigner une population masculine, l'expression « hommes GBTQ » peut être employée.

Non binaire

Se dit d'une personne qui s'identifie au genre neutre, soit comme étant quelque part entre homme et femme, soit comme les deux à la fois, soit ni l'un ni l'autre ou en fluctuation.

Positions sexuelles

Chez les hommes de la diversité sexuelle, un lexique particulier est employé pour désigner les différentes positions lors de l'acte sexuel, lesquelles jouent un rôle important dans la définition de leur identité.

Top

Se dit de celui qui pénètre son partenaire.

Bottom

Se dit de celui qui se fait pénétrer par son partenaire.

Versatile

Se dit de celui qui pratique les deux positions.

Attention!

Définition à titre informatif : termes *très familiers* à employer seulement en contexte d'intervention sur la sexualité.

Queer

Mot anglais (signifiant « bizarre ») historiquement utilisé pour se moquer des personnes LGBTQ. Aujourd'hui, le terme a été partiellement reconquis, surtout par une jeunesse plus politisée, et fait souvent référence à une identité allosexuelle, soit tout ce qui n'est pas hétérosexuel.

Sites Internet de rencontre et applications de rencontre avec géolocalisation

Sites ou applications permettant de faire des rencontres avec d'autres personnes qui se trouvent à proximité, que ce soit pour des rencontres répétées ou d'un soir. Ces outils sont largement utilisés par les hommes de la diversité sexuelle, au point d'être déterminants dans le développement relationnel de plusieurs d'entre eux. La méconnaissance de cette réalité représente l'un des angles morts les plus fréquents chez les professionnel(le)s de la santé ou des organismes communautaires. Différents sites et applications rejoignent diverses populations, même ceux qui ne les utilisent pas les connaissent certainement. En voici quelques exemples :

- Grindr est le plus commun.
- Scruff vise les hommes poilus et ceux qui les aiment.
- BarebackRT vise les relations sexuelles sans condom.
- Badoo et Tinder se destinent aux personnes qui veulent des relations à long terme.
- Hornet a une vocation plus générale.

Trans ou transgenre

Se dit d'une personne dont l'identité de genre, donc le genre auquel elle s'identifie, ne concorde pas avec le genre qu'on lui a assigné à la naissance. Ce terme est à privilégier, contrairement au mot *transsexuel*, qui renvoie à l'aspect génital et nécessairement sexuel de l'identité trans.

- Les hommes transgenres emploient différentes expressions pour qualifier leur transition, par exemple, *FTM* (*female to male*, « de femme à homme ») ou *AFAB* (*assigned female at birth*, « assigné femme à la naissance »).

Transition médicale

Interventions médicales qui visent à modifier le corps d'une personne pour le faire correspondre à son identité de genre, par exemple, chirurgie faciale, chirurgie dite « du haut » (mammaire, incluant mastectomie bilatérale et reconstruction du mamelon), chirurgie dite « du bas » (génitale), hormonothérapie, etc.

Attention!

En contexte de relation d'aide, si la consultation ne porte pas spécifiquement sur la transition médicale de la personne, il est très inapproprié de poser des questions sur le sujet, au même titre que l'on ne s'enquiert pas de l'état des parties intimes de tout autre homme qui vient consulter.

Transition sociale

Pour une personne trans, fait référence à toute transition non médicale (par exemple, changement de nom ou de pronom, de style vestimentaire, etc.).

Références

Commission scolaire de Montréal. (2017). *Lignes directrices relatives aux élèves transgenres de la Commission scolaire de Montréal*. <https://www.cssdm.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/lignes-directrices-transgenres.pdf>

Gouvernement du Québec. (2020, 9 octobre). Identité de genre et orientation sexuelle. *Conséquences des stéréotypes sur le développement*. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/identite-genre-orientation-sexuelle/>

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>

Ryan, B. (2003). *Nouveau regard sur l'homophobie et l'hétérosexisme au Canada* [A new look at homophobia and heterosexism in Canada] (J. Dussault, trad.). Canadian AIDS Society.

Quelques sites utiles

interligne.co

Interligne est un centre de première ligne en matière d'aide et de renseignements à l'intention des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres.

rezosante.org

RÉZO est un organisme communautaire montréalais qui œuvre pour la promotion de la santé et du mieux-être des hommes gais et bisexuels, cis ou trans.

astteq.org

Action Santé Travesti(e)s et Transexuel(le)s du Québec (ASTTeQ) est un projet de l'organisme à but non lucratif Cactus Montréal et vise à favoriser la santé et le bien-être des personnes trans.

gris.ca

Le Groupe de Recherche et d'Intervention Sociale (GRIS) est un organisme communautaire à but non lucratif qui démystifie les orientations sexuelles et les identités de genre par la méthode du témoignage.

lasterisk.com/accueil

L'astérisque est un espace bienveillant bilingue et non commercial pour les jeunes personnes 2SLGBTQIA+ âgées de 14 à 30 ans.

Pour consulter tous les outils du coffre

www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes

Pour citer cet outil

Bacon, J., Arévian, A., Brodeur, N., De Serres, J., Gagné, D., Gariépy, Y., Hammond-Rivard, M., Lavoie, B., L'Heureux, P., Martel, B., Martin, R., Tremblay, G. et Houle, J. (2021). *Coffre à outils pour hommes. Intervenir auprès des hommes de la diversité sexuelle. Partie 1 : théorie et lexique*. Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM). <https://www.polesbeh.ca/diffusion/coffre-outils-pour-hommes>

Coffre à outils
pour hommes



Vitalité

© Vitalité - Laboratoire de recherche sur la santé (UQAM), 2021
Toute reproduction autorisée à des fins non commerciales avec la mention de la source.

Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte utilisé.
Conception graphique et révision linguistique :
Pascale Ouimet, rév. a.

Québec 