

NAVIGUER ENSEMBLE

balado



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 2 / Épisode 3

« Ça a été un gros défi pour moi de sortir de ma coquille, j'ai été beaucoup isolée à cause de ça. Pour m'aider, je me suis fait beaucoup d'amis qui étaient dans la communauté LGBTQ [...]. Ça m'a vraiment aidée à me développer en tant que personne. [...]. Je suis fière de qui je suis et personne ne peut dire le contraire. »

— Léanne, ado de 17 ans

ALLIÉ AU QUOTIDIEN : LE RÔLE DU PARENT DANS L’AFFIRMATION DE GENRE

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- L'identité de genre réfère à la manière dont une personne s'identifie par rapport aux genres qui sont définis dans la société (féminin, masculin, non-binaire, etc.). La construction de l'identité de genre peut être définie dès la petite enfance ou évoluer et se construire pendant plusieurs années.
- L'expérimentation est une partie fondamentale de l'adolescence, particulièrement pour les jeunes en processus de construction identitaire. Il est donc normal que votre jeune en questionnement expérimente avec son nom, ses pronoms et son style vestimentaire.
- La dysphorie de genre est la souffrance vécue lorsque l'identité de genre d'une personne diffère de celle qui lui a été assigné à la naissance. Elle peut causer :
 - » De la détresse psychologique;
 - » De l'anxiété;
 - » Des épisodes dépressifs;
 - » De l'irritabilité.
- En tant que parent, si votre jeune est en questionnement par rapport à son identité de genre, offrez-lui un soutien ferme, actif et sans ambiguïté.

ASTUCES POUR SOUTENIR L’AFFIRMATION DE GENRE

SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT DE L'IDENTITÉ / En expérimentant différentes facettes de son identité de genre et en s'informant, votre jeune développe une meilleure connaissance de soi. Vous pouvez apporter votre soutien en vous informant, en laissant votre enfant expérimenter, ainsi qu'en gardant un esprit ouvert à ses besoins.

L'ENGAGEMENT DANS LA COMMUNAUTÉ / En encourageant votre jeune à s'engager socialement dans des activités et des groupes qui mettent en place des environnements plus inclusifs et sécuritaires, cela contribue au développement de son pouvoir d'action (empowerment) sur son milieu de vie.

S'INFORMER ET S'OUTILLER / Les questionnements et les incertitudes liés à la quête d'identité peuvent être difficiles à naviguer à l'adolescence. Instaurer une communication ouverte avec votre jeune peut faciliter sa demande d'aide et faciliter la gestion de ses émotions et de son stress. Si la situation dépasse vos limites, plusieurs lignes d'écoute et de clavardage existent comme **TransEstrie** ou l'**Interligne**.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

UNE INITIATIVE DE
L'ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC