

ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ EN 1^{RE} SECONDAIRE

Document de soutien

Ce document est un outil de référence pour les personnes qui contribuent à l'éducation à la sexualité en milieu scolaire. Celui-ci est réservé à l'usage du personnel scolaire en complémentarité au soutien offert par les responsables du dossier de l'éducation à la sexualité de chaque centre de services scolaire, commission scolaire ou établissement d'enseignement privé.

Ce document reprend des informations tirées intégralement des canevas pédagogiques développés dans le cadre des contenus obligatoires en éducation à la sexualité de 2018 à 2023. Ces informations ont été rassemblées pour une même année scolaire et réorganisées afin que le personnel scolaire puisse facilement faire le lien entre celles-ci et les éléments de contenu thématiques du nouveau programme d'études *Culture et citoyenneté québécoise*. Ainsi, les informations ont été regroupées afin de créer un document pour soutenir l'offre de l'éducation à la sexualité pour chaque année scolaire, de la 1^{re} année du primaire à la 5^e secondaire (sauf pour la 3^e secondaire).

Des documents complémentaires sont également disponibles pour se familiariser avec les bonnes pratiques en matière d'éducation à la sexualité auprès des élèves. Il est possible d'interpeller les responsables du dossier de l'éducation à la sexualité pour consulter ces documents.

Le présent document comprend plusieurs sections navigables facilement à partir de la table des matières interactive. Une icône cliquable se retrouve au bas de chacune des pages de ce document et permet de retourner rapidement à la table des matières, qui comprend les sections suivantes :



INFORMATIONS PRÉPARATOIRES : renseignements en lien avec le développement psychosexuel des élèves et éléments préparatoires destinés au personnel scolaire.



ÉLÉMENTS DE CONTENU PAR ANNÉE SCOLAIRE : présentation des éléments de contenu relatifs à l'éducation à la sexualité dans le programme d'études *Culture et citoyenneté québécoise*.



APPRENTISSAGES CLÉS : résumé des apprentissages à retenir par les élèves en lien avec les notions reliées à l'éducation à la sexualité. Ces énoncés servent à guider le personnel scolaire dans l'élaboration d'activités d'apprentissage.



NOTIONS ET EXEMPLES DÉTAILLÉS : informations détaillées sur chacune des notions qui permettent de faciliter le développement d'activités d'apprentissage. Cette section contient la vulgarisation de certaines notions adaptée à l'âge des élèves. De plus, des exemples de questions, de vécus et de préoccupations d'élèves de cet âge en lien avec les notions sont présentés.



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES : liste de documents et d'outils afin de soutenir le personnel scolaire et référer les parents.

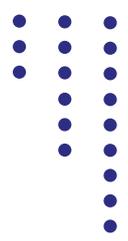


TABLE DES MATIÈRES

1 - INFORMATIONS PRÉPARATOIRES	1
2 - ÉLÉMENTS DE CONTENU – 1^{RE} SECONDAIRE	7
3 - APPRENTISSAGES CLÉS	9
4 - NOTIONS ET EXEMPLES DÉTAILLÉS	11
IDENTITÉS ET APPARTENANCES	11
IDENTITÉ	11
DIMENSIONS DE L'IDENTITÉ	11
Compréhension des différentes dimensions de l'identité personnelle, dont l'identité de sexe et de genre	11
TRANSFORMATION IDENTITAIRE À L'ADOLESCENCE	11
Transformations liées à la puberté	11
Entrée dans l'adolescence et affirmation progressive de l'autonomie en matière de sexualité	12
Construction de l'image corporelle.....	16
ORIENTATION SEXUELLE	20
Rôle de l'attirance et des sentiments amoureux dans la prise de conscience de son orientation sexuelle	20
SOCIALISATION	30
ÉVEILS AMOUREUX ET SEXUEL	30
Manifestations de l'amitié, de l'amour et de l'attirance à l'adolescence	30
SOCIALISATION DE GENRE	34
Exploration de nouvelles normes en matière de sexualité	34
5 - RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES	37
RÉFÉRENCES	42



1 - Informations préparatoires

Renseignements en lien avec le développement psychosexuel des élèves et éléments préparatoires destinés au personnel scolaire

DÉVELOPPEMENT PSYCHOSEXUEL

Les élèves du secondaire :

- vivent de nombreux changements sur le plan de la sexualitéⁱ :
 - ils consolident leur identité de genreⁱⁱ,
 - ils prennent conscience de leur orientation sexuelle,
 - ils s'engagent dans des relations affectives et amoureusesⁱⁱⁱ,
 - ils expérimentent progressivement des comportements sexuels^{iv}
 - ils développent leur capacité d'intimité affective et sexuelle^v.

Ces expériences sont sources d'apprentissage, mais elles les amènent aussi à se questionner^{vi} alors qu'ils sont exposés à différentes sources d'information parfois contradictoires^{vii}.

Les jeunes de 11 à 13 ans s'intéressent vivement à tout ce qui touche l'amour^{viii}. Entre 20 et 40 % des jeunes de 11 à 15 ans disent avoir un chum ou une blonde^{ix}.

Les relations amoureuses du début de l'adolescence se déroulent par ailleurs en complément de leurs amitiés parce qu'elles se tissent souvent au sein du groupe d'amis; ceux-ci jouent d'ailleurs souvent le rôle de facilitateurs de rencontres^x.

Vers l'âge de 12 ans, les adolescents :

- ont, pour la plupart, commencé leur maturation physique^{xi}.
 - **Chez les corps féminins** : le développement des seins est le premier marqueur du développement. Les poils pubiens et la ménarche (première menstruation) apparaissent ensuite, après la poussée de croissance (taille, poids et tissus adipeux).
 - **Chez les corps masculins** : l'augmentation du volume des testicules (entre 11 et 12 ans) précède l'apparition des poils pubiens, vers 12 ans. La spermarche (première éjaculation) se produit vers 13-14 ans. Par la suite, la voix mue et des poils apparaissent sur le visage.
- chement, sur le plan cognitif, vers une capacité de pensée abstraite, une meilleure planification des comportements et l'amélioration des capacités d'attention^{xii}.

Entre 12 et 14 ans, les adolescents^{xiii} :

- ont un désir de se faire accepter par les autres;
- consolident leur identité de genre;
- peuvent vivre l'éveil amoureux;
- s'éveillent progressivement à la sexualité, ce qui fait en sorte que certains sont plus curieux à l'égard de la sexualité et se posent davantage de questions;
- ont un plus grand désir de proximité avec leurs pairs, que ce soit dans un contexte de relations amicales ou de relations amoureuses.
- peuvent faire preuve de flexibilité dans l'adoption de rôles sexuels non stéréotypés, mais sont confrontés à des pressions grandissantes les incitant à observer des comportements et des attitudes de genre plus traditionnels^{xiv};
- prennent des décisions en partie influencées par le souhait de se conformer aux attentes liées à leur genre et aux interactions entre pairs^{xv}, notamment pour éviter le rejet^{xvi};



- qui sont non conformes aux stéréotypes liés au genre ou qui sont d'orientation homosexuelle subissent plus de violence physique et verbale que les jeunes hétérosexuels^{xvii}. Les filles sont plus ouvertes que les garçons à l'égard des personnes non conformes aux stéréotypes^{xviii}, notamment parce que l'adoption de rôles dits masculins est perçue plus positivement^{xix}.
- ont des attentes à l'égard des relations amoureuses qui sont surtout rattachées au partage d'activités communes^{xx};
- peuvent avoir plusieurs relations amoureuses de courte durée dans une même année et, conséquemment, vivre autant de ruptures^{xxi};
- vivent le plus souvent des sentiments non réciproques, notamment parce qu'ils ont perçu l'amitié d'un ou d'une camarade comme un intérêt amoureux, se sentent confus à propos d'une amitié qui comprend le flirt et des contacts physiques, ou encore souhaitent une relation amoureuse avec quelqu'un qui ne partage pas les mêmes sentiments^{xxii};
- sont préoccupés par l'acceptation, par leurs amis, de leur partenaire amoureux^{xxiii} et sont plus influencés par les représentations stéréotypées des relations amoureuses véhiculées dans les médias étant donné leur conscience de soi moins développée^{xxiv};
- qui se questionnent sur leur orientation sexuelle ou qui ont une attirance envers des personnes de leur sexe, sont confrontés à plus de défis dans l'identification et la rencontre d'un partenaire potentiel^{xxv} et fréquentent souvent des partenaires amoureux du sexe opposé. Ces fréquentations amoureuses peuvent servir de façade et les aider à prendre conscience de leurs traits affectifs et sexuels pour les personnes du même sexe^{xxvi}. Ces jeunes, particulièrement les garçons, sont plus à risque de victimisation et de harcèlement de la part de leurs pairs à cause de la non-acceptation sociale des attirances et des comportements homosexuels^{xxvii}.

AUTRES INFORMATIONS PRÉPARATOIRES POUR LE PERSONNEL SCOLAIRE

IDENTITÉS ET APPARTENANCES

IDENTITÉ

DIMENSIONS DE L'IDENTITÉ

L'identité se construit grâce aux expériences vécues dans le groupe de pairs

- L'adolescence est une période de transition caractérisée par la découverte de sentiments et l'introspection^{xxviii} durant laquelle l'identité de genre, formée pendant l'enfance, se renforce, se consolide et se différencie^{xxix}. La prise de distance avec les parents, la recherche d'autonomie^{xxx} et l'influence grandissante des pairs caractérisent ce processus d'individualisation^{xxxi}. Les expériences affectives (interactions avec les pairs^{xxxii}, fréquentations, relations amoureuses) et les expériences sexuelles (fantasmes, comportements sexuels), qui surviendront graduellement, contribuent à façonner l'identité et la conscience de soi des adolescents comme êtres sexués^{xxxiii}.

Situer les changements psychologiques de la puberté comme étant au cœur de la consolidation de l'identité de genre

- Les transformations physiques et psychologiques liées à la puberté amènent tranquillement l'enfant vers l'âge adulte, en passant par l'adolescence. Elles contribuent à la construction et à la consolidation de l'identité personnelle, en particulier de l'identité de genre.
- Les changements vécus à l'adolescence forgent l'identité : la façon de se comporter, l'influence des autres, des médias, des stéréotypes.



- La croissance physique, le besoin de relations interpersonnelles, l’affirmation de son identité conduisent l’adolescent à établir une séparation de son milieu familial et à perdre ses idéaux d’enfant. Les adolescents sentent le besoin de se différencier des parents et de devenir adulte comme eux, même s’ils cherchent encore à s’assurer de leur protection.
- Les relations sociales avec les pairs sont une influence essentielle au développement de l’adolescent (se découvrir, s’affirmer, se construire une image, une personnalité à travers le groupe, mais également à travers l’intimité, le soutien affectif, l’entraide, les relations amoureuses, etc.). L’amitié à l’adolescence est d’autant plus valorisée qu’elle permet de développer des valeurs liées à l’intimité, à la solidarité et à la réciprocité^{xxxiv}.

L’arrivée de la puberté pourrait constituer un défi pour certains adolescents dont l’identité de genre est différente du sexe assigné à la naissance

- Face aux changements physiques de la puberté, plus particulièrement à l’apparition des caractères sexuels secondaires, certains jeunes trans pourraient :
 - développer ou voir s’intensifier des sentiments d’aversion à l’égard de leur corps;
 - vivre de la souffrance ou de la détresse à l’égard de manifestations pubertaires liées à leur sexe biologique, qui est en discordance avec leur identité de genre (comment ils se sentent et définissent leur genre).

TRANSFORMATION IDENTITAIRE À L’ADOLESCENCE

Affirmation progressive de l’autonomie

- Les transformations psychologiques liées à la puberté influencent leur identité parce qu’elles amènent les adolescents, qui prennent une distance de leurs parents, à définir ce qu’ils veulent être et qui ils sont. La puberté leur donne aussi accès à un nouveau statut social d’adolescent, d’adulte et à de nouvelles responsabilités.
- Le besoin d’autonomie s’exprime en fonction de trois principaux aspects liés à la sexualité de l’adolescent de 12-13 ans :
 - l’aspect **social** (ex. : rôles sexuels (ou de genre), choix d’amis, de sorties, de loisirs);
 - l’aspect **physique** (ex. : façon de s’habiller);
 - l’aspect **relationnel** (ex. : choix des fréquentations)^{xxxv}.
- Ces transformations s’opèrent par avancées et reculs où s’alternent des comportements infantiles et des comportements d’une maturité étonnante. À la même période s’amorce un important changement cognitif : le passage progressif de la pensée concrète à la pensée formelle, nécessaire à l’acquisition de principes moraux personnels^{xxxvi}.
- L’émancipation du milieu familial correspond à un besoin d’autonomie qui se traduit par :
 - un besoin de prendre plus de responsabilités sur le plan familial, dans son travail scolaire, dans ses relations avec les pairs et dans ses conduites personnelles (habillement, heures de sortie, valeurs morales, sexualité, etc.)
 - un besoin d’indépendance qui implique un renoncement à un statut de dépendance et de subordination aux adultes, principalement aux parents, qui ne se fera pas sans difficultés ou conflits^{xxxvii}.

L’ajustement aux changements pubertaires se fait différemment chez les jeunes

Cet ajustement dépend de plusieurs facteurs :



- les adolescents qui vivent des changements graduels et selon un rythme semblable à celui de leurs camarades sont plus susceptibles de mieux s'adapter aux changements que ceux qui vivent des changements rapides et décalés par rapport à leurs pairs^{xxxviii};
- la pression des pairs (conversations sur l'apparence, comparaison), des médias et d'autres pressions sociales peuvent créer des insatisfactions à l'égard de leur corps^{xxxix};
- le niveau de maturité qui croît avec le temps rend les adolescents davantage capables de synchroniser leurs croyances avec celles des personnes importantes autour d'eux^{xl}.

Une image négative de son corps est associée à la présence de sentiments dépressifs, de troubles alimentaires et d'une faible estime de soi, spécialement chez les adolescentes^{xli}.

Comprendre le lien entre la puberté et l'image corporelle

- L'image corporelle revêt une importance particulière à l'adolescence. Les jeunes vivent plusieurs transformations qui affectent l'image qu'ils ont de leur corps. Le vécu des adolescents varie d'un individu à l'autre, notamment parce le début de la puberté et le rythme de développement diffèrent. Ces différences par rapport au développement et au vécu risquent de teinter les questions des élèves et les préoccupations qu'ils partageront en classe.
- Pour certains, la puberté aura un effet positif sur leur image corporelle. Ils seront satisfaits de leur apparence et enthousiastes à l'idée de grandir. Ce serait le cas de 51 % des filles et des garçons qui se disent satisfaits de leur apparence^{xlii}. Pour d'autres, ces changements seront plus difficiles à vivre : sentiments d'insatisfaction, de colère, et autres difficultés psychologiques comme la diminution de l'estime de soi et du bien-être. Les préoccupations liées à l'apparence peuvent aussi amener des sentiments d'infériorité.
- Enfin, certains jeunes peuvent avoir des sentiments contradictoires ou fluctuants à l'égard de leur corps.
- Les adolescents ont notamment comme tâche développementale d'accepter les transformations de leur corps et de s'y adapter. Ainsi les adolescents :
 - doivent accepter que leur corps d'enfant fait place à celui d'un adolescent et se demander à quoi leur corps va ressembler au terme de ces changements;
 - comparent leur corps à celui des autres, notamment dans son apparence et dans son rythme de croissance;
 - ajustent leur perception d'eux-mêmes et de leur corps par rapport à leur corps qui change.
- Les transformations psychologiques de la puberté peuvent engendrer un plus grand souci pour leur apparence, un plus grand besoin de pudeur et d'intimité (p. ex. : ne plus vouloir que ses parents le voient nu ou qu'ils entrent dans sa chambre), un plus grand souci du regard et de l'opinion des autres.

ORIENTATION SEXUELLE

Pertinence d'aborder la découverte de l'orientation sexuelle avec des élèves de 1^{re} secondaire

- Avoir en tête qu'en 6^e année, les élèves ont abordé les droits et la discrimination liés au sexe et au genre, ce qui leur ont permis de réfléchir à comment cette discrimination peut affecter les personnes et d'aborder le rôle que chacun peut jouer dans le respect de la diversité sexuelle et de la différence.
- En moyenne, la découverte de l'orientation sexuelle se produit au début de l'adolescence^{xliii}.



- L'âge moyen est 13 ans, et cet âge diminuerait lentement au fil des décennies, selon la recherche des 40 dernières années^{xliv}.
- Les jeunes qui ne s'identifient pas comme étant d'orientation hétérosexuelle commencent à révéler leur orientation sexuelle (« sortie du placard »/« coming out ») à leurs proches à la fin de leur 15^e année, en moyenne^{xlv}. Toutefois, tous ne voudront pas révéler leur orientation sexuelle pour différentes raisons, dont : ne pas en voir l'utilité, ne pas s'auto-identifier à une orientation ou ne pas vouloir s'étiqueter^{xlvi}. D'autres jeunes, selon les risques anticipés, effectueront une révélation dite sélective^{xlvii} (choisir à qui on le dit).
- La découverte graduelle de l'orientation sexuelle peut susciter des questionnements chez les jeunes, d'autant plus s'ils ressentent une pression sociale à « se conformer à la majorité ».
- Certains élèves ne se sont jamais questionnés sur leur orientation sexuelle ou ont à peine réfléchi à l'attirance et aux sentiments amoureux qu'ils pourraient éprouver. Être à l'écoute et réceptif aux différents besoins (p. ex. : pudeur chez certains et désir de s'exprimer chez d'autres) permettra à chacun d'être reconnu dans son vécu. Il importe de se rappeler que :
 - les élèves ont des expériences différentes et que leur cheminement ne se fait pas au même rythme
 - la découverte de l'orientation sexuelle s'effectue graduellement

SOCIALISATION

ÉVEILS AMOUREUX ET SEXUEL

Des nouveaux sentiments et expériences qui construisent l'identité

- L'intensité des sentiments amoureux et l'éveil à la sexualité distinguent les expériences adolescentes de celles de l'enfance^{xlviii}. Plusieurs adolescents qui n'ont pas de partenaire amoureux participent à des sorties ou à des activités avec des pairs envers lesquels ils ont parfois de l'attirance. Ces activités sont souvent un prélude à la concrétisation d'une relation amoureuse^{xlix} parce qu'elles leur font rencontrer des partenaires amoureux potentiels^l.

Expériences diversifiées et cheminement à différents rythmes chez les élèves

- Être sensible à la diversité des expériences en matière de relations amoureuses. Il faut se rappeler que les élèves ne sont pas tous rendus au même stade en ce qui concerne l'attirance et les sentiments amoureux. Certains aiment passionnément, d'autres ont moins d'intérêt. Certains se sentiront concernés, d'autres peu. En 1^{re} secondaire, certains élèves de sexe masculin commencent à peine leur puberté. Comme ce sont les hormones de la puberté qui catalysent l'éveil amoureux et sexuel, il est possible qu'il soit à peine amorcé chez certains d'entre eux.
- Qu'importe leurs expériences, tous les élèves peuvent participer à la réflexion autour de l'attirance et des sentiments amoureux. D'où l'importance de parler de leur « prochaine relation amoureuse », de « celle qu'ils souhaiteraient avoir » ou de « celles de leur entourage » pour inclure les élèves qui n'auraient pas vécu de relation amoureuse. Il n'est pas nécessaire d'avoir eu une première relation sexuelle ou d'avoir déjà eu une relation amoureuse pour se questionner sur son orientation sexuelle.



SOCIALISATION DE GENRE

L'environnement social et les médias contribuent à la construction de l'identité de genre

- Les interactions que les adolescents ont avec leur environnement social contribuent également à définir les attitudes, les comportements et les expériences jugés socialement appropriés aux garçons et aux filles^{li}. Par ailleurs, les médias jouent un rôle important dans l'adhésion à certains comportements, à certaines croyances et attitudes en matière de sexualité^{lii}. En observant les personnes qui les entourent et en les imitant^{liii}, les adolescents sont susceptibles d'adhérer à des stéréotypes sexuels^{liiv} qui pourront varier selon les normes établies dans la société et selon celles qui sont dictées par le groupe d'amis.

De nouvelles normes s'ajoutent à celles déjà présentes et influencent les adolescents dans leurs rapports amoureux

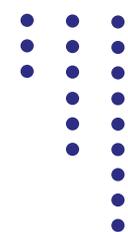
- Alors que de nouvelles normes peuvent émerger et se propager rapidement, notamment en raison de l'accès accru à des technologies comme Internet, les réseaux sociaux et les téléphones (ex. : sexualisation des rapports sociaux et de l'espace médiatique, sextage), d'autres normes, plus traditionnelles, continuent d'exister et d'influencer les croyances des adolescents quant aux rôles sexuels et aux rapports entre les hommes et les femmes (ex. : double standard sur l'acceptation sociale des comportements sexuels des filles par opposition à ceux des garçons, sur l'initiation des comportements sexuels).

La diversité liée au genre

Chaque enfant ou adolescent est unique. Il est donc important de dire aux adolescents qu'ils ont le droit et la liberté d'être qui ils veulent et de s'identifier en fonction de leur expérience intérieure profonde. Cette diversité est une richesse qui peut être soulignée dans l'intervention en précisant :

- qu'il existe une grande variété dans la façon dont chaque individu vit et exprime son genre;
- qu'il n'existe pas qu'une seule façon d'être un être humain, un homme, une femme;
- que l'histoire et les cultures démontrent qu'il n'y a pas qu'une seule façon de concevoir le genre.





2 - Éléments de contenu

Présentation des éléments de contenu relatifs à l'éducation à la sexualité dans le programme d'études Culture et citoyenneté québécoise.

PREMIÈRE SECONDAIRE	
IDENTITÉS ET APPARTENANCES	
Identité	
Dimensions de l'identité	<ul style="list-style-type: none">• Compréhension des différentes dimensions de l'identité personnelle, dont l'identité de sexe et de genre
Transformation identitaire à l'adolescence	<ul style="list-style-type: none">• Transformations liées à la puberté<ul style="list-style-type: none">○ Transformations physiques et psychologiques• Entrée dans l'adolescence et affirmation progressive de l'autonomie en matière de sexualité :<ul style="list-style-type: none">○ Globalité et dimensions de la sexualité (biologique, psychoaffective, socioculturelle, relationnelle, éthique)○ Processus d'individuation et construction de choix personnels (souhaits, besoins et limites)○ Stratégies de recherche d'information et d'aide en lien avec la sexualité• Construction de l'image corporelle<ul style="list-style-type: none">○ Pensées, sentiments et attitudes à l'égard de son corps○ Influence des normes et des messages sur l'image corporelle○ Influence de la perception de son corps sur l'expression de la sexualité○ Bénéfices d'une image corporelle positive
Orientation sexuelle	<ul style="list-style-type: none">• Rôle de l'attirance et des sentiments amoureux dans la prise de conscience de son orientation sexuelle<ul style="list-style-type: none">○ Caractère graduel de la prise de conscience de son orientation sexuelle○ Situations qui peuvent susciter un questionnement sur son orientation sexuelle○ Sentiments associés à la découverte de son orientation sexuelle○ Facteurs qui contribuent ou font obstacle à l'acceptation de son orientation sexuelle
Socialisation	
Éveils amoureux et sexuel	<ul style="list-style-type: none">• Manifestations de l'amitié, de l'amour et de l'attirance à l'adolescence<ul style="list-style-type: none">○ Rôle de la puberté○ Manifestation à l'intérieur de soi, dans ses attitudes et ses comportements○ Évolution des relations avec les pairs, désir de plaire
Socialisation de genre	<ul style="list-style-type: none">• Exploration de nouvelles normes en matière de sexualité<ul style="list-style-type: none">○ Stéréotypes et normes de genre○ Rôles sexuels et de genre○ Développement de l'identité de sexe et de genre○ Expression de genre



Bien que le personnel enseignant soit libre d'aborder les thèmes, les sous-thèmes et les éléments de contenu du programme dans l'ordre de leur choix, il est recommandé de planifier soigneusement les apprentissages en éducation à la sexualité, notamment pour éviter que les questions les plus délicates et intimes soient abordées trop tôt dans l'année scolaire ou à la toute fin de celle-ci.

En 1^{re} secondaire, il est pertinent d'aborder d'abord la globalité et les dimensions de la sexualité ainsi que les *transformations liées à la puberté*, puisqu'elles permettront aux élèves de mieux comprendre leurs effets sur *les éveils amoureux et sexuels* puis sur la prise de conscience de *l'orientation sexuelle*. Par ailleurs, les notions en lien avec la construction de l'image corporelle peuvent précéder celles liées aux *éveils amoureux et sexuel* et à *l'orientation sexuelle*, afin de permettre aux élèves de poser un regard sur eux avant de réfléchir à leur relation à l'autre.





3 - Apprentissages clés

Résumé des apprentissages à retenir par les élèves en lien avec les notions reliées à l'éducation à la sexualité. Ces énoncés servent à guider le personnel scolaire dans l'élaboration d'activités d'apprentissage.

IDENTITÉS ET APPARTENANCES

IDENTITÉ

DIMENSIONS DE L'IDENTITÉ

Compréhension des différentes dimensions de l'identité personnelle, dont l'identité de sexe et de genre

- Pendant la puberté, le corps, les sentiments et les relations changent. Cela change la façon dont on s'apprécie, on se perçoit et on se définit.
- Les messages de l'entourage, des pairs et des médias concernant le corps peuvent influencer la façon dont on se définit.

TRANSFORMATION IDENTITAIRE À L'ADOLESCENCE

Transformations liées à la puberté, entrée dans l'adolescence et affirmation progressive de l'autonomie en matière de sexualité

- La puberté amène une plus grande autonomie, de plus grandes responsabilités et des décisions à prendre. Découvrir qui on est et notre identité permet de faire des choix authentiques, c'est-à-dire en accord avec qui on est et ce qu'on veut devenir.
- La sexualité est influencée par l'interaction entre plusieurs dimensions qui ont un impact sur les perceptions et les comportements.
- Pour prendre des décisions qui répondent à ses besoins, il est nécessaire de bien se connaître et de se respecter dans ses choix. À l'adolescence, bien se connaître, se respecter et être acceptés par ses pairs peut représenter un défi.
- Pour prendre des décisions qui favorisent leur épanouissement et qui correspondent à leurs désirs et à leurs besoins, les adolescents peuvent se donner un temps de réflexion et poser un regard critique sur les comportements et les attitudes à adopter. Un accompagnement, un soutien ou une aide dans ces démarches peut leur être profitable.

Construction de l'image corporelle

- À la puberté, l'image corporelle peut être affectée par les changements que vit le corps en peu de temps.
- Certaines personnes ont des sentiments positifs à l'égard de ces changements, d'autres moins. Cela varie d'une personne à une autre.
- Les messages de l'entourage, des pairs et des médias concernant le corps peuvent influencer la perception et l'appréciation que nous avons de notre propre corps.
- Avoir une image corporelle positive contribue à se sentir bien dans l'expression de sa sexualité.
- Chaque personne est unique. Il y a autant de formats corporels et de modèles de beauté qu'il y a d'individus.



ORIENTATION SEXUELLE

- L'orientation sexuelle n'est pas un choix : on ne choisit pas ce que notre cœur ressent. La seule personne qui peut s'identifier à une orientation sexuelle est la personne elle-même (s'auto-identifier, s'identifier soi-même).
- Pour accepter son orientation sexuelle, certains facteurs aident, alors que d'autres (p. ex. : préjugés) font obstacle, d'où l'importance d'aller chercher de l'aide, au besoin.

SOCIALISATION

ÉVEILS AMOUREUX ET SEXUEL

- Avec la puberté et la production d'hormones, l'attirance et les sentiments amoureux se développent, mais l'importance et la place qu'ils occupent varient d'une personne à une autre. Ils sont parfois intenses, parfois moins, ou absents. Ils se vivent à l'intérieur de soi (corps, tête, cœur) et se manifestent par des pensées, des attitudes et des comportements.
- L'attirance et les sentiments amoureux n'apparaissent pas au même moment pour tous. Chaque personne respecte son rythme, et ce, même s'il peut arriver qu'elle ressente certaines pressions (internes ou externes) à vivre une relation amoureuse à l'adolescence. C'est de façon graduelle que l'attirance et les sentiments amoureux permettent une prise de conscience de son orientation sexuelle.

SOCIALISATION DE GENRE

- Les relations avec les pairs et la famille, les messages reçus des médias peuvent influencer la façon dont on s'apprécie, on se perçoit et on se définit.





4 - Notions et exemples détaillés

Informations détaillées sur chacune des notions qui permettent de faciliter le développement d'activités d'apprentissage. Cette section contient la vulgarisation de certaines notions adaptée à l'âge des élèves. De plus, des exemples de questions, de vécus et de préoccupations d'élèves de cet âge en lien avec les notions sont présentés.

IDENTITÉS ET APPARTENANCES

IDENTITÉ

DIMENSIONS DE L'IDENTITÉ

Compréhension des différentes dimensions de l'identité personnelle, dont l'identité de sexe et de genre

Cette section n'est pas encore développée. Il est possible de se référer à la section sur la socialisation de genre qui aborde des notions liées à l'identité de genre.

TRANSFORMATION IDENTITAIRE À L'ADOLESCENCE

Transformations liées à la puberté

Rôle de la puberté dans la consolidation de son identité

Les transformations physiques et psychologiques liées à la puberté amènent tranquillement l'enfant vers l'âge adulte, en passant par l'adolescence. Elles contribuent à la construction et à la consolidation de l'identité personnelle, en particulier de l'identité de genre.

Événements du début de l'adolescence

Transformations physiques et psychologiques liées à la puberté

- Les transformations physiques liées à la puberté sont :
 - la croissance : augmentation de la taille et du poids et changement de silhouette (élargissement des épaules, développement des muscles sous l'effet des hormones masculines (testostérone), arrondissement des hanches et affinement de la taille sous l'effet des hormones féminines (œstrogènes, progestérone));
 - l'apparition de la pilosité : pubis, aisselles, jambes, poitrine, visage, etc.;
 - le développement des seins;
 - la mue de la voix, surtout chez les garçons;
 - l'augmentation de la transpiration et odeur associée;
 - le développement des organes génitaux : le pénis allonge et grossit, les testicules grandissent, les petites lèvres de la vulve augmentent de taille;
 - le développement de la fertilité : production de spermatozoïdes et d'ovules, éjaculation, pertes vaginales blanchâtres liées au cycle menstruel, menstruations;
 - les manifestations physiques de l'éveil sexuel liées aux hormones : érections et lubrification vaginale plus fréquentes (signes d'excitation sexuelle), rêveries et éjaculations nocturnes.



- Les adolescents prennent graduellement conscience des transformations de leur corps. Ils doivent les accepter et s’y adapter. Ces transformations influencent leur identité. Ainsi les adolescents :
 - doivent accepter que leur corps d’enfant fait place à celui d’un adolescent;
 - se demandent à quoi leur corps va ressembler au terme de ces changements;
 - comparent leur corps à celui des autres, notamment dans son apparence et dans son rythme de croissance;
 - ajustent la perception qu’ils ont d’eux-mêmes et de leur corps par rapport à leur corps qui change.
- Les transformations psychologiques liées à la puberté peuvent engendrer :
 - un plus grand souci pour son apparence;
 - un plus grand besoin de pudeur et d’intimité (ex. : ne plus vouloir que ses parents le voient nu ou qu’ils entrent dans sa chambre);
 - des émotions changeantes et sautes d’humeur (ex. : passer du rire à la tristesse);
 - un plus grand besoin d’autonomie et d’indépendance;
 - une remise en question de l’autorité;
 - un plus grand souci du regard et de l’opinion des autres.
- Les transformations psychologiques liées à la puberté ont une influence sur l’identité des adolescents parce qu’elles les amènent, alors qu’ils prennent une distance de leurs parents, à définir ce qu’ils veulent être et qui ils sont. La puberté leur donne aussi accès à un nouveau statut social d’adolescent, d’adulte, et à de nouvelles responsabilités.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d’utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Transformations physiques et psychologiques

- *Je suis tellement contente de grandir, de voir mes seins qui poussent! Toutes mes amies sont grandes et développées. Je me sentais bébé!*
- *Je suis un bon nageur. J’ai toujours aimé la natation. J’ai maintenant des boutons dans le dos. Je suis gêné d’aller à la piscine et je n’ai plus envie d’y aller. Ce n’est pas mon genre...*
- *Je me sens bizarre. Un rien me rend très en colère. Quand ça m’arrive, j’ai besoin d’aller vérifier si ma mère m’aime encore. Mais je ne dirais jamais ça à mes amis!*
- *Je dois me trouver un nouveau style, car mes vêtements sont « bébés ». Je vois les adolescents et je suis embarrassé, car je suis plus petite qu’eux. Avec mon look, j’ai l’air de quelqu’un qui va à l’école primaire. Mon cœur bat super vite, j’ai l’impression qu’ils sont grands et qu’ils me regardent tous^{lv}...*

Entrée dans l’adolescence et affirmation progressive de l’autonomie en matière de sexualité

La sexualité

- La sexualité s’exprime tout au long de la vie. Elle est au cœur de l’identité de chaque personne, de sa relation à l’autre, de son épanouissement et de son bien-être. Elle ne se limite pas à la génitalité et ne doit pas être réduite aux comportements sexuels. Les aspects affectifs et relationnels sont au cœur de la sexualité : attitudes, valeurs, sentiments que l’on éprouve à l’égard de soi et d’autrui. La sexualité se nourrit de connaissances, de façons de penser et de conceptions diverses et se traduit par divers comportements^{lvi}.

La sexualité et ses dimensions

La sexualité comporte plusieurs dimensions. Les élèves ont vu ces notions en 6^e année du



primaire. Le contenu présenté ici constitue un rappel.

- La sexualité comporte plusieurs dimensions : biologique, psychoaffective, socioculturelle, relationnelle et morale. La sexualité se compose donc de l'identité, des rôles que l'on assume, de l'expression de soi (tendresse, amitié, amour, etc.)^{lvii}.
- Les dimensions de la sexualité sont interreliées. Nos décisions, nos actions, nos situations de vie sont souvent liées à plus d'une dimension. Par exemple, nos sentiments orientent souvent nos actions. Les normes sociales par rapport à la sexualité modulent aussi la façon de s'exprimer des personnes selon ce qu'elles jugent acceptable ou non.

Dimensions de la sexualité

Dimension biologique

- La dimension biologique concerne notamment le sexe assigné à la naissance, les réponses physiologiques du corps (érection, lubrification, éjaculation), sa capacité reproductrice (production d'ovules et de spermatozoïdes), les transformations physiques liées à la puberté qui s'amorcent ou qui ont déjà débuté, etc.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves. Certaines illustrations sont liées à plus d'une dimension de la sexualité. Elles sont associées à leur dimension « majoritaire ». D'autres dimensions « secondaires » sont parfois indiquées entre parenthèses.

Biologique

- *J'ai mouillé mes draps cette nuit. Je pense que c'est ce qu'on appelle des éjaculations nocturnes. Comment faire pour éviter que ça m'arrive encore? Ça me gêne.* (psychoaffective)
- *Je commence à avoir des poils sur le pubis. Est-ce que c'est préférable que je les enlève?*
- *Parfois, je me lève triste ou fâché sans comprendre ce qui me met dans cet état.* (psychoaffective)
- *Je trouve que mon pénis est trop petit. À quel âge va-t-il grossir?*

Dimension psychoaffective

- Cette dimension concerne entre autres les sentiments et les émotions (amitié, amour, attirance, éveil amoureux), l'identité de genre, l'orientation sexuelle et l'image corporelle. Elle fait référence aussi à la façon dont nos sentiments s'expriment dans nos relations avec les autres.
- À l'adolescence, le besoin de se différencier des autres, de prendre un peu de distance avec les parents et d'élargir le cercle social est marqué. L'importance des amis et les repères trouvés dans le groupe de pairs sont également importants et contribuent à la consolidation de l'identité.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves. Certaines illustrations sont liées à plus d'une dimension de la sexualité. Elles sont associées à leur dimension « majoritaire ». D'autres dimensions « secondaires » sont parfois indiquées entre parenthèses.

Psychoaffective

- *Je pense que je suis en amour avec mon meilleur ami. Est-ce que je devrais lui en parler?* (relationnelle)
- *Je me sens jalouse quand mes amis se font de nouveaux amis.* (relationnelle)
- *Je pense toujours à Charles. Il est tellement beau et drôle. J'aimerais qu'il devienne mon chum.* (relationnelle)
- *Une amie m'a confié être amoureuse de moi. Le problème c'est que j'aime quelqu'un d'autre. J'ai peur de lui faire de la peine si je lui dis.*

Dimension socioculturelle



- La façon de nous percevoir comme personne et de percevoir la sexualité est teintée par notre milieu d'origine, nos valeurs familiales et culturelles et nos expériences de vie, et elle influence notre façon d'interagir avec les autres^{lviii}. La dimension socioculturelle fait référence aux normes, aux règles, aux lois, aux stéréotypes et aux attentes de l'entourage (famille, amis, adultes) et de la société quant à la façon de vivre et d'exprimer sa sexualité.
- Les modèles et messages présentés dans les médias par rapport à la sexualité et leur influence sur les personnes font également partie de cette dimension. La dimension socioculturelle revêt une connotation particulière à l'adolescence. Les différents modèles (pairs, famille, entourage élargi, personnalités publiques, etc.) influencent les goûts, le style vestimentaire, les attitudes, les comportements et participent à la consolidation de l'identité.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves. Certaines illustrations sont liées à plus d'une dimension de la sexualité. Elles sont associées à leur dimension « majoritaire ». D'autres dimensions « secondaires » sont parfois indiquées entre parenthèses.

Socioculturelle

- *Tous les couples que je connais se sont séparés. À quoi ça sert d'être en couple?*
- *Mes parents me disent que je dois attendre d'être marié pour avoir des relations sexuelles. Je ne sais pas trop si je suis d'accord avec ça. (morale)*
- *Ma mère dit que ce sont les garçons qui doivent inviter les filles à sortir et pas le contraire.*
- *J'étais certain qu'à l'annonce de l'homosexualité de mon grand frère, ma famille et ses amis le rejetteraient. Finalement, ça s'est bien passé. (psychoaffective)*

Dimension relationnelle

- La dimension relationnelle de la sexualité fait référence aux différentes relations affectives avec les autres et aux habiletés qu'elles requièrent : communiquer, établir des relations significatives, négocier et résoudre des conflits, etc.
- La famille continue d'être une référence importante. La volonté d'avoir un réseau social bien à soi est présente chez plusieurs. L'école, les amis, les groupes sociaux (activités parascolaires, équipes sportives, etc.) amènent les adolescents à explorer de nouvelles réalités relationnelles et à s'engager dans des relations affectives de plus en plus significatives.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves. Certaines illustrations sont liées à plus d'une dimension de la sexualité. Elles sont associées à leur dimension « majoritaire ». D'autres dimensions « secondaires » sont parfois indiquées entre parenthèses.

Relationnelle

- *Mes parents veulent partir en vacances familiales et moi j'ai envie de rester avec mes amis et ma blonde.*
- *Ma blonde aimerait qu'on se caresse. J'en ai envie, mais j'ai peur de ne pas savoir comment m'y prendre et ça me gêne. (psychoaffective)*
- *Mon amie et moi sommes toutes deux amoureuses de la même personne. J'ai peur que ça brise notre amitié. (psychoaffective)*
- *Je n'ai pas envie d'avoir de chum pour l'instant.*

Dimension morale

- Cette dimension est liée aux croyances, aux principes, aux valeurs qui guident les attitudes et les comportements en matière de sexualité. Le respect, l'égalité et l'ouverture à l'autre ont une incidence sur la consolidation de l'identité, les relations avec les autres et l'expression de la sexualité. Dans la vie des élèves de cet âge, le souci de comprendre ce qui est approprié ou non dans le vécu et l'expression de sa sexualité est important^{lix}.



ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves. Certaines illustrations sont liées à plus d'une dimension de la sexualité. Elles sont associées à leur dimension « majoritaire ». D'autres dimensions « secondaires » sont parfois indiquées entre parenthèses.

Morale

- *Je crois qu'il faut être en amour pour embrasser quelqu'un. (psychoaffective, socioculturelle)*
- *Mon père fait des blagues homophobes et il me fait honte. Je ne comprends pas ce qui le fait rire dans l'homosexualité. (psychoaffective)*
- *Est-ce que c'est correct de se masturber ou je ne devrais pas le faire? (socioculturelle)*
- *J'ai l'impression que ce n'est pas bien pour les filles d'aimer la sexualité et que c'est le contraire pour les garçons. Je trouve cela ridicule. (socioculturelle)*
- *Après combien de mois de fréquentation est-ce correct d'avoir des relations sexuelles? (socioculturelle)*

Construction d'une vision et choix personnels

- Pour assumer de nouveaux rôles et adopter de nouveaux comportements, pour prendre des décisions qui répondent à leurs besoins, les adolescents doivent être de plus en plus conscients de qui ils sont. Or, être soi et se respecter, mais se faire en plus accepter par un groupe représente un défi à l'adolescence.
- La norme établie dans le groupe de pairs et le sentiment d'appartenance à un groupe sont des facteurs importants qui touchent plusieurs éléments du comportement des adolescents^x. L'approbation des pairs contribue à maintenir leur image et leur estime d'eux-mêmes.
- Les nouveaux sentiments propres au début de l'adolescence (ex. : souhaiter avoir davantage de contrôle sur sa propre vie, se sentir incompris par l'entourage qui nous voit comme un enfant) ont aussi une influence sur les nouveaux rôles que les adolescents assumeront et sur les nouveaux comportements qu'ils adopteront. Les adolescents souhaitent développer leur propre identité et prendre leurs distances des adultes, mais ils ont tout de même encore besoin de sécurité et d'encadrement pour bien se développer.
- Pour construire leur propre vision de la sexualité et faire leurs propres choix, les adolescents ont besoin :
 - d'être au clair à propos de leurs propres souhaits, besoins et limites à l'égard de la sexualité et de développer leur capacité de considérer ceux des autres;
 - de réfléchir au fait d'adopter ou non différents stéréotypes sexuels et différentes normes;
 - de développer différentes stratégies de recherche d'information, d'aide, etc.
- À l'adolescence, le développement graduel de l'autonomie entraîne de nouvelles prises de décision. Acquérir des compétences pour prendre des décisions réfléchies qui favorisent l'épanouissement et le respect de soi nécessite de la pratique.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Construction d'une vision et choix personnels

- *C'est la première fois que je suis en couple. Je trouve ça gênant que les autres le sachent.*
- *J'ai découvert un site où on pose nos questions et des professionnels nous répondent.*
- *Mia veut que je dise à ma mère que la sienne sera là ce soir pour le party, mais ce n'est pas vrai. Je ne sais pas quoi faire... Je veux aller au party de Mia, mais si ma mère apprend ça...*
- *L'autre jour, je faisais une recherche sur Internet sur la puberté (je trouve que je ne grandis pas assez vite) et j'ai trouvé plein d'informations. Tellement que je suis un peu mêlée : comment savoir ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas?*



Construction de l'image corporelle

Image corporelle

L'image corporelle est l'ensemble des sentiments, des attitudes et des perceptions d'une personne par rapport à son propre corps et à son apparence physique^{ki}. Cette perception s'acquiert au cours du développement et à travers les relations sociales. Ainsi, l'image corporelle se construit à partir :

- **des pensées, des valeurs et des sentiments personnels** : pensées, attitudes, sentiments que les personnes expérimentent à propos de leur propre corps;
- **des messages et des attitudes véhiculés par l'entourage** : messages, attitudes et comportements que les personnes de l'entourage (amis, parents, famille élargie, entraîneur, etc.) ont manifestés à l'égard de notre corps depuis l'enfance (compliments, reproches, railleries de camarades, etc.);
- **des critères et des messages véhiculés par rapport au corps et à la beauté dans la société** : modèles corporels présentés dans les médias (publicités, Internet, magazines, vidéoclips, jeux vidéo, etc.).

« L'image corporelle »

Vulgarisation adaptée à l'âge des élèves

L'image corporelle c'est :

- la façon dont tu vois et perçois ton corps et la façon dont tu crois que les autres te voient;
- les sentiments que tu ressens à l'égard de ton corps;
- l'ensemble des pensées que tu expérimentes par rapport à ton corps. Ces pensées se construisent à partir de ton expérience personnelle et des attitudes et comportements adoptés par ton entourage et par la société à l'égard du corps et de l'apparence.

Sentiments à l'égard de son corps

- Le corps des adolescents change à la **puberté** : certains jeunes éprouveront des sentiments positifs à l'égard de leur croissance et des changements, tandis que d'autres auront du mal à s'y ajuster et seront davantage préoccupés.
 - Certains adolescents peuvent entretenir des sentiments positifs à l'égard de leur corps : fierté, confiance, désir de se montrer, bien-être, respect, appréciation, etc.
 - D'autres pourraient éprouver des sentiments négatifs à son égard : gêne, honte, malaise, extrême pudeur, dégoût, mépris, infériorité, détresse, isolement, etc.
- L'adolescence est donc une période critique pour l'image corporelle qui peut être influencée positivement, négativement ou à tout le moins, être déstabilisée par ces changements.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Sentiments à l'égard de son corps

- *On m'a souvent dit que j'avais les yeux de ma mère. Elle a de beaux yeux, ma mère, alors je suis contente qu'on me dise ça.*
- *Je suis contente de grandir, de voir mon corps changer, mais je n'aime pas transpirer quand je fais du sport, ça ne m'arrivait pas avant.*
- *J'ai des poils forcés sur les avant-bras. Je n'aime pas ça. Ça me gêne!*



Attitudes et comportements en rapport avec l'appréciation de son corps

- Selon l'appréciation qu'ils ont de leur corps, les adolescents peuvent avoir différentes attitudes et comportements relativement à ce dernier.
- **Apprécier son corps c'est^{lxii} :**
 - **avoir une perception juste** de son corps et **en accepter** les habiletés et les particularités;
 - **avoir confiance en son corps** et ses capacités;
 - **traiter son corps avec bienveillance** (p. ex. : en prendre soin, faire de bons choix alimentaires, manger selon son appétit, accepter que son poids varie à l'occasion).
- Une personne qui apprécie moins son corps :^{lxiii}
 - croit que son apparence la définit en tant que personne;
 - entretient des pensées négatives à propos de son corps et se compare constamment aux autres;
 - a une vision déformée de son corps, c'est-à-dire qu'elle ne voit pas certaines parties telles qu'elles sont;
 - est préoccupée par l'idée d'avoir une taille et une silhouette qui correspondent à l'idéal véhiculé dans sa famille, la société ou les médias;
 - est convaincue que les autres sont attirants et que son poids et sa silhouette reflètent un échec personnel;
 - ressent des sentiments négatifs (honte, gêne et parfois anxiété) relativement à son corps;
 - se sent mal à l'aise et embarrassée dans son corps.
- Il y a une différence entre adopter des comportements pour augmenter l'appréciation de son corps et adopter des comportements qui témoignent d'une dépréciation de son corps, d'une préoccupation excessive à l'égard de son apparence, au détriment de sa santé, de son bien-être et de sa sécurité (p. ex. : pour se cacher, le modifier, etc.).

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Attitudes et comportements en rapport avec l'appréciation de son corps

- *Je joue au soccer depuis que je suis toute petite. J'ai des mollets et des cuisses musclés. Quand je mets des robes, je trouve ça moins beau... J'ai arrêté d'en mettre. Mes parents m'ont demandé pourquoi j'avais cessé de les porter... Je ne sais pas si je peux leur dire la vraie raison.*
- *On m'a demandé si je me trouvais beau. Quelle question! Mais après coup, je me suis dit que je ne me trouve pas si mal. Mais ça me gêne de répondre ça... J'ai peur que ça fasse prétentieux.*
- *J'aimerais changer deux choses sur mon corps : mes oreilles et mes orteils. Je sais bien que ça ne se change pas vraiment...*
- *Coralie m'a dit que j'étais chanceuse de jouer au basket parce que ça m'évite d'engraisser. Ça m'a surpris parce que je ne joue pas au basket pour ne pas engraisser!*
- *Je ne suis pas un sportif. Je transpire beaucoup aussi depuis quelque temps. Ça me préoccupe à chaque cours d'éducation physique.*

Influence de la perception de son corps sur l'expression de la sexualité

- Le corps joue un rôle important dans **l'expression de la sexualité**. Il permet de voir et de communiquer (expression du visage, regard, posture, gestuelle, attitude), de toucher (caresse, étreinte), d'entendre (mots doux, respiration) et de sentir (odeur corporelle, parfum).
- Le corps est un **outil de communication** qui permet d'entrer en relation avec les autres (langage verbal et non verbal) et d'exprimer de l'affection (famille, amis, amoureux). Le corps transmet des émotions (joie, tristesse, colère, peur) et des sentiments.



- Le corps permet de **ressentir** des sensations agréables, notamment en lien avec l'éveil amoureux et sexuel qui se manifeste à la puberté : cœur qui bat, estomac noué, papillons dans le ventre, attirance pour quelqu'un, sentiments agréables liés à l'affection, baisers, etc.
- En contexte de séduction, le corps joue un rôle important dans l'envoi des premiers messages d'intérêt (p. ex. : regard soutenu, sourire) en fournissant des indices à l'autre personne.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Influence de la perception de son corps sur l'expression de sa sexualité

- *J'ai pas mal de bourrelets. Je ne peux pas porter certains vêtements. Quand tu as un corps comme le mien, tu ne peux pas le montrer.*
- *« Les garçons se soucient de ce à quoi ils ressemblent parce qu'ils veulent avoir une petite amie ... si tu as l'air moche, ne t'habille pas bien, alors tu n'auras personne quand tu seras plus grand^{lxiv}. »*
- *« Dans son cours d'éducation physique, Delphine, 13 ans, doit aller à la piscine pour l'activité de natation. Delphine est très stressée à l'idée de se mettre en maillot de bain devant les autres élèves de sa classe. Elle trouve que sa poitrine est trop petite comparée à celle des autres filles de sa classe et a peur qu'on se moque d'elle. Elle a surtout peur que son amoureux, Pierre-Luc, avec qui elle est depuis peu de temps, ne la trouve pas assez belle et décide de la laisser tomber^{lxv}. »*

Bénéfices d'une image corporelle positive

- Le fait d'avoir une image corporelle positive a des effets bénéfiques sur la sexualité de l'adolescent, et sur celle de l'adulte qu'il sera.
- L'image corporelle positive a des effets bénéfiques sur les attitudes, les sentiments et les comportements d'une personne à l'égard de son corps, et sur ses relations interpersonnelles et amoureuses. Avoir une image corporelle positive :
 - engendre une bonne estime de soi, un bien-être psychologique général, et a une influence positive sur les relations interpersonnelles;
 - réduit l'influence des images irréalistes projetées par certains médias en créant un « filtre » qui aide à remettre en question certaines de ces images tout en laissant passer les influences positives^{lxvi}.
- La perception qu'une personne a de son corps influence l'expression de la sexualité de différentes façons. Une perception positive de son corps :
 - donne confiance en soi pour aller vers les autres, pour manifester son intérêt envers l'autre, pour se considérer comme un partenaire potentiel;
 - permet d'appivoiser plus facilement les changements liés à la puberté, dont ceux liés à l'éveil amoureux et sexuel, et de les apprécier;
 - a un effet positif sur le développement et la consolidation de son identité;
 - permet d'apprécier et de vivre positivement les sensations liées aux contacts affectueux et sexuels (quand on se préoccupe de ses défauts et de ses complexes, il est plus difficile de vivre le moment présent, d'apprécier ce qui est ressenti).

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Bénéfices d'une image corporelle positive

- *Mon amie Charlie croit qu'elle n'est pas assez belle. Elle n'ose pas aller vers les autres. Moi, je me risque quand même. Pourtant, je pense que je suis moins belle qu'elle. Je me demande pourquoi on réagit si différemment.*



- *L'important, c'est la grandeur de ton cœur, pas de tes jeans^{lxvii}.*
- *Je me suis cassé la jambe l'année passée. J'ai été longtemps restreint dans mes mouvements. J'avais hâte de ne plus être prisonnier de mon plâtre. J'apprécie encore plus de pouvoir bouger, d'être en forme, de faire ce dont j'ai envie.*

Normes qui peuvent influencer l'image corporelle

- Une norme est une règle de conduite adoptée par une majorité dans une société ou un groupe de personnes (amis, élèves de l'école, camarades d'une équipe sportive, etc.). Elle dicte ce qu'une personne peut et ne peut pas **faire**, peut et ne peut pas **être**. Une norme traduit des valeurs. Certaines normes sont formelles (p. ex. : les lois) et d'autres sont informelles (p. ex. : les règles de politesse). Elles sont véhiculées par les personnes et les médias. Ceux et celles qui ne s'y conforment pas peuvent en subir les conséquences (raillerie, rejet, etc.).
- Les normes sur la beauté du corps touchent différents aspects du corps : poids, couleur de la peau, taille et forme de certaines parties du corps, grandeur, musculature, vêtements, maquillage, bijoux, tatouage, coiffure, épilation, bronzage, piercing, etc.

Influence des normes et messages à propos du corps

Provenant de l'entourage (pairs, famille)

- Les adolescents prennent graduellement conscience des transformations de leur corps. Ils doivent les accepter et s'y adapter. Cette période d'adaptation les amène aussi à comparer leur corps en transformation à celui des autres, notamment sur les plans de l'apparence et du rythme de croissance.
- Les transformations psychologiques de la puberté peuvent engendrer un plus grand souci de l'adolescent à l'égard de son apparence et du regard et de l'opinion des autres.
- Certaines expériences avec l'entourage peuvent être déterminantes sur l'image corporelle d'un adolescent. Au quotidien, plusieurs messages sont implicitement véhiculés et peuvent influencer positivement ou négativement l'image corporelle des adolescents. Chaque milieu est différent à cet égard et les messages à propos des aspects suivants peuvent varier :
 - rapport à la nourriture, aux habitudes alimentaires et au poids;
 - commentaires positifs ou négatifs sur le poids, l'apparence, le format corporel, etc.;
 - importance accordée à la beauté, à l'esthétisme;
 - attitudes à l'égard de l'activité physique, etc.
- Les relations avec les pairs peuvent subtilement ou explicitement affecter l'image corporelle des adolescents^{lxviii}. Le désir d'acceptation et de reconnaissance et le sentiment d'appartenance sont importants pour les adolescents à cette période de leur vie.
- L'image corporelle de certains adolescents impliqués dans un sport ou dans une discipline peut être influencée par certaines normes qui y sont spécifiques. Certains adolescents peuvent aussi percevoir une pression particulière à correspondre à certaines normes corporelles dans un sport ou une discipline où ils sont jugés sur l'esthétisme (p. ex. : patinage artistique, nage synchronisée, gymnastique, danse) ou pour lequel le « style » ou l'habillement leur semblent importants (p. ex. : planche à neige, tennis).

Provenant de la société et des médias (magazines, films, télévision, réseaux sociaux)

- Il existe, dans les sociétés et dans les groupes de personnes, des normes sur la beauté du corps. Ces normes évoluent selon les époques et les cultures.
- Certaines représentations sont plus fréquentes dans la société et les médias :



- la femme est souvent de race blanche, mince, avec des lèvres pulpeuses, des cheveux lisses, une poitrine généreuse, avec une peau bronzée et sans imperfections (poils, vergetures, cellulite, boutons);
- l'homme est souvent grand, avec un corps musclé au niveau des jambes, des bras et des pectoraux, d'allure athlétique, avec la peau bronzée et sans imperfections (poils au torse, boutons), avec une chevelure fournie, etc.^{lxix}
- Les adolescents qui ne correspondent pas aux normes véhiculées dans la société et les médias peuvent développer des sentiments négatifs à l'égard de leur corps et de leur apparence.

D'autres représentations plus diversifiées ont l'avantage d'aider les personnes à mieux accepter leur corps et ses particularités.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Influence des normes et messages

- *Au début du cours, les filles parlaient de leur « crush » à propos de gars des autres niveaux du secondaire. Elles disaient : tu as vu ses cheveux, ses pectoraux... bla-bla-bla. C'est dur pour un gars comme moi d'entendre ça. Je suis petit, j'ai encore l'air d'un enfant.*
- *Je veux un corps de sportif, bien développé. Un corps pas développé, non sportif c'est un corps de fille ou un corps de gai^{lxx}!*
- *« Si tu as des amis qui sont assez grands et musclés, tu veux être comme eux. Même si tu n'es pas capable de faire quoi que ce soit à ce sujet, c'est sur ta conscience tout le temps. Tu veux avoir la même forme qu'eux^{lxxi}! »*
- *« Parfois, les autres disent des méchancetés juste pour nous blesser... sans que ce soit forcément vrai. L'important c'est que je m'aime moi-même. J'ai confiance en moi et je n'écoute pas ce que les gens pourraient me dire qui me ferait me sentir mal^{lxxii}. »*
- *Honnêtement, je n'accorde pas beaucoup d'importance à ce qu'on dit sur la beauté, sur la mode, sur le corps. Ça m'importe peu et ça ne m'influence pas. J'ai mon propre style et je suis bien là-dedans.*
- *Je suis plus grande que la majorité des gars de mon âge. Je me dis que je n'aurai jamais de chum plus grand que moi... J'ai l'impression que ma grandeur me rend moins séduisante. Je n'ose pas aborder un gars plus petit que moi, même s'il me plaît.*
- *Je n'aime pas passer devant les gars parce que je n'aime pas les gens qui parlent d'une personne. Je sens juste que quand je passe devant les gens, ils vont parler de moi ou ils me jugeront^{lxxiii}.*
- *« J'ai toujours eu de la difficulté à accepter mon corps, particulièrement mon ventre et mes cuisses. Pourtant, je réussissais à passer par-dessus mes petits défauts jusqu'au jour où Jessica, une de mes meilleures amies, a passé un commentaire négatif sur mon physique devant toute la classe. Ce qui évidemment a fait rire plusieurs personnes dans la classe. Depuis, je suis morte de honte et j'ai peur de faire rire de moi à nouveau^{lxxiv}. »*
- *Je pense que c'est un peu plus difficile si tu n'es pas supporté. Si tu as, par exemple, des amis qui te comprennent, c'est plus facile d'être différent parce que ton groupe d'amis te soutient toujours. Ça aide à parler de comment tu te sens et à être toi-même^{lxxv}.*

ORIENTATION SEXUELLE

Rôle de l'attirance et des sentiments amoureux dans la prise de conscience de son orientation sexuelle

L'orientation sexuelle : définition et continuum

Plusieurs définitions de l'orientation sexuelle existent puisqu'il est difficile de trouver une seule



« définition » qui corresponde à tous les vécus, si personnels à chacun. Cela rappelle la complexité et la diversité de la sexualité humaine.

- L'orientation sexuelle est une attirance affective et/ou sexuelle envers des personnes de sexe ou de genre différent, de même sexe ou genre, de plus d'une catégorie de sexe ou de genre, ou encore indépendamment de la catégorie de sexe ou de genre, et qui peut se manifester par des sentiments, des désirs, des comportements et/ou une auto-identification.
- L'orientation sexuelle, c'est une profonde^{lxxvi} attirance affective et sexuelle^{lxxvii,lxxviii} (ou l'une des deux)^{lxxix,lxxx,lxxxi} ressentie envers d'autres personnes.
- L'orientation sexuelle (tout comme l'identité de genre) n'est pas un choix^{lxxxii} : « Personne ne choisit consciemment ses attirances^{lxxxiii} ». « Comme nos autres affinités : on ne sait trop d'où cela provient, mais une fois que c'est là, on n'a pas le choix de [vivre] avec...^{lxxxiv} ».

« L'orientation sexuelle »

Vulgarisation adaptée à l'âge des élèves

On ne choisit pas ce que notre cœur ressent. Un « choix », c'est lorsqu'on cherche à « plaire, expérimenter ou se sentir à la mode », mais quand elle concerne l'attirance et les sentiments, l'orientation sexuelle « n'est pas contrôlable et n'est pas un choix ».

Référence de l'encadré : lxxxv

- L'orientation sexuelle peut être exprimée par des désirs, des comportements ou par l'auto-identification d'une personne^{lxxxvi} :
 - *désirs* (p. ex. : attirance affective ou sexuelle, fantasmes amoureux ou sexuels);
 - *comportements* (p. ex. : comportements amoureux ou sexuels tels : baisers, rapprochements physiques);
 - *auto-identification* : s'identifier soi-même à une orientation sexuelle (p. ex. : *hétérosexualité, homosexualité, bisexualité, pansexualité, asexualité ou autre*).
- Il n'y a pas toujours correspondance entre : *désirs, comportements* et *auto-identification*^{lxxxvii, lxxxviii}. Ainsi, il est possible que l'*auto-identification* d'une personne ne corresponde pas à certains de ses désirs ou de ses comportements^{lxxxix} amoureux ou sexuels. Aussi, il n'y a pas de *comportements sexuels* particuliers à chaque orientation sexuelle^{xc}.

« Fantasme versus attirance »

Vulgarisation adaptée à l'âge des élèves

Un fantasme ou un comportement vécu peut m'amener à me questionner sur mon orientation sexuelle. Mais ce n'est pas un fantasme ou un comportement qui définira mon attirance profonde.

- Se rappeler que la seule personne qui peut s'identifier à une orientation sexuelle est la personne elle-même^{xcii} (auto-identification).
- Ainsi, l'orientation sexuelle peut être représentée par un **continuum** sur lequel on trouve une « **infinité de possibilités**^{xciii} ». Ce continuum met en valeur :



- les possibilités, tout aussi personnelles que légitimes;
- la possibilité de se retrouver dans le continuum (tout le monde y a sa place).
- Présenter les orientations sexuelles sur un continuum permet d'éviter la catégorisation des personnes « d'un bord ou de l'autre^{xciii} » (ce que l'on trouve dans un modèle « binaire » avec l'hétérosexualité d'un côté et l'homosexualité de l'autre).

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

L'orientation sexuelle : définition et continuum

- *J'ai pris mon courage à deux mains et j'ai dit à une amie que je pensais être gai. Elle m'a dit que je faisais un choix difficile. Je lui ai répondu : « Penses-tu vraiment que c'est un choix? »*
- *Mon père m'a dit que ceux qui ne sont pas hétéros choisissent leur orientation sexuelle. Je pense comme lui.*
- *Je ne sais pas pourquoi des gens pensent que c'est un choix notre orientation sexuelle. Je suis attiré par des gars et des filles. J'ai l'impression que je ne contrôle pas ça.*
- *J'ai choisi d'embrasser Olivier pour faire taire les rumeurs. Au fond de moi, c'est Alice qui m'intéresse et c'est plus fort que moi.*
- *J'ai entendu des plus vieux dire que c'est cool deux filles qui s'embrassent. Moi ça ne me tente vraiment pas de faire ça.*
- *Les autres disent que je suis gai, mais je suis tout mélangé. Je ne sais même plus si j'aime les garçons ou les filles. Est-ce que je peux aimer les filles, mais un peu aussi les garçons?*
- *Je me suis fait dire hier par un gars de l'école : « tu dois être gai, toi? » Ça m'a fâché. Ce n'est pas aux autres à décider de mon orientation sexuelle.*
- *Je me demande si on peut aimer n'importe quelle personne, peu importe qui elle est. Au fond, aimer, c'est pas juste deux personnes qui ont des sentiments l'un pour l'autre?*
- *Je suis parfois mêlé par rapport aux personnes qui m'attirent. J'ai l'impression que je suis séduite par la personnalité de quelqu'un que ce soit un gars ou une fille. Est-ce que ça porte un nom? Je ressens le besoin de pouvoir m'identifier : si je ne suis pas hétéro, je suis quoi?*

Caractère graduel de la découverte de son orientation sexuelle

- « Dans la réalité, l'orientation sexuelle s'impose rarement comme une révélation. La prise de conscience de ses attirances, préférences et sentiments se fait plutôt progressivement. [...] Ainsi, apprendre à s'écouter, se fier à ses sentiments et faire confiance à son ressenti représentent des attitudes qui favorisent la découverte de son orientation sexuelle^{xciv} ».
- Même si la découverte de son orientation sexuelle se produit, en général, « au début de l'adolescence plutôt qu'à la fin^{xcv} », elle s'effectuera graduellement, à travers un parcours d'expériences, de sentiments, de rêves, de désirs, de fantasmes, etc.
- Se questionner sur son attirance fait partie de la découverte de soi, de sa sexualité : une réalité complexe qui fait référence à ce qu'il y a de plus intime en chaque personne et qui nécessite du temps, même au-delà de l'adolescence.
- Il n'est pas nécessaire d'avoir eu une première relation sexuelle ou d'avoir déjà eu une relation amoureuse pour se questionner sur son orientation sexuelle.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Caractère graduel de la découverte de son orientation sexuelle

- *Est-ce qu'on peut être sûr qu'on est homosexuel, bisexuel, pansexuel à 13 ans? Est-ce trop*



jeune^{xcv}? Est-ce que les autres se posent des questions sur leur orientation? C'est peut-être juste moi...

- *J'aime mes amis. Je les trouve beaux et belles et j'adore leur personnalité. Est-ce que ça veut dire que je pourrais tomber en amour avec eux? Parfois, je me sens attiré par eux. Ça me mêle.*

Situations qui peuvent susciter un questionnement sur son orientation sexuelle

- À l'adolescence, l'émergence des sentiments amoureux et du désir sexuel crée des occasions de se questionner sur son orientation sexuelle (p. ex. : *Vers quelles personnes est-ce que je me sens attiré(e) ou pourrais-je me sentir attiré(e) sur le plan amoureux? Vers quelles personnes est-ce que je ressens du désir ou pourrais-je ressentir du désir?*).
- Certaines expériences peuvent semer l'ambivalence sur son orientation sexuelle. On peut penser à une ambivalence due à des *expériences personnelles* (p. ex. : une fille qui se questionne parce qu'il lui est déjà arrivé de se sentir attirée par une fille, alors qu'elle ressent une forte attirance pour les garçons) ou due à des *invectives reçues de la part d'autres personnes* sur son orientation sexuelle (p. ex. : se faire traiter de *fif, butch, tu n'es pas une vraie fille, tu n'es pas un vrai garçon, tu n'es pas normal^{xcvii}*).
- La présence de préjugés et de mythes par rapport à l'orientation sexuelle peut susciter des questionnements à propos de soi et des autres sur la base de fausses croyances.
- La découverte d'une orientation sexuelle « différente » de celle « valorisée par la majorité » fait souvent vivre une période d'instabilité. Ainsi, des personnes remettront en question la légitimité de leur orientation sexuelle en raison de pressions extérieures (p. ex. : normes sociales et culturelles, hétérosexisme, homophobie) qui invalident et dévalorisent certaines orientations sexuelles par rapport à d'autres.
- Une situation d'agression sexuelle peut apporter son lot de questionnements chez la personne victime, notamment quant à son orientation sexuelle. Pourtant, le fait qu'une personne victime soit de même sexe (ou de sexe différent) que la personne qui l'a agressée n'influence en rien l'orientation sexuelle de la personne victime.
- L'ouverture grandissante à l'égard de la diversité sexuelle contribue à remettre en question le modèle « binaire » qui présume l'existence de deux sexes, de deux genres et d'orientations sexuelles exclusives et opposées. Cette ouverture peut susciter des questionnements tout aussi diversifiés sur l'attirance : *Est-ce que je ressens de l'attirance pour d'autres personnes? Cette attirance tient-elle compte du sexe et du genre des personnes?*

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Situations qui peuvent susciter un questionnement sur son orientation sexuelle

- *Depuis longtemps, je me questionne sur mon orientation sexuelle. Il serait plus facile pour moi d'être en couple avec une personne du même sexe que moi parce que j'ai une plus grande facilité à communiquer avec une fille qu'avec un garçon. Devant les garçons, je me sens mal à l'aise. Je suis confuse, indécise, je ne sais pas quoi faire. Je ne sais pas quelle est mon orientation sexuelle^{xcviii}.*
- *J'ai fait des rêves où j'étais avec ma meilleure amie. On s'embrassait et se caressait : qu'est-ce que ça veut dire?*
- *J'ai de plus en plus le goût d'être avec lui. C'est mon meilleur ami. Est-ce que je suis homosexuel?*



- *Je suis amoureuse d'un gars et d'une fille en ce moment. Est-ce que c'est normal^{xcix}?*
- *Une fille m'a demandé de sortir avec elle. Ça ne m'intéresse pas. Est-ce parce que je ne suis pas prêt ou que je suis peut-être gai?*
- *Mes amis me disent qu'on ne peut pas être certain de notre orientation sexuelle tant qu'on n'a pas eu de relation sexuelle. Moi je pense que je suis hétérosexuel même si je n'ai jamais couché avec une fille, est-ce que c'est possible?*
- *Des élèves de l'école m'intimident et disent que je suis « bi ». Je ne comprends pas pourquoi ils disent ça.*

Sentiments associés à la découverte de son orientation sexuelle

Note : Cet élément de contenu est étroitement lié au suivant, soit celui abordant les facteurs qui aident et ceux qui font obstacle à l'acceptation de son orientation sexuelle.

