



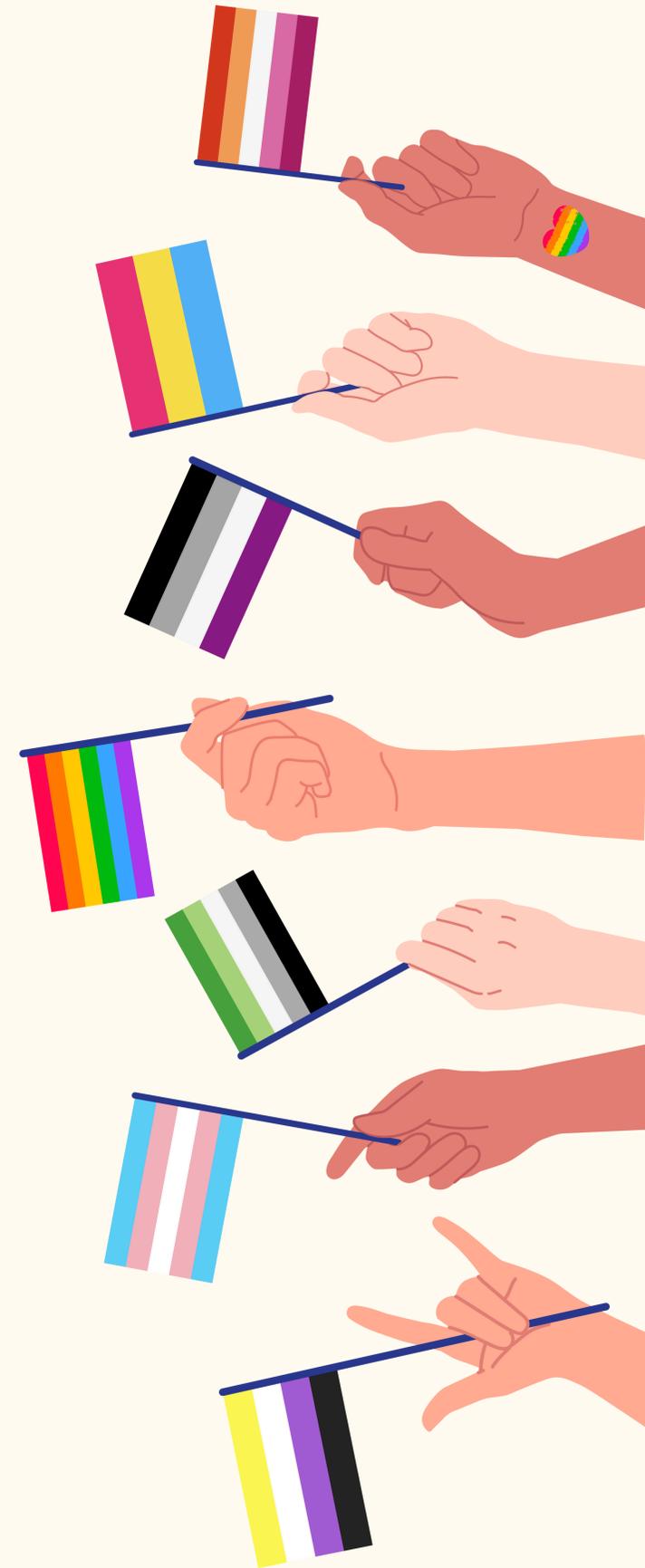
School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

# Un guide d'autonomisation pour les élèves 2S/LGBTQIA+

La communauté 2S/LGBTQIA+ a toujours été forte et elle continue de mener la quête de justice dans nos écoles et notre communauté.

Rappelle-toi que tu n'es pas seul! Tes camarades de classe, tes enseignants, le personnel scolaire et les adultes bienveillants peuvent tous contribuer à créer des écoles plus sécuritaires qui valorisent la diversité des identités des élèves.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

# 01



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

## Valide tes sentiments

La fierté est un sentiment souvent lié à la communauté 2S/LGBTQIA+.