- La période de découverte de son orientation sexuelle implique inévitablement des questionnements qui susciteront, à leur tour, différents sentiments. Cette découverte gravite autour d'un *sentiment identitaire^e* (auto-identification) et ce sentiment comme tous les autres qui en découlent peuvent varier d'une personne à l'autre.
- Chez certains, la découverte de leur orientation sexuelle se fait sans heurts (p. ex. : aisance, certitude), alors que chez d'autres elle implique des sentiments plus mitigés (p. ex. : ambiguïté/incertitude), voire plus difficiles (p. ex. : embarras, honte).
- Pour plusieurs jeunes qui ne s'identifient pas à l'orientation hétérosexuelle, la découverte de l'orientation sexuelle est ombragée par des préjugés et des violences causés par des pressions tantôt externes (p. ex. : hétérosexisme, l'homophobie et transphobie)^{ci}, tantôt internes (p. ex. : lutter contre son attirance et ses sentiments), d'où certaines réalités auxquelles ils peuvent être confrontés :
 - *Stress du minoritaire* : « État de tension intérieure et de dévalorisation en raison de pressions, internes et externes [...] » souvent vécu par les jeunes qui ne s'identifient pas d'orientation hétérosexuelle^{cii}.
 - *Homophobie intériorisée* : Avoir pour soi-même les mêmes préjugés et les mêmes attitudes de rejet qu'ont les personnes homophobes^{ciii}.
 - *Être victime d'homophobie/transphobie ou vivre difficilement la découverte de son orientation sexuelle* : peut engendrer de la tristesse, du repli sur soi, voire des idées suicidaires, des tentatives et des actes de suicide^{civ}.
- Les sentiments douloureux qui peuvent être ressentis en lien avec la découverte de son orientation sexuelle sont directement liés à l'homophobie et à la discrimination et non à son orientation sexuelle^{cv}.
- L'importance accordée à la perception des autres (p. ex. : famille, amis, milieu scolaire, entourage, communauté, société), jumelée à la crainte d'être « différent » de la culture dominante, peut engendrer deux catégories de sentiments :
 - *Sentiments liés à l'inclusion^{cvi}* : se sentir fier, confiant, en sécurité, à l'aise, reconnu, bien entouré, apprécié, accepté, soutenu, aimé, ouvert, respecté, etc.
 - *Sentiments liés à l'exclusion^{cvi}* : se sentir blessé, seul, apeuré, différent, frustré, en colère, rejeté, inutile, inférieur, embarrassé, honteux, confus, etc.
- Plusieurs personnes qui ne s'identifient pas comme étant d'orientation hétérosexuelle optent pour une stratégie d'adaptation qu'on appelle « le placard » : une forme de protection contre le rejet, la haine et la dérision, particulièrement à l'adolescence ou au début de l'âge adulte^{cvi}, qui leur permet de ne pas révéler leur orientation sexuelle.
- La révélation de son orientation sexuelle aux autres (« sortie du placard » ou « coming out ») n'est pas le désir de tous, et ce, pour différentes raisons (p. ex. : ne pas en voir l'utilité, ne pas s'auto-identifier, ne pas vouloir s'étiqueter ou être étiqueté), ou s'effectuera de façon sélective (ex. : révélation à des personnes ciblées)^{cix}.
- Souvent, les « coming out » doivent se faire auprès de personnes et de milieux différents,



dans des situations et moments différents, ce qui peut prolonger les craintes du rejet (particulièrement celui de la famille et des proches) et de ses conséquences^{cx}.

- Si l'orientation sexuelle n'est pas un choix, la révélation aux autres en est un, quoique des jeunes rapportent que leur orientation a été « révélée » (« outés ») sans leur consentement^{cx}.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Sentiments associés à la découverte de son orientation sexuelle

- *Je suis attiré par les gars, mais c'est la première fois que je le suis envers une fille. Elle et moi, on s'aime. Mes parents s'inquiètent que je la texte et que je me renferme seule. Ils ont demandé à lire mes textos. J'étais pas prête à « sortir du placard »! J'ai été coincée; soit je leur disais, soit ils lisaient les textos. Mes parents n'arrêtaient pas de me répéter que j'étais trop jeune pour le savoir et que je confondais l'amitié et l'amour. Je me sens incomprise. Je ne sais plus quoi faire pour leur faire comprendre que je l'aime vraiment^{cxii}.*
- *Je crois que je suis homosexuel, mais je n'ose pas en parler avec ma famille et mes amis. J'ai peur qu'ils me jugent ou me rejettent.*
- *Je me sens vraiment mélangé. Je n'ai pas envie d'être de cette orientation sexuelle, mais en même temps c'est plus fort que moi.*
- *Je sais qu'à l'adolescence on se questionne sur notre orientation sexuelle. J'ai pourtant l'impression de connaître mon orientation sexuelle depuis toujours.*

Facteurs qui aident et ceux qui font obstacle à l'acceptation de son orientation sexuelle

Note I : Les facteurs présentés ici aident à l'acceptation de l'orientation sexuelle, tout particulièrement chez les jeunes qui ne s'identifient pas comme étant d'orientation hétérosexuelle et qui, dans bien des cas, ont plus de difficulté à ce niveau^{cxiii}.

Note II : Les facteurs faisant obstacle peuvent être considérés à l'opposé des facteurs aidants.

La découverte de son orientation sexuelle et, ultimement, son acceptation, dépendent de différents facteurs, tantôt aidants, tantôt nuisibles aux différents sentiments pouvant être ressentis durant cette période.

Caractéristiques personnelles

- La personne peut avoir en elle-même des caractéristiques personnelles telles que :
 - un sentiment identitaire positif^{cxiv} (p. ex. : se sentir à l'aise avec son auto-identification);
 - une estime de soi positive;
 - une capacité d'affirmation de soi;
 - un sens critique face aux préjugés et aux stéréotypes^{cxv};
 - une faculté et une motivation à trouver du soutien^{cxvi};
 - de l'optimisme^{cxvii};
 - de la créativité^{cxviii};
 - un sentiment d'avoir le contrôle sur sa vie^{cxix};
 - une capacité de résilience, soit : « la capacité d'une personne à surmonter une difficulté majeure en faisant appel à ses forces personnelles et au soutien de son entourage^{cx}».



ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Caractéristiques personnelles

- *Je sais que je suis hétéro. Je n'ai pas de problème à ce que tout le monde le sache.*
- *Je fais des blagues sur les homosexuels. Comme ça, personne ne pourra deviner que je suis attiré par les gars. Je ne veux en parler à personne. Ce serait plus simple d'être comme les autres.*
- *Plein d'élèves de l'école disent tout le temps « c'est ben fif ça ». Il faut que personne ne sache que j'ai du désir pour les gars sinon je vais me faire écœurer.*
- *Je ne me pose pas trop de questions sur mon orientation sexuelle. Je n'ai pas de malaise avec ça : je suis attiré par les gars. C'est tout.*
- *Pour le moment, je ne ressens d'attraction pour personne. Mes parents sont ouverts et je suis bien dans ma peau, donc ça ne me stresse pas.*

Relations interpersonnelles^{cxix}

Avoir des relations interpersonnelles de qualité peut favoriser l'acceptation de son orientation sexuelle:

- une relation de qualité avec ses parents^{cxix} et sa fratrie, où l'on trouve par exemple :
 - de l'ouverture, de l'acceptation et du soutien quant à sa vie amoureuse, à son orientation sexuelle (*coming out*), à la diversité sexuelle (absence de préjugés);
 - une bonne communication;
 - de l'écoute, etc.
- une relation de qualité avec son entourage (membres de la famille élargie, voisinage, personnel de l'école, équipe sportive ou activités de loisirs, communauté, etc.), où l'on trouve par exemple :
 - une vision commune à propos des valeurs et des croyances;
 - *Idem pour les exemples de la section précédente sur les parents.*
- une relation de qualité avec ses pairs^{cxix} (amis, réseaux sociaux, élèves de l'école), où l'on trouve par exemple :
 - des amis de la même orientation sexuelle;
 - une ouverture de leur part quant à la diversité sexuelle;
 - des modèles auxquels s'identifier, etc.
- une relation amoureuse de qualité^{cxix} qui permet :
 - d'obtenir du soutien;
 - d'améliorer l'estime de soi;
 - de réduire le « stress du minoritaire » (s'il y a lieu), etc.
 - À l'inverse, une relation peut devenir un obstacle s'il y a présence de « outing »^{cxix} (divulgarion de son orientation sexuelle par son partenaire sans son consentement).

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Relations interpersonnelles

- *Je suis attiré autant par les gars que les filles. Je n'ose pas le dire à mes parents, car ils sont religieux et je pense qu'ils ne comprendront pas.*
- *Je me suis rendu compte que les filles m'attiraient. Je l'ai dit à mes amis et personne ne m'a rejetée même si j'avais peur que ça arrive. Je me sens bien.*
- *C'est difficile de se sentir attiré par une personne de même sexe et d'avoir peur de le dire. Je me dis que je serai prêt un jour. Pour l'instant, j'ai peur de me faire pointer du doigt.*
- *Mes parents m'ont toujours dit que je suis libre d'aimer qui je veux. Ça me rassure de savoir*



qu'ils n'ont pas de préjugés.

- *Dans mon quartier, il y a deux couples homosexuels dont un qui a des enfants. Ils sont tellement gentils. Pour moi, c'est tout à fait normal que deux hommes ou deux femmes s'aiment.*
- *Mes amis à l'école traitent d'autres gars de « fifs » ou de « tapettes ». Je ne peux leur dire que j'ai de l'attirance pour les garçons. Je tiens à eux. Je suis certain qu'ils me rejetteraient.*
- *Je sors avec une fille en cachette. Je l'aime vraiment. On s'était promis de ne le dire à personne, mais elle l'a fait. Je n'étais pas prête à le dire. J'ai peur...*

Réseaux de l'éducation, de la santé et des services sociaux

Les réseaux de l'éducation, de la santé et des services sociaux peuvent aider à l'acceptation de son orientation sexuelle. Parmi ces réseaux, on trouve :

- les établissements scolaires^{cxxvi} : présence de politiques contre la discrimination et l'intimidation; présence de groupes scolaires qui reconnaissent la diversité sexuelle (p. ex. : mise en place d'un groupe d'alliés; participation à la *Journée mondiale contre l'homophobie et la transphobie* – 17 mai de chaque année); accès à un environnement propice au sentiment de sécurité^{cxxvii}.
- les membres du personnel scolaire, dont le personnel enseignant : ouverts à aborder la diversité sexuelle; modèles et adultes significatifs qui offrent un environnement sécuritaire et de confiance pour accompagner les élèves.
- les organismes de santé et de services sociaux^{cxxviii} (p. ex. : organismes communautaires, services en santé) : personnel qui assure un climat de confiance et d'ouverture à l'égard de la diversité sexuelle et qui montrent une aisance et une compétence à intervenir en ce sens^{cxxix} (connaissance des règles d'éthique et des lois en vigueur, discours inclusif)^{cxxx}, etc.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Réseaux de l'éducation, de la santé et des services sociaux

- *Il y a un groupe d'alliés à mon école pour les jeunes de la diversité sexuelle. Je me suis inscrite pour aider d'autres élèves. Je trouve ça important.*
- *Toute l'école a participé à la Journée mondiale contre l'homophobie et la transphobie. C'était super : certains ont fait des affiches de sensibilisation, on a reçu des conférenciers puis on est allés marcher avec les profs et des parents. Je suis fier d'avoir été présent.*
- *Dans ma ville, il y a des organismes qui aident les jeunes qui se questionnent sur leur orientation sexuelle. En cherchant sur Internet, j'ai trouvé des informations et j'ai appelé une ligne de soutien. Ça m'a fait du bien de parler à quelqu'un qui me comprend sans juger.*

Société, lois et règlements^{cxxxi}

La société ainsi que ses lois et règlements peuvent contribuer à l'acceptation de son orientation sexuelle.

- La société : les connaissances qui y sont diffusées et les valeurs qui y sont véhiculées sur la diversité sexuelle ont un impact sur l'ouverture et les mesures de soutien déployées. Les connaissances peuvent être tantôt des leviers, tantôt des obstacles (p. ex. : mythes, préjugés, pressions sociales) à l'acceptation de son orientation sexuelle.
- Quelques exemples de ce qui peut aider à l'acceptation de son orientation sexuelle :
 - Développement de réseaux d'alliés^{cxxxii} : personnes d'un groupe majoritaire qui travaillent à mettre fin à l'oppression d'un groupe minoritaire en lui offrant leur soutien et en luttant pour ses droits^{cxxxiii}.



- Représentation de la diversité sexuelle dans différentes sphères de la société : médias, publicités, politiques, organisations, etc.
- En contrepartie, voici quelques exemples de ce qui, dans la société, peut faire obstacle à l'acceptation de son orientation sexuelle :
 - Présence d'attitudes négatives pouvant mener à la discrimination envers les personnes qui ne s'identifient pas comme étant d'orientation hétérosexuelle ou qui sont perçues comme s'identifiant à une orientation autre^{cxxxiv} :
 - Hétérosexisme : Attitude laissant présumer que chaque personne est hétérosexuelle^{cxxxv} ou devrait l'être^{cxxxvi}, en plus de contribuer à « occulter les orientations sexuelles différentes de l'hétérosexualité et [d'] affirmer que l'hétérosexualité est la seule orientation sexuelle qui soit valable »^{cxxxvii}, voire « supérieure »^{cxxxviii} aux autres.
 - Homophobie/transphobie : Attitudes négatives pouvant mener au rejet direct et indirect et à la discrimination envers les gais, les lesbiennes, les personnes bisexuelles (transphobie : envers les personnes trans) ou à l'égard de toute personne dont l'apparence ou le comportement ne se conforme pas aux stéréotypes de la masculinité ou de la féminité^{cxxxix}.
 - Préjugés, mythes et stéréotypes sur la diversité sexuelle.
 - Réalités pouvant poser un obstacle supplémentaire ou résulter d'un enchevêtrement d'oppressions :
 - personnes vivant en régions non métropolitaines (p. ex. : difficultés liées à la discrétion dans un contexte de proximité; isolement, peu de ressources, de modèles et de réseaux de pairs dans un contexte de faible densité démographique)^{cxli};
 - discrimination basée sur les handicaps ou les capacités des personnes : handicap physique, visuel, intellectuel, personnes sourdes ou malentendantes, difficultés d'adaptation ou d'apprentissage, etc.;
 - motifs politiques, moraux ou religieux parfois invoqués qui peuvent nuire aux droits relatifs à la diversité sexuelle^{cxlii};
 - personnes racisées ou provenant de l'immigration : culture différente, minorité visible, personne avec ou sans statut, nouveaux arrivants, etc.
- Les lois et règlements mis en place pour contrer la discrimination à l'égard de la diversité sexuelle peuvent contribuer à l'acceptation de son orientation sexuelle. Quelques exemples :
 - La *Charte des droits et libertés de la personne* au Québec qui a ajouté l'orientation sexuelle aux motifs de discrimination interdits (1976);
 - La légalisation de l'union civile et de l'adoption pour les personnes de même sexe au Québec (2002);
 - La législation du mariage civil pour les personnes de même sexe au Canada (2005);
 - La *Politique québécoise de lutte contre l'homophobie* (depuis 2009);
 - Le projet de loi n° 56 : Loi visant à prévenir et à combattre l'intimidation et la violence à l'école (2012);
 - La *Charte des droits et libertés de la personne* au Québec qui a ajouté l'identité ou l'expression de genre aux motifs de discrimination interdits (2016);
 - La *Loi canadienne sur les droits de la personne* qui a ajouté l'identité ou l'expression de genre aux motifs de discrimination interdits (2017).
- Tout autre règlement permettant de contrer la discrimination à l'égard de la diversité sexuelle (ex. : mise en place de codes vestimentaires inclusifs, accessibilité à des toilettes non genrées, proposition d'activités en fonction de l'intérêt des élèves sans égard à leur sexe, accessibilité à des services d'hébergement aux femmes trans).



- Une connaissance des lois et des règlements en vigueur peut aussi être une aide dans le processus d'acceptation de son orientation sexuelle.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Société, lois et règlements

- *Je vis dans un village de 200 habitants. Je suis attirée par les filles. Ici, je ne connais personne qui est comme moi. Je ne me sens pas capable de dire à qui que ce soit que je suis peut-être lesbienne.*
- *J'ai écouté une série pour jeunes dans laquelle on parle de diversité sexuelle. Ça m'a vraiment aidé à mieux comprendre d'autres jeunes de mon école que j'avais tendance à juger.*
- *J'ai vu une campagne de sensibilisation sur la diversité sexuelle. Grâce aux affiches, j'ai eu accès à une ligne d'aide. Je me sens mieux maintenant.*
- *Mon amie m'a confié quelque chose d'important. Elle m'a dit : « Déjà que je me sens différente parce que je suis sourde, je n'ai pas envie de dire que je suis lesbienne^{cxlii} ». Je ne sais pas quoi faire pour l'aider. J'ai peur qu'elle s'isole.*
- *Plusieurs filles de mon école aiment le maquillage, la mode et les coiffures. Moi, ça ne me dit rien. Je suis attirée par les garçons, mais on me traite de lesbienne. Je suis tannée!*

Tout au long de cette période de découverte de soi, le soutien, dans le respect de la diversité sexuelle, est crucial pour l'ensemble des jeunes, peu importe l'orientation sexuelle à laquelle ils s'identifient.



ÉVEILS AMOUREUX ET SEXUEL

Manifestations de l'amitié, de l'amour et de l'attirance à l'adolescence

L'attirance et les sentiments amoureux à l'adolescence

Ressemblances et différences entre les sentiments d'amitié, d'amour et d'attirance

- L'**amitié** est un lien d'attachement basé sur la confiance mutuelle^{cxliii}. Les amis recherchent et expérimentent la proximité, l'échange de confidences et la révélation de soi^{cxliv} ainsi que des sentiments positifs liés à la compréhension, à l'intimité, au soutien, au respect, à l'aide, à la loyauté, au partage et à la solidarité^{cxlv}.
- L'**amour** : dans le sens « d'être amoureux » renvoie à une connexion spéciale entre deux personnes^{cxlvi}. C'est un sentiment intense, un attachement englobant la tendresse et l'attirance physique entre deux personnes^{cxlvii}. On peut ressentir de l'amour pour ses parents, pour un proche, une sœur, un frère, mais cela est différent du fait d'« être amoureux ».
- Il peut arriver de confondre **l'amour et l'amitié**, notamment parce que dans l'amour, il y a bien des ingrédients de l'amitié (p. ex. : un attachement basé sur la confiance, la proximité et le partage de confidences). Plusieurs questions peuvent se poser : *Sommes-nous des amis ou « en amour »? Qu'est-ce que je souhaiterais comme relation? Pourquoi? Est-ce que je ressens de l'attirance pour cette personne? Qu'est-ce qui m'attire chez elle?*
- L'**attirance**, c'est le fait de ressentir du désir (un élan) pour une personne. Elle peut être un critère de choix d'un partenaire amoureux, mener à vivre une intimité avec quelqu'un^{cxlviii} ou nourrir exclusivement l'imaginaire (p. ex. : entretenir des rêveries envers une personne de son entourage ou envers une personnalité connue (vedette).
- Au début de l'adolescence, l'attirance est le plus souvent basée sur l'apparence physique et les traits de personnalité (p. ex. : intérêts, habiletés). Avec le temps, la mutualité des sentiments serait priorisée^{cxlix}.
- La puberté suscite l'éveil amoureux et sexuel qui fait éclore l'attirance et les sentiments amoureux qui sont parfois distincts, parfois entremêlés. L'attirance est un état nouveau qui demande aux adolescents différents ajustements pour comprendre cet élan de désir et ce que cela leur fait vivre. L'attirance amène une dimension « sexuelle » (p. ex. : désir) aux sentiments ressentis. Elle peut précéder les sentiments amoureux, se développer en même temps ou ne pas y être liée. D'où la possible confusion des adolescents devant l'attirance et les sentiments amoureux.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Ressemblances et différences entre l'amitié, l'amour et l'attirance

- *Il est mon meilleur ami. Tout le monde pense qu'on va sortir ensemble. Mais non, c'est juste mon ami.*
- *Cette fille, c'est ma « best ». On se fait des confidences. Je peux lui faire confiance.*
- *Est-ce qu'on peut fréquenter une fille mais être attiré par une autre? Comment on peut savoir qu'on est en amour?*
- *J'ai remarqué un garçon dans ma classe. Je ne sais pas pourquoi, mais je le trouve spécial et attirant. Il y a deux jours, j'ai commencé à lui parler. J'ai envie d'en savoir plus sur lui. Plus j'y pense, plus je me dis que ça ne peut pas juste être de la curiosité, mais un peu... d'amour? Je me dis que c'est impossible, car je le connais à peine et sinon, c'est trop vite, non? Je voudrais*



savoir quel est ce sentiment que je ressens pour lui^{cl}.

- *J'ai deux amis qui viennent jouer à des jeux vidéo chez moi. Il y en a un des deux que je trouve beau. Quand il me regarde, je me sens gêné. Pour l'autre, je ne ressens rien. Est-ce que je suis gai? Est-ce que je suis en train de tomber en amour? Ça m'angoisse.*
- *J'ai commencé à sortir avec un gars de mon école. Je ne fais que penser à lui tout le temps et je sais que c'est pareil pour lui. C'est intense. C'est peut-être ça, être en amour...*
- *J'aime beaucoup mes amis, mais je ne suis pas attiré par eux.*
- *J'ai plein de photos de mon chanteur préféré dans mon téléphone. Je le trouve attirant. Il m'arrive de m'imaginer l'embrasser.*

Manifestations de l'attirance et des sentiments amoureux

L'attirance et les sentiments amoureux se manifestent de différentes façons et varient en intensité. Ils peuvent se vivre avant, pendant ou même se poursuivre après une relation amoureuse, mais ils peuvent également se manifester sans qu'il y ait développement d'une relation amoureuse.

- **À l'intérieur de soi** : l'attirance et les sentiments amoureux suscitent toutes sortes de réactions :
 - **Dans le corps** : mains moites, papillons dans l'estomac, palpitations, diminution des besoins de sommeil, etc.
 - **Dans la tête** : pensées très fréquentes pour l'autre qui sont parfois envahissantes, difficultés à se concentrer, être dans la lune, être en admiration devant l'autre, avoir des fantasmes (p. ex. : rêver de l'embrasser ou d'être embrassé, se remémorer une caresse que l'on a appréciée).
 - **Dans le cœur** : humeurs tout autant variées qu'intenses (p. ex. : euphorie, excitation, exaltation), sentiments de bien-être, de joie, de légèreté, fébrilité, peur de déplaire, déception (si les sentiments ne sont pas réciproques), nervosité, gêne, etc.
- **Dans ses attitudes et comportements** :
 - En présence de la personne envers laquelle on se sent attiré et en amour, on peut : être gêné et bafouiller, se sentir maladroit, s'inventer des façons d'attirer l'attention, rechercher des occasions de la séduire, de se vanter ou de se montrer sous son meilleur jour, etc.
 - Pour faire savoir à l'autre personne qu'on est intéressé par elle, on peut : lui sourire, la saluer, lui faire une demande d'amitié sur les réseaux sociaux, lui proposer une sortie, lui parler de soi, lui poser des questions pour apprendre à la connaître, l'écouter, lui accorder une attention particulière (rendre un service, offrir son aide, complimenter), lui exprimer ses sentiments, etc. Il s'agit de chercher des occasions d'entrer en contact avec cette personne pour lui démontrer son intérêt et pour vérifier le sien.
 - L'attirance et les sentiments amoureux peuvent aussi fournir une énergie qui donnera envie de s'affirmer, de se dépasser, voire d'oser s'engager dans les activités que l'autre fait.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Manifestations de l'attirance et des sentiments amoureux

- *Au début de l'année, j'ai fréquenté un gars. Ça n'a pas marché. On est restés amis. Puis on s'est revus. Ça été le fun. L'autre jour, on s'est embrassés. Le lendemain, on s'est beaucoup embrassés. Nous ne ressentons aucun sentiment l'un envers l'autre. Nous sommes de bons amis. Je ne sais pas si c'est bien de garder cette relation bizarre même si on est bien...^{cl}*
- *Avant, je ne voulais rien savoir des filles. Mais là, je me sens attiré par une fille qui reste près de chez moi. Je ne pense plus qu'à elle : à l'école, chez moi le soir, même au judo! Est-ce que je suis amoureux?*
- *Chaque jour, je vois une fille dans l'autobus. Elle me plaît. Elle a l'air de me regarder. Ça fait*



des mois qu'on ne fait que se regarder sans rien dire. J'en ai parlé à mes amis. Ils me disent que je dois me risquer, mais on dirait que mon cerveau arrête de fonctionner quand elle est là. J'ai besoin de conseils pour savoir quoi lui dire et comment. Je ne veux pas qu'elle me prenne pour un con^{clii}.

- *Je fais des détours dans l'école en espérant le croiser. J'ai demandé à mes amis de changer de place pour dîner juste pour le voir plus souvent.*
- *Quand j'essaie de lui parler, on dirait que les mots ont de la difficulté à sortir de ma bouche. Je dis des niaiseries. Mon cœur bat vite. Je me sens gênée quand elle passe à côté de moi : je ris trop fort pour rien, j'ai chaud.*
- *Je trouve beau un garçon de secondaire 2. Je n'aime pas le soccer, mais je me suis inscrite dans une équipe mixte pour me rapprocher de lui et peut-être attirer son attention. J'ai rêvé à lui. Suis-je en amour?*

Variabilité selon les personnes et dans le temps

- Ce sont les hormones de la puberté qui contribuent à l'éveil sexuel^{cliii}. La place qu'occupent l'attirance et les sentiments amoureux est donc souvent plus grande à partir de ce moment. Toutefois, l'arrivée et l'importance de ces sentiments varient d'une personne à l'autre et dans le temps. Il faut donc éviter de se comparer aux autres:
 - Les sentiments éprouvés peuvent : passer de l'amitié à l'amour, de l'amitié à l'attirance, de l'attirance à l'amour, de l'amour et de l'attirance pour quelqu'un pour ensuite voir ces sentiments perdre ou, au contraire, gagner en intensité, etc.
 - Il est possible de n'avoir pas encore ressenti de l'amour et de l'attirance envers quelqu'un. Le moment où une personne ressent pour la première fois de l'attirance ou un sentiment amoureux varie selon l'âge, les caractéristiques d'une personne et son contexte de vie.
 - Ces sentiments peuvent survenir de façon momentanée, se répéter ou s'échelonner sur une période plus ou moins longue.
 - Ce qui est attirant pour une personne à un moment donné ne le sera peut-être plus à un autre moment ou dans un contexte différent. Il en va de même pour les sentiments amoureux.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Variabilité selon les personnes et dans le temps

- *Depuis quelque temps, mon amie ne fait que parler des garçons. Avant, on parlait de plein de choses. Je trouve ça plate. En plus, elle veut inviter des gars quand on se voit au parc. J'aime pas ça!*
- *Moi, je préfère être avec ma gang de gars que de courir après les filles. L'amour, les chums, les blondes, ça ne m'intéresse pas en ce moment.*
- *Parfois, je pars dans mes rêves, je n'écoute plus le prof et je pense au gars de mon cours d'histoire. Je suis dans la lune, j'ai de la difficulté à me concentrer. Je m'imagine à ses côtés.*
- *J'ai une amie avec qui je fais des activités depuis mon enfance. Dernièrement, je la trouve séduisante. La façon dont elle s'habille et me parle me plaît. Je la connais depuis longtemps. On dirait que c'est pas possible qu'elle m'attire autant. Ça me mélange.*



Importance de ces sentiments dans sa vie

- Certains adolescents considèrent le fait d'être en relation amoureuse comme un gage de succès social. La relation amoureuse permet en quelque sorte d'être reconnu et valorisé par les pairs^{cliv}. Des questions peuvent se poser pour en mesurer l'importance pour soi : *Ai-je déjà souhaité développer une relation amoureuse pour me sentir valorisé par mon entourage (ma famille, mes pairs)? Qu'est-ce que cette valorisation venant des autres peut apporter, selon moi?*
- On peut également poursuivre la réflexion en se demandant : *Quelle est la place de l'attirance et des sentiments amoureux dans ma vie actuellement? Est-ce que l'un est plus présent que l'autre? Est-ce que je souhaiterais que ce soit différent? Pour quelle(s) raison(s)?*
- Ce qui importe, c'est que les jeunes qui ressentent moins vivement l'attirance et les sentiments amoureux ou qui y accordent peu ou pas d'intérêt ne soient pas amenés à croire qu'ils devraient s'y intéresser davantage. Une réflexion autour des pressions extérieures (p. ex. : *on me dit que je devrais être en amour*) ou intérieures (p. ex. : *je pense que je devrais être attiré par quelqu'un*) s'avère pertinente pour rassurer les adolescents sur le fait qu'il **n'y a pas d'obligation à vivre ces sentiments et encore moins à être en couple** et qu'il importe de **respecter ses propres besoins, lesquels varient selon les personnes et dans le temps.**

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Importance de ces sentiments dans sa vie

- *Depuis que je sors avec quelqu'un, j'ai l'impression que ma gang m'apprécie plus. Tout le monde est content pour moi, même si quelques-uns démontrent des signes de jalousie.*
- *J'aime tellement mettre des photos de nous deux sur les réseaux sociaux. J'ai « full de like ».*
- *Je suis bien tout seul. Je n'ai pas envie d'être en amour.*
- *J'ai n'ai pas d'amoureuse. Ça commence à me stresser parce que plusieurs de mes amis sont en couple.*
- *J'avais hâte de tomber en amour, c'est vrai que c'est intense. Je vais l'aimer toute ma vie.*
- *Il est tellement attirant. Je pense toujours à lui. Je n'arrive plus à me concentrer sur autre chose.*
- *Mes amis me disent que je suis chanceux d'être avec elle. Moi, je ne suis plus certain si je l'aime, mais j'ose pas en parler.*

Évolution des relations avec les pairs

- La puberté amène aussi des transformations relationnelles. Les adolescents s'engagent plus intensément dans leurs relations amicales. Les amitiés se diversifient : meilleur(e) ami(e), groupe d'amis et amitiés avec des pairs de même sexe (genre) ou du sexe opposé.
- Par ces fréquentations, les adolescents poursuivent la construction de leur identité^{cliv} :
 - le groupe leur donne confiance, facilite l'exploration du monde et leur permet de vivre des expériences;
 - le groupe exerce des influences et parfois des pressions qui les incitent à se demander si c'est vraiment ce qu'ils veulent vivre et s'ils veulent suivre le groupe;
 - les meilleurs amis leur permettent de se confier, de s'exprimer librement et d'apprendre à se connaître.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Évolution des relations avec les pairs

- *J'aime ça quand mes amis viennent dormir à la maison. On peut parler de plein de choses, dont la grande sœur de Florence. On la trouve tous très belle...*



- *Ma grande sœur de 16 ans ne veut plus que je me tienne avec elle et ses amies. Elle me dit de me trouver des amies de mon âge. J'aimerais ça qu'elle m'invite avec elles, je ne suis pas un bébé.*
- *Je déteste quand quelqu'un de ma famille vient dans ma chambre. J'ai peur qu'ils fouillent dans mes affaires. C'est mon espace privé.*

Éveils amoureux et sexuel et désir de plaire

- Avec la puberté, sous l'effet des hormones, les adolescents vivent les éveils amoureux et sexuel. Ils s'interrogent sur ce qu'il faut faire pour plaire, être apprécié et gagner l'estime des autres. Ils peuvent alors être amoureux ou attirés par quelqu'un. Cet éveil à l'autre, aux sentiments et aux sensations qui y sont associés, leur fait prendre conscience de leur orientation sexuelle. Ils réalisent par qui ils se sentent attirés au plan amoureux et sexuel.
- Le désir de charmer est de plus en plus présent et il y a une préoccupation davantage axée sur l'apparence physique^{clvi}. Être beau et considéré populaire peut donc être important pour certains adolescents et contribuer à leur identité.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Éveil amoureux et sexuel

- *« Anik Vincent! Comment ai-je pu ne pas la reconnaître? Je n'avais aucune raison de m'enfler la tête parce qu'elle m'avait salué. Elle me reconnaissait. Elle me connaît depuis notre quatrième année. Ça fait sept ans que nous sommes dans la même classe, elle et moi. Sept ans complets. Et voilà que je ne la reconnaissais plus. C'est vrai que l'année dernière, avec ses broches ou plutôt les barbelés qu'elle avait aux dents, elle n'était pas tellement attirante. Et puis, il y avait ses grosses lunettes rouges qui ne lui convenaient pas du tout... à mon goût en tout cas. Et puis elle s'habillait toujours en jeans et ses cheveux qu'elle ne coiffait jamais et qui ne savaient pas s'ils devaient être longs ou courts, bruns ou noirs. Anik Vincent! Est-ce que c'était possible^{clvii}? »*

SOCIALISATION DE GENRE

Exploration de nouvelles normes en matière de sexualité

Exploration de nouvelles valeurs et normes, stéréotypées ou non, en matière de sexualité

- La puberté amène les adolescents à explorer de nouvelles valeurs et normes en matière de sexualité. Ces valeurs et normes proviennent d'abord de la famille. Au fur et à mesure que les jeunes sont exposés à des contextes sociaux variés (pairs, amis, activités, sorties, médias, Internet, etc.), ils prennent de la distance à l'égard de leurs parents pour remettre en question leurs valeurs et leurs croyances et définir les leurs.
 - Une **valeur** est ce qui est posé comme vrai, beau, bien, d'un point de vue personnel ou selon les critères d'une société, et qui constitue un idéal à atteindre, quelque chose à défendre. Par exemple, le respect de soi et des autres, l'empathie, la fidélité, la liberté et le plaisir sont des valeurs.
 - Une **norme**, c'est l'ensemble des règles, des actions, et des conduites qui guident les comportements dans une société donnée, dans un groupe donné. Quand l'environnement social ou médiatique présente de façon régulière certains comportements, ceux-ci peuvent devenir une norme.
- Le groupe des pairs véhicule des normes et valeurs en matière de sexualité. Les adolescents, en fonction de leurs propres valeurs, attentes et objectifs choisissent de s'y conformer ou non. Ce n'est



pas tant le groupe de pairs qui influence les adolescents, mais surtout la façon dont chacun s'appropriera les normes du groupe ou s'en détachera^{clviii}.

- Les adolescents peuvent chercher à se conformer aux **normes des pairs** pour se rapprocher de ce qu'ils considèrent comme étant attendu des autres (pression perçue).
- Les jeunes s'influencent mutuellement au sein d'un groupe et ajustent leurs comportements et attitudes en fonction de ceux des autres^{clix}. Par exemple, la forte pression du groupe des pairs concernant l'importance d'avoir un « amoureux » peut influencer un jeune à adopter des comportements pour être comme les autres, « populaire » et « reconnu ». Les jeunes de cet âge peuvent aussi se conformer à certaines normes de peur d'être ridiculisés ou rejetés par les autres^{clx}.
- L'entourage social ou médiatique peut véhiculer des **stéréotypes sexuels** auxquels les adolescents ont parfois l'impression de devoir correspondre, comme si ces derniers devenaient des normes à appliquer ou à partir desquelles orienter leur comportement.

ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Exploration de nouvelles valeurs ou normes en matière de sexualité :

- *Mon amie fait un party vendredi soir. Lia y sera. Mon père ne veut pas que j'y aille. Mes amis me disent de venir quand même. Je ne sais pas quoi faire... sortir par la fenêtre?*
- *Mes parents me posent des questions pour savoir si quelqu'un me plaît ou m'attire à l'école. Je les trouve fatigués avec ça. De toute façon, je n'ai pas l'intention de leur dire quand ça arrivera.*
- *Mon amie a déjà embrassé. Est-ce que je devrais essayer moi aussi?*
- *Pour notre projet de fin d'année, nous étions la seule équipe mixte (garçons et filles). Les autres équipes nous trouvaient bizarres et riaient de nous.*

Influence sur son identité de genre

- L'identité de genre se développe, de l'enfance au début de l'adolescence, à travers différentes composantes qui ont leurs trajectoires propres^{clxi}, notamment :
 - la connaissance de son propre genre;
 - les pressions ressenties pour se différencier en fonction du genre;
 - le sentiment d'être « typique » de son genre;
 - la satisfaction d'appartenir à son genre.
- Les pressions que les adolescents ressentent, l'évaluation qu'ils font de leur degré d'adéquation avec les pressions ressenties et le sentiment d'être « typique » de leur genre sont des aspects de la préadolescence particulièrement significatifs^{clxii}.
- Ainsi, les adolescents sont exposés à de nombreux messages sur la façon d'être et de se comporter comme une fille ou comme un garçon. Ils « gèrent » les avantages à se conformer par rapport à ce qui est attendu d'eux et les désavantages de la non-conformité. Dans ce processus, ils tentent de découvrir, de définir ce qu'ils sont vraiment et d'être authentiques. La famille et les pairs exercent un rôle particulièrement déterminant dans ce processus^{clxiii}.

À partir de ce qu'ils observent autour d'eux (amis, entourage, médias, etc.) les adolescents commencent à choisir et à définir ce qu'ils souhaitent être, ce qu'ils veulent devenir comme personne. « Autrement dit [les adolescents peuvent] « jouer » leur genre, mais [ils le font] toujours en tenant compte des modèles disponibles et des réactions sociales anticipées^{clxiv} ».



ILLUSTRATIONS DES NOTIONS DANS LA VIE DES ADOLESCENTS

Il est possible d'utiliser les exemples suivants en classe pour contribuer à la compréhension des élèves.

Influence sur son identité de genre

- *Je sais que nous grandissons rapidement. Mais je ne veux pas changer. Je veux rester normale. J'aime avoir l'air d'un tomboy^{clxv}.*
- *Je sens une pression à être une fille, une vraie^{clxvi}...*
- *J'ai toujours été « garçon manqué », mais maintenant, parce que je me tiens plus avec les gars, j'ai envie de porter de plus beaux vêtements^{clxvii}.*
- *Je ne comprends pas pourquoi les gens parlent d'être fille ou garçon. Être une fille, je ne déteste pas, mais les gars détestent. Je porte des vêtements de garçon, j'achète ce que je veux dans la section des gars. Ma mère veut que je sois une fille, mais je lui ai dit non parce que ce n'est pas ce que je veux^{clxviii}.*





5 - Ressources complémentaires

Liste de documents et d'outils afin de soutenir le personnel scolaire et référer les parents

IDENTITÉS ET APPARTENANCES

IDENTITÉ

Pour des lectures destinées aux adolescents sur un ensemble de sujets qui les préoccupent :

Full sexuel. La vie amoureuse des adolescents, de Jocelyne Robert. Les Éditions de l'Homme. 2002. Chapitre 1 à 3, p. 13 à 46.

Ce livre parle aux adolescents d'amour et de sexualité. Il propose aux jeunes de trouver leurs propres réponses et de situer leur sexualité de façon harmonieuse dans leur projet de vie.

C'est ta vie, de Thierry Lenain. Éditions Oskar. 2013.

Ce livre aborde toutes les dimensions de la sexualité : relations d'amitié et d'amour, relations sexuelles. Il rend compte des interdits touchant à la sexualité, tant du point de vue des lois qu'à l'égard d'Internet. Les changements physiques qui surviennent à l'adolescence, la conception d'un bébé, de la fécondation jusqu'à la naissance sont aussi abordés. Le texte insiste sur la diversité des sentiments, des préférences et des comportements qui se rapportent aux thèmes abordés.

NOTE : Puisque cet ouvrage est français, il comporte des différences culturelles par rapport à certains termes utilisés qui nécessiteront un ajustement à la réalité québécoise.

Pour cerner les **enjeux liés à l'image corporelle**

- La *Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée* (CHIC) au : <https://enseignerlegalite.com/wp-content/uploads/2019/03/Charte-que%CC%81be%CC%81coise-pour-une-image-corporelle-saine-et-diversifie%CC%81e.pdf>
- Sur le site d'Habilomédias, dans la section « Littéracie numérique et éducation aux médias », onglet « Enjeux des médias », choisir « Image corporelle » pour en savoir davantage sur différents thèmes liés à l'image corporelle au : <http://habilomedias.ca/litt%3%A9ratie-num%3%A9rique-et-%3%A9ducation-aux-m%3%A9dias/enjeux-des-m%3%A9dias/image-corporelle>

Pour des **idées d'activités liées à l'image corporelle, à la beauté, etc.**

- Sur le site d'Habilomedias, l'activité « Fais-toi valoir sous ton meilleur jour », téléchargeable en PDF : http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/lesson-plans/lecon_fais-toi_valoir_sous_ton_meilleur_jour.pdf

Pour des informations sur la **stigmatisation à l'égard du poids (normes et pression des pairs)**

- Sur le site de l'Association pour la santé publique du Québec (AS PQ), le projet « Changez de regard » : <https://www.aspq.org/nos-outils/campagne-changer-de-regard/>



Pour de l'information sur les **changements physiques et psychologiques** de la puberté et ses impacts :

- Courte vidéo intitulée « Opération puberté » d'une durée de 2 min 40 s réalisée par le Centre des sciences de Montréal portant sur les changements pubertaires au :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=6LmOlwf-Qtl> ou <https://www.youtube.com/watch?v=9JrjDs4-vw8> ou <https://www.centredessciencesdemontreal.com/jeux-experiences/csmsex/sexe/> ;
- La brochure « Entre les transformations, les frissons, les passions... et toutes les questions. Petit guide à l'usage des parents pour discuter de sexualité avec leur adolescent » du ministère de la Santé et des Services sociaux (p. 8 à 10) au : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2014/14-307-01W.pdf>.
- Sur le site de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC), dossier « Puberté » au : <https://www.sexandu.ca/fr/your-body/puberty/>;

POUR LES PARENTS

L'éducation à la sexualité est plus porteuse et plus efficace lorsqu'une collaboration entre l'école et la famille est établie. Les parents peuvent jouer un rôle complémentaire dans la réflexion faite à l'école sur la globalité de la sexualité. Vous pouvez les inviter à consulter les liens suivants :

- Sur le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux, le projet Mosaïk, section « Impliquer les parents dans l'éducation à la sexualité de leurs jeunes » au : <http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/mosaik/mobiliser-les-parents/> pour les **capsules du secondaire** :
 - n° 4 - M'impliquer dans l'éducation à la sexualité de mon jeune : c'est possible!
 - n° 11 - Comment répondre à des questions sur la sexualité?
 - n° 12 - Ressources sur la sexualité pour les jeunes et leurs parents
 - *Entre les transformations, les frissons, les passions... et toutes les questions. Petit guide à l'usage des parents pour discuter de sexualité avec leur adolescent* <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000079/>.

Parlez-leur d'amour... et de sexualité. L'éducation sexuelle : ça presse!, de Jocelyne Robert. Les Éditions de l'Homme. 2018.

Dans cet ouvrage, Jocelyne Robert explique les diverses étapes du développement psychosexuel et propose des clés pour accompagner les enfants, depuis leur plus jeune âge jusqu'à la fin de l'adolescence.

- Le site Web de la Ligne Parents – **La sexualité chez les adolescents et les adolescentes** – dans la section « Sexualité » au : <http://ligneparents.com/adolescent/sexualite-ados/>.

Guide Ado101-Guide pour les parents et l'entourage, de la Direction de la santé publique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale, section « Sexualité », p. 41 à 53, au : <https://www.ciuiss-capitalenationale.gouv.qc.ca/guide-ado101-guide-pour-les-parents-et-lentourage>

Les parents influencent, consciemment ou non, les attitudes et les comportements des adolescents par rapport à leur corps. En portant une attention particulière aux messages et aux valeurs qu'ils transmettent à leurs enfants (p. ex. : être un modèle positif relativement à l'acceptation de son



corps et à l'adoption de saines habitudes de vie, éviter les commentaires sur le physique ou l'apparence des gens), les parents peuvent jouer un rôle clé dans le développement d'une image corporelle positive de leurs adolescents.

Pour les soutenir, et en complément des contenus abordés en classe, la documentation suivante peut leur être proposée :

- sur le site d'Habilomedias, la fiche-conseil « Parler aux jeunes des médias et de l'image corporelle » (5 p.) téléchargeable en PDF : http://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/fiche-conseil_medias_et_image_corporelle.pdf

SOCIALISATION

Pour mieux comprendre le vécu des adolescents en lien avec l'attirance et les sentiments amoureux :

- Sur le site Web des publications du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), des numéros du magazine *Ça s'exprime* sont accessibles à partir du lien suivant : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime> (consulté en janvier 2020) :
 - numéro 15 (2011) intitulé : « Les premières fois, amour et sexualité » (voir les pages 1 à 6).

Pour mieux saisir les questionnements entourant l'orientation sexuelle à l'adolescence :

- Sur le site Web d'Interligne, dans la section « Foire aux questions », consulter les onglets « Questionnement sur l'orientation sexuelle » et « Découverte et acceptation », accessibles à partir du lien suivant : <https://interligne.co/foire-aux-questions/> (consulté en janvier 2020).
- Sur le site Web de Jeunesse, J'écoute, aux onglets « Information », « Identité » et ensuite « LGBTQ2S+ », des informations sur les questionnements liés à l'orientation sexuelle et à l'identité de genre sont accessibles à partir du lien suivant : <https://jeunessejecoute.ca/information/lgbtq2s-et-affirmer-son-identite-sexuelle> (consulté en janvier 2020).
- Sur le site Web Le sexe et moi/Sex and U de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada, à l'onglet sur « l'orientation sexuelle », deux documents sont accessibles à partir des liens suivants : <https://www.sexandu.ca/fr/resources/resource-library/#tc3> (consulté en janvier 2020).
 - Document intitulé « Comprendre la bisexualité en tant que telle » : https://www.sexandu.ca/wp-content/uploads/2016/09/CTR_Bisexuality_JUNE2013-FRE.pdf (consulté en janvier 2020).
 - Document intitulé « Comprendre l'asexualité » : <https://www.sexandu.ca/wp-content/uploads/2016/09/CTRasexualityFeb2012Fr.pdf> (consulté en janvier 2020).
- Sur le site Web de la Chaire de recherche sur l'homophobie de l'UQAM, une fiche synthèse sur « Le suicide : les réalités des jeunes LGBT » est accessible à partir du lien suivant : https://chairehomophobie.uqam.ca/wp-content/uploads/2017/07/upload_files_fiches-realises_suicide_jeunes.pdf (consulté en janvier 2020).
- Sur le site Web des publications du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), des numéros du magazine *Ça s'exprime* sont accessibles à partir du lien suivant : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/sujets/ca-sexprime> (consulté en janvier 2020) :



- numéro 21 (2012) intitulé : « Le mode « bi » : ouverture d’esprit ou banalisation? » (voir les pages 2 à 15).

Pour mieux soutenir la diversité sexuelle en milieu scolaire :

- Sur le site Web de la Table nationale de lutte contre l’homophobie et la transphobie des réseaux de l’éducation, aux onglets « Ressources documentaires » et ensuite « Guides », un document de soutien à l’intention des établissements d’enseignement ainsi que du personnel de l’éducation a été conçu pour les aider à créer des milieux de vie qui garantissent le droit à l’égalité, à la dignité, à l’intégrité, au bien-être et à la sécurité des jeunes trans et des jeunes non binaires.
 - Le document intitulé : « Mesures d’ouverture et de soutien envers les jeunes trans et non binaires : Guide pour les établissements d’enseignement », est accessible à partir du lien suivant : <http://tablehomophobietransphobie.org/wp-content/uploads/2018/01/Brochure-Jeunes-Trans-Web.pdf> (consulté en janvier 2020).

Pour en savoir plus sur la démarche des Alliés-es :

- Sur le site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), un guide d’implantation sur « La mobilisation d’alliés contre l’homophobie en contexte scolaire » ainsi que des annexes sont accessibles à partir du lien suivant : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001154/> (consulté en janvier 2020).

Pour consulter du matériel pédagogique sur la diversité sexuelle :

- Sur le site Web de la Table nationale de lutte contre l’homophobie et la transphobie des réseaux de l’éducation, des suggestions de matériel pédagogique sur la diversité sexuelle sont accessibles à partir des liens suivants :
 - Littérature jeunesse : <http://tablehomophobietransphobie.org/ressources-documentaires/litterature-jeunesse/> (consulté en janvier 2020).
 - Matériel pédagogique : <http://tablehomophobietransphobie.org/ressources-documentaires/materiels-pedagogiques/> (consulté en janvier 2020).

Pour s’informer sur divers lois et règlements entourant la diversité sexuelle :

- Sur le site Web de la Table nationale de lutte contre l’homophobie et la transphobie des réseaux de l’éducation, on peut consulter les diverses politiques, lois et plans d’action en vigueur au Québec à partir du lien suivant : <http://tablehomophobietransphobie.org/ressources-documentaires/politiques-lois/> (consulté en janvier 2020).

Pour bien distinguer l’identité de genre de l’expression de genre, de l’orientation sexuelle et du sexe biologique

- Sur le site de TelJeunes, la rubrique « Comment on se définit sexuellement » : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sexualite/Orientation-et-identite-sexuelle/Definitions.>
- Sur le site du Comité pour la diversité sexuelle et l’identité de genre de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), voir le schéma qui distingue les concepts : https://diversite.lacsq.org/wp-content/uploads/2018/05/PDF_Web_diversite_identite_de_genre.pdf



- Sur le site de Télé-Québec, dans la zone vidéo, section « On parle de sexe », visionner le segment *Bon à savoir* du thème *Identité de genre* (épisode 19) : <https://zonevideo.telequebec.tv/media/40822/identite-de-genre/on-parle-de-sexe>.

POUR LES ÉLÈVES

- Le site Web de Tel-Jeunes aborde la question de l'orientation sexuelle : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Sexualite/Orientation-et-identite-sexuelle> (consulté en janvier 2020).
- Le site Web de Jeunesse, J'écoute pour l'élève qui se questionne sur son orientation sexuelle : <https://jeunessejecoute.ca/information/lgbtq2s-et-affirmer-son-identite-sexuelle> (consulté en janvier 2020).
- Le site Web d'Interligne, dans la section « Foire aux questions », aux onglets « Questionnement sur l'orientation sexuelle » et « Découverte et acceptation » : <https://interligne.co/foire-aux-questions/> (consulté en janvier 2020).

POUR LES PARENTS

- L'éducation à la sexualité est plus efficace lorsqu'une collaboration entre l'école et la famille est établie. Les parents peuvent jouer un rôle complémentaire dans la réflexion sur le rôle de la puberté dans la consolidation de l'identité de genre. Qui plus est, à une période où l'adolescent se définit de plus en plus en dehors de la famille, où il prend de l'autonomie et de l'indépendance, la relation parent-enfant peut changer. La référence suivante pourrait aider les parents à poursuivre la discussion avec leur adolescent après avoir abordé ces notions avec les élèves :
 - Sur le site du ministère de la Santé et des Services sociaux, section « Publications », la brochure « Entre les transformations, les frissons, les passions... et toutes les questions. Petit guide à l'usage des parents pour discuter de sexualité avec leur adolescent » : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2014/14-307-01W.pdf>.
 - Le bulletin n° 15 intitulé : « Adolescence et homosexualité » accessible à partir du lien suivant : https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/mosaik/bulletins/15-314-09W_Bulletin15.pdf
- Le site Web LigneParents contient de l'information sur la diversité sexuelle, l'identité de genre et l'orientation sexuelle : <https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Sexualite/Diversite-sexuelle-genre-orientation-identite>.
- Le site Web Interligne propose une liste de ressources pour les parents d'enfants qui ne s'identifient pas d'orientation hétérosexuelle : <https://interligne.co/ressources-parents/>.



Références

Les informations comprises dans ce document de soutien proviennent des canevas pédagogiques suivants :

- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (Document de travail). *Globalité de la sexualité – 1^{re} secondaire*, mars 2019, 18 pages.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (Document de travail). *Croissance sexuelle humaine et image corporelle – 1^{re} secondaire*, février 2019, 15 pages.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (Document de travail). *Vie affective et amoureuse – 1^{re} secondaire*, mai 2020, 43 pages.
- Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (Document de travail). *Identité, rôles, stéréotypes sexuels et normes sociales – 1^{re} secondaire*, avril 2019, 16 pages.

ⁱ. Waylen et Wolke, 2004.

ⁱⁱ. Côté, 2009.

ⁱⁱⁱ. Connolly et Mclsaac, 2009.

^{iv}. Brooks-Gunn et Paikoff, 1997.

^v. MELS, 2003; Connolly et Mclsaac, 2009.

^{vi}. MELS, 2003; SIECUS, 2004.

^{vii}. UNESCO, 2010.

^{viii}. Connolly et Mclsaac, 2009.

^{ix}. Carlson et Rose, 2007.

^x. Zimmer-Gembeck, 1999; Connolly et Mclsaac, 2009.

^{xi}. Derose, Grabber et Brooks-Gunn. 2010; Waylen et Wolke, 2004.

^{xii}. Waylen et Wolke, 2004.

^{xiii}. MELS, 2003.

^{xiv}. Eccles et Bryan, 1994, cités dans Cleamans et collab., 2010; Neff et collab., 2007.

^{xv}. PAHO, 2005.

^{xvi}. Cleamans et collab., 2010.

^{xvii}. Cleamans et collab., 2010.

^{xviii}. Cleamans et collab., 2010.