Cependant, cela ne signifie pas que nous commençons tous à ce même point. Chacun d'entre nous a une manière unique de vivre, d'interpréter et d'exprimer ses émotions. Quelle que soit l'étape de ton parcours d'amour de soi et de découverte, tes sentiments sont précieux.





## Demande-toi :

- Comment puis-je être gentil avec moi-même lorsque je reconnais mes sentiments?
- Quels sont les moyens que je choisis pour exprimer mes sentiments et quelles sont les autres formes d'expression que j'aimerais essayer?

## Rappelle-toi :

- Tu n'as pas besoin de garder tes sentiments pour toi-même.
- Tes sentiments sont importants et méritent d'être validés.





# Établis un réseau de soutien



Disposer d'une communauté qui t'aime et t'accepte tel que tu es peut constituer une source de réconfort significative. Bien que cela puisse ne pas être facile à trouver, n'oublie pas qu'il existe de nombreuses personnes prêtes à t'apporter leur soutien et à t'apprécier pour qui tu es.



## Demande-toi :

- Avec qui puis-je me sentir en sécurité et à l'aise?
- Y a-t-il des adultes ou des pairs en qui j'ai confiance et avec qui je peux partager mes expériences?
- Existe-t-il des réseaux de soutien en ligne sécuritaires auxquels je peux accéder?

## Rappelle-toi :

- Tu n'as pas à créer ce réseau par toi-même. Des adultes et des pairs de confiance peuvent t'aider en te mettant en relation avec des communautés de soutien.
- Tu peux aussi t'entourer de messages d'affirmation via les médias (télévision, médias sociaux, etc.).





# Défends tes droits et ceux des autres



Le plaidoyer consiste à te défendre ainsi qu'à défendre les autres. Il peut se manifester de diverses manières, et il est essentiel de comprendre que de petits choix peuvent engendrer des changements significatifs.



# Demande-toi :

- Qu'est-ce que je défends en particulier?
- Qui puis-je rencontrer pour plaider en faveur des changements que je souhaite voir se produire?
- Y a-t-il des gens qui peuvent se joindre à moi?
- Quelles sont les questions de sécurité à prendre en compte?

# Rappelle-toi :

- Tu te suffis à toi-même et tu mérites le bonheur.
- C'est normal d'identifier ce dont tu as besoin et de demander de l'aide pour l'obtenir.
- Pour éviter l'épuisement, essaie de te concentrer sur une ou deux causes que tu as le plus de chances d'influencer.
- Défendre les intérêts des autres peut être valorisant, mais tu n'as pas besoin de le faire, pas tous les jours.
- Pratique l'amour de soi et la célébration tout au long de ce parcours.





# Regarde au-delà de la communauté de ton école

Il existe de nombreux lieux d'autonomisation à l'école et en dehors de l'école. Tu peux trouver (ou créer) des clubs et des événements 2S/LGBTQIA+ locaux, faire des recherches sur l'histoire des mouvements et des héritages 2S/LGBTQIA+, ainsi que t'engager dans des influences positives sur les médias sociaux.



# Demande-toi :

- Quels efforts de plaidoyer ou de groupes sociaux existent-ils déjà dans mon école et/ou ma communauté?
- Est-ce que je me sens à l'aise de partager cette partie de moi-même avec les autres, ou est-ce que je préférerais m'engager de façon anonyme?
- À quoi ressemblerait pour moi un groupe d'amis qui valoriserait les personnes 2S/LGBTQIA+? Comment puis-je aider à le créer?

# Rappelle-toi :

- Les communautés 2S/LGBTQIA+ favorisent la résilience face à la discrimination, en développant des compétences pour lutter pour que leurs droits soient vus, entendus et compris.
- Si tu te sens déconnecté de ta communauté, ou si tu n'es pas prêt à y participer activement, rappelle-toi qu'elle existe toujours et qu'elle se bat pour toi et tes droits.