^{xix}. Ruble et collab., 2006.

^{xx}. Connolly et Mclsaac, 2009.

^{xxi}. Connolly et Mclsaac, 2009.

^{xxii}. Carlson et Rose, 2007.

^{xxiii}. Waylen et Wolke, 2004.

^{xxiv}. Connolly et Mclsaac, 2009; Feiring, 1999.

^{xxv}. Diamond, 1999.

^{xxvi}. Diamond, Savin-Williams et Dubé, 1999.

^{xxvii}. Connolly et Mclsaac, 2009; Miller et Benson, 1999.

^{xxviii}. Cleamans et collab., 2010.

^{xxix}. Côté, 2009.

^{xxx}. Harter, 2006; Pan American Health Organization (PAHO), 2005.

^{xxxi}. Waylen et Wolke, 2004.

^{xxxii}. Cleamans et collab., 2010.

^{xxxiii}. PAHO, 2005; Graber, Brooks-Gunn and Galen, 1998.

^{xxxiv}. Mallet, 1997 dans Lucie Hernandez, 2012. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00813639/document>. Consulté en août 2015.

^{xxxv}. Tiré du Programme de formation personnelle et sociale au secondaire, MEQ, 1986.

^{xxxvi}. Tiré du Programme de formation personnelle et sociale au secondaire, MEQ, 1986.

^{xxxvii}. Lucie Hernandez, 2012. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00813639/document>. Consulté en août 2015.

^{xxxviii}. Waylen et Wolke, 2004 ; Finne, Bucksch, Lampert et Kolip. 2011.

^{xxxix}. Ruble, Martin et Berenbaum, 2006.

^{xl}. Ruble, Martin et Berenbaum, 2006.

^{xli}. Waylen et Wolke, 2004.

^{xlii}. Adapté du site Web www.habilomedias.ca du Centre canadien d'éducation aux médias et littératie numérique. Consulté en mai 2015.

^{xliiii}. Dorais, M. 2014. De la honte à la fierté : Contexte et résultats d'une enquête québécoise menée auprès de 259 jeunes LGBT âgés de 14 à 21 ans, dans INSPQ (2017). *Adapter nos interventions aux réalités des personnes de la diversité sexuelle, de leur couple et de leur famille*,



programme de formation (Niveau 2), cahier du participant, module 1 – « Quelques enjeux spécifiques rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle, leur couple et leur famille à des étapes clés de leur cheminement de vie », p. 29.

^{xliv}. INSPQ, 2017. *Adapter nos interventions aux réalités des personnes de la diversité sexuelle, de leur couple et de leur famille*, programme de formation (Niveau 2), cahier du participant, module 1 – « Quelques enjeux spécifiques rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle, leur couple et leur famille à des étapes clés de leur cheminement de vie », p. 29.

^{xlv}. Adapté de : INSPQ, 2017. *Adapter nos interventions aux réalités des personnes de la diversité sexuelle, de leur couple et de leur famille*, programme de formation (Niveau 2), cahier du participant, module 1 – « Quelques enjeux spécifiques rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle, leur couple et leur famille à des étapes clés de leur cheminement de vie », p. 29.

^{xlvi}. Dorais, M. 2014. *De la honte à la fierté : Contexte et résultats d'une enquête québécoise menée auprès de 259 jeunes LGBT âgés de 14 à 21 ans*, dans INSPQ (2017). *Adapter nos interventions aux réalités des personnes de la diversité sexuelle, de leur couple et de leur famille*, programme de formation (Niveau 2), cahier du participant, module 1 – « Quelques enjeux spécifiques rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle, leur couple et leur famille à des étapes clés de leur cheminement de vie », p. 29.

^{xlvii}. Dorais, M. 2014. *De la honte à la fierté : Contexte et résultats d'une enquête québécoise menée auprès de 259 jeunes LGBT âgés de 14 à 21 ans*, dans INSPQ (2017). *Adapter nos interventions aux réalités des personnes de la diversité sexuelle, de leur couple et de leur famille*, programme de formation (Niveau 2), cahier du participant, module 1 – « Quelques enjeux spécifiques rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle, leur couple et leur famille à des étapes clés de leur cheminement de vie », p. 29.

^{xlviii}. Connolly et Goldberg, 1999.

^{xlix}. Connolly et McIsaac, 2009.

ⁱ. Connolly et McIsaac, 2009.

ⁱⁱ. Cleamans et collab., 2010.

ⁱⁱⁱ. Roberts et collab., 2009.

ⁱⁱⁱⁱ. PAHO, 2005.

^{liv}. Graber, Brooks-Gunn and Galen, 1998.

^{lv}. Traduction libre de: Renold, 2013. "Boys and girls speak out: a qualitative study of children's gender and sexual cultures (age 10-12)". Cardiff University, <https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/research-reports/boys-girls-speak-out-report.pdf>. Consulté en juin 2018.

^{lvi}. MELS, 2003.

^{lvii}. Robert, J., 1999. *Parlez-leur d'amour et de sexualité*, Les Éditions de l'Homme, 185 p.

^{lviii}. Magazine *Casexprime* n° 3, hiver 2005, <http://casexprime.gouv.qc.ca/fr/magazine/numero/3/>.

^{lix}. Waylen et Wolke, 2004.

^{lx}. Waylen et Wolke, 2004.

^{lxi}. Jarry, Josée L, Amy Kossert, Karen Ip. "Do Women With Low Self-Esteem Use Appearance to Feel Better?" National Eating Disorder Information Centre. Tiré du site *Habilomédias*.

^{lxii}. *Équilibre. Signes d'une image corporelle positive*. <http://www.equilibre.ca/approche-et-problematique/les-problemes-de-poids/l-image-corporelle/>. Page consultée en juillet 2018.

^{lxiii}. Santé publique d'Ottawa, 2018. *Être parent à Ottawa. L'image corporelle et l'estime de soi*. <http://www.etreparentaottawa.ca/fr/children/Body-Image-and-Self-esteem.aspx#Image-corporelle>. Consulté en juillet 2018.

^{lxiv}. Renold, 2013. *Boys and girls speak out: a qualitative study of children's gender and sexual cultures (age 10-12)*. Cardiff University, p. 43, <https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/research-reports/boys-girls-speak-out-report.pdf>. Consultée en juin 2018.

^{lxv}. Tiré de : Faucher, Mireille. 2008. « La pudeur est-elle devenue démodée? », *Ça s'exprime*, n° 10, <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2007/07-314-02F.pdf>. Consulté en juillet 2018.

^{lxvi}. Adapté du site Web suisse *Promotion santé* au : http://promotionsante.ch/assets/public/documents/2_fr/d-ueber-uns/5-downloads/Document_de_travail_029_PSCH_2014-12_-_L_image_corporelle_positive_chez_les_adolescents.pdf On y cite notamment Wood-Barcalow et collab., 2010, Halliwell, 2013; Want, 2009; Wood-Barcalow, Tylka et Augustus-Horvath, 2010.

^{lxvii}. Tiré du compte Instagram du projet des jeunes *Nxrmal* ne pas être *nxrmal*. <http://nxrmal.org/>.

^{lxviii}. Adapté du site Web de l'Ordre des psychologues du Québec. Dossier : *Le développement de l'image corporelle*. https://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/PsyQc_Dossier_3_Gagnier_Mai06.pdf. Consulté en mai 2015.

^{lxix}. Secrétariat à la condition féminine, 2017. *Sans stéréotypes. L'image corporelle*. <http://www.scf.gouv.qc.ca/index.php?id=886>. Consulté en juillet 2018.

^{lxx}. Renold, 2013.

^{lxxi}. Grogan et Richards, 2002. *Body image*. Focus group with boys and men. *Men and masculinities*, 4(3), p. 229.

^{lxxii}. Inspiré des propos de jeunes du site www.Ciao.ch.

^{lxxiii}. Traduction libre de: Renold, 2013. *Boys and girls speak out: a qualitative study of children's gender and sexual cultures (age 10-12)*. Cardiff University, <https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/research-reports/boys-girls-speak-out-report.pdf>. Consultée en juin 2018.

^{lxxiv}. Tiré de l'Association canadienne de santé publique du Canada (ACSPC), 2018. *Projet Changez de regard*. <http://www.changezde REGARD.com/parents>. Consulté en juillet 2018.

^{lxxv}. Bragg, Renold, Ringrose et Jackson, 2018. "More than boy, girl, male, female: exploring young people's views on gender diversity within and beyond school contexts", *Sex education*, 18(4), p. 420-434.

^{lxxvi}. Table nationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie des réseaux de l'éducation, 2017. *Mesures d'ouverture et de soutien envers les jeunes trans et les jeunes non binaires : Guide pour les établissements d'enseignement*, p. 76. Récupéré au : <http://tablehomophobietransphobie.org/wp-content/uploads/2018/01/Brochure-Jeunes-Trans-Web.pdf> (consulté en janvier 2020).

^{lxxvii}. Table nationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie des réseaux de l'éducation, 2017. *Mesures d'ouverture et de soutien envers les jeunes trans et les jeunes non binaires : Guide pour les établissements d'enseignement*, p. 57 et 76. Récupéré au : <http://tablehomophobietransphobie.org/wp-content/uploads/2018/01/Brochure-Jeunes-Trans-Web.pdf> (consulté en janvier 2020).



- ^{cxii} Adapté de : INSPQ, 2017. *Adapter nos interventions aux réalités des personnes de la diversité sexuelle, de leur couple et de leur famille*, programme de formation (Niveau 2), cahier du participant, module 1 – « Quelques enjeux spécifiques rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle, leur couple et leur famille à des étapes clés de leur cheminement de vie », p. 30.
- ^{cxiii} Question de jeune (13 ans) sur le forum de Tel-jeunes (consulté en juillet 2015).
- ^{cxiiii} Adapté de : INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 59.
- ^{cxv} Adapté de : INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 59.
- ^{cxvi} INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 59.
- ^{cxvii} INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 59.
- ^{cxviii} INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 59.
- ^{cxix} INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 59.
84. Lavoie, F., Hébert, M., Poitras, M., Blais, M. et l’équipe PAJ, 2015. *La vulnérabilité, le soutien et la résilience*. Feuillelet thématique numéro 4, Campagne de transfert des connaissances de l’Enquête PAJ. Montréal : Université du Québec à Montréal. Récupéré à : <https://paj.ugam.ca/files/2015/10/Feuillelet-4-La-vulnerabilite-le-soutien-et-la-resilience-RFS.pdf> (consulté en novembre 2019).
- ^{cxci} INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 59.
- ^{cc} INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 57.
- ^{ccxi} INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 57.
- ^{ccxii} Adapté de : INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 57.
- ^{ccxiii} INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 60.
- ^{ccxiv} Adapté de : INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 60.
- ^{ccxv} Adapté de : INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 60.
- ^{ccxvi} Adapté de : INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 60.
- ^{ccxvii} Adapté de : INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 60.
- ^{ccxviii} Adapté de : INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 60.
- ^{ccxix} Adapté de : INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 60.
- ^{ccxx} Adapté de : INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 61.
- ^{ccxxi} INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 57.
- ^{ccxxii} Washington et Evans, 1991, cité dans Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2015, *La mobilisation d’alliés contre l’homophobie en contexte scolaire- Guide d’implantation* : Guide de l’intervenant (Mosaïk). Récupéré au : https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/mosaik/15-314-12W_guide.pdf (consulté en janvier 2020).
- ^{ccxxiii} Adapté de : Gouvernement du Québec, 2020. *L’homophobie et la transphobie*. Récupéré au : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-et-soutien/homophobie-transphobie/> (consulté en janvier 2020).
- ^{ccxxiv} Table nationale de lutte contre l’homophobie et la transphobie des réseaux de l’éducation, 2017. *Mesures d’ouverture et de soutien envers les jeunes trans et les jeunes non binaires : Guide pour les établissements d’enseignement*, p. 57. Récupéré au : <http://tablehomophobietransphobie.org/wp-content/uploads/2018/01/Brochure-Jeunes-Trans-Web.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{ccxxv} Dorais, M. 2019. *Nouvel éloge de la diversité sexuelle*, VLB Éditeur, p. 221.
- ^{ccxxvi} Table nationale de lutte contre l’homophobie et la transphobie des réseaux de l’éducation, 2017. *Mesures d’ouverture et de soutien envers les jeunes trans et les jeunes non binaires : Guide pour les établissements d’enseignement*, p. 57. Récupéré au : <http://tablehomophobietransphobie.org/wp-content/uploads/2018/01/Brochure-Jeunes-Trans-Web.pdf> (consulté en janvier 2020).
- ^{ccxxvii} INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 3 – « Quelques problèmes susceptibles d’être rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle et de genre », p. 58.
- ^{ccxxviii} Adapté des définitions d’homophobie et de transphobie de la Table nationale de lutte contre l’homophobie et la transphobie des réseaux de l’éducation, 2017. *Mesures d’ouverture et de soutien envers les jeunes trans et les jeunes non binaires : Guide pour les établissements d’enseignement*, p. 58. Récupéré au : <http://tablehomophobietransphobie.org/wp-content/uploads/2018/01/Brochure-Jeunes-Trans-Web.pdf> (consulté en janvier 2020).



-
- ^{cxii}. Adapté de : INSPQ, 2017. *Adapter nos interventions aux réalités des personnes de la diversité sexuelle, de leur couple et de leur famille*, programme de formation (Niveau 2), cahier du participant, module 1 – « Quelques enjeux spécifiques rencontrés par les personnes de la diversité sexuelle, leur couple et leur famille à des étapes clés de leur cheminement de vie », p. 34.
- ^{cxiii}. Adapté de : INSPQ, 2017. *Sexes, genres et orientations sexuelles : comprendre la diversité*, programme de formation (Niveau 1), cahier du participant, module 4 – « Les droits des personnes de la diversité sexuelle et de genre, de leur couple et de leur famille : implications pour les intervenants », p. 79.
- ^{cxiiii}. Adapté d'un témoignage tiré de : Partenariat de recherche SAVIE-LGBTQ, 2019. *Des savoirs sur l'inclusion et l'exclusion des personnes LGBTQ*; fiche synthèse-volet expérientiel, no 6, p. 1, Récupéré au : <https://chairehomophobie.ugam.ca/publication/fiche-synthese-homosexualite-et-surdite/> (consulté en janvier 2020).
- ^{cxv}. Beck, 2006; Poulin et collab., 2009.
- ^{cxvi}. Claes, 2003.
- ^{cxvii}. Adapté de Bouchard et Morissette, *Le développement global de l'enfant de 6 à 12 ans en contexte éducatif*, Presses de l'Université du Québec, 2011, p. 142.
- ^{cxviii}. Connolly et McIsaac, 2009.
- ^{cxix}. Mimoun, Sylvain, 2007. *Petit Larousse de la sexualité*. Paris. Larousse. p. 42.
- ^{cx}. Herdt et McClintock, 2000.
- ^{cxvi}. Miller et Benson, 1999.
- ^{cxvii}. Adapté d'une question de jeune (13 ans) sur le site Web de Tel-Jeunes (consulté en mai 2015).
- ^{cxviii}. Adapté d'une question de jeune (14 ans) sur le site Web de Tel-jeunes (consulté en mai 2015).
- ^{cxix}. Question de jeune (13 ans) sur le forum de Tel-jeunes (consulté en mai 2015).
- ^{cx}. Miller et benson 1999.
- ^{cxvi}. Kelly et collab., 2012.
- ^{cxvii}. Lucie Hernandez, 2012. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00813639/document>. Consulté en août 2015.
- ^{cxviii}. Mercier et Guilbert, tiré du site www.masexualite.ca de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada : <http://sexualityandu.ca/uploads/files/EveilAmoureuxProfessionnels.pdf>. Consulté en août 2015.
- ^{cxix}. Plante, Raymond, 1991. *Le dernier des raisins*. Éditions du Boréal, p. 19-20.
- ^{cx}. Lucie Hernandez, 2012. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00813639/document>. Consulté en août 2015.
- ^{cxvi}. Lucie Hernandez, 2012. <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00813639/document>. Consulté en août 2015.
- ^{cxvii}. Brinkman, Rabenstein, Rosen et Zimmerman, 2014. "Children's gender identity development: the dynamic negotiation process between conformity and authenticity", *Youth and society*, 46(6), p. 835-852.
- ^{cxviii}. Thériault, 2017. *Le développement de la sexualité chez l'enfant*, dans Hébert, Fernet et Blais (dirs.). *Le développement sexuel et psychosocial de l'enfant et de l'adolescent*, Éditions DeBoeck, p. 1-38.
- ^{cxix}. Thériault, 2017. *Le développement de la sexualité chez l'enfant*, dans Hébert, Fernet et Blais (dirs.). *Le développement sexuel et psychosocial de l'enfant et de l'adolescent*, Éditions DeBoeck, p. 1-38.
- ^{cx}. Brinkman, Rabenstein, Rosen et Zimmerman, 2014. "Children's gender identity development: the dynamic negotiation process between conformity and authenticity", *Youth and society*, 46(6), p. 835-852.
- ^{cxvi}. Citation adaptée de la page 46 de : Dorais, 2015. *Repenser le sexe, le genre et l'orientation sexuelle*. Santé mentale au Québec, 40(3), p. 37-53.
- ^{cxvii}. Renold, 2013. "Boys and girls speak out: a qualitative study of children's gender and sexual cultures (age 10-12)". Cardiff University, p. 68, <https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/research-reports/boys-girls-speak-out-report.pdf>. Consulté en juin 2018.
- ^{cxviii}. Renold, 2013.
- ^{cxix}. Renold, 2013.
- ^{cx}. Bragg, Renold, Ringrose et Jackson, 2018.

