

Militer par le témoignage au GRIS-Montréal

Engager sa personne et son parcours de vie dans le bénévolat

Alexis Graindorge
Professionnelle de recherche, GRIS-Montréal

Gabrielle Richard
Directrice de la recherche, GRIS-Montréal

Amélie Charbonneau
Chargée de recherche, GRIS-Montréal

Phil Arianne Desmarais
Professionnelle de recherche, Servirplus

Kévin Lavoie
Professeur agrégé, Université Laval
Membre du comité de recherche, GRIS-Montréal
Membre du CREMIS

Olivier Vallerand
Coordonnateur de la recherche, GRIS-Montréal
Professeur agrégé, Université de Montréal
Membre du CREMIS

DOSSIER



Crédit: Tim Mossholder

Quelques courtes définitions

Bi, bisexuelle (ADJ.): personne ressentant une attirance sexuelle et émotionnelle envers les personnes de même genre qu'elle ou d'un genre différent du sien.

Cis, cisgenre (ADJ.): personne dont l'identité de genre correspond au sexe assigné à la naissance.

Coming out (N.): acte de dévoiler son identité de genre ou son orientation sexuelle à une ou plusieurs personnes.

Diversité sexuelle (N.): ensemble des personnes qui ne sont pas strictement hétérosexuelles.

Gaie (ADJ.): voir Homo, homosexuelle.

Hétéro, hétérosexuelle (ADJ.): personne ressentant une attirance sexuelle et émotionnelle envers les personnes d'un genre différent du sien — typiquement utilisé dans un contexte binaire femme/homme.

Homo, homosexuelle (ADJ.): personne ressentant une attirance sexuelle et émotionnelle envers les personnes du même genre qu'elle.

Identité de genre (N.): sentiment très intime d'une personne d'appartenir à un genre, plusieurs genres ou aucun genre.

Intersectionnalité (N.): interaction de différentes dynamiques d'oppression et de discrimination exposant une personne ou une communauté à une augmentation des préjudices subis.

Lesbien-ne (ADJ.): voir Homo, homosexuelle.

LGBTQ+ (ADJ.): ensemble des personnes lesbiennes (L), gaies (G), bisexuelles et pansexuelles (B), trans (T), queers et en questionnement (Q), et plus largement des personnes issues de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres (+).

Non-binaire (ADJ.): personne dont l'identité de genre n'est pas conforme aux figures binaires de la femme et de l'homme.

Pan, pansexuelle (ADJ.): personne ressentant une attirance sexuelle et émotionnelle envers les personnes, indifféremment de leur genre.

Queer (ADJ.): personne qui n'est pas strictement hétérosexuelle et cisgenre.

Trans, transgenre (ADJ.): personne dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe assigné à la naissance.

Crédit: Aleksandr Kadykov



« Je m'appelle Elio, j'ai 27 ans et je suis une personne non binaire. »

Fondé en 1994, le GRIS-Montréal¹ intervient auprès du public scolaire québécois pour activement participer à la démythification des orientations sexuelles et, depuis 2019, des identités de genre. Son mode de fonctionnement unique repose sur des interventions axées sur la visibilité, le questionnement respectueux et le dialogue. Ces interventions offrent aux jeunes l'espace pour poser des questions souvent tues, et obtenir une réponse sincère et non infantilisante. Les bénévoles, formées pour intervenir en classe, se racontent en témoignant de leur propre vécu.

Par conséquent, pas de résumés d'articles académiques, pas d'évocation de statistiques ni de recours à de grandes théories dans la classe. Ce que les bénévoles partagent, c'est avant toute chose leurs expériences, leurs individualités et leurs parcours personnels. En ce sens, leur prise de parole est un acte militant, car ils « ont recours au témoignage public dans l'objectif de provoquer un changement social menant à leur inclusion dans la société » (Mensah et al., 2017, p. 86). Cet aspect militant de l'intervention est d'autant plus saillant qu'il vient perturber le statu quo de l'école où les sujets des diversités sexuelles et de genre sont peu soulevés, ou alors de façon pathologisante et altérisante (Cyr, 2016). Aller en classe pour en parler de façon frontale constitue alors une intervention politique en soi.

Pour des personnes queers² à l'intersection de plusieurs minorités — soit, non limitativement, à l'intersection des identités lesbiennes, gaies, bisexuelles, pansexuelles, trans, racisées, handicapées et/ou migrantes —, vivre au quotidien peut être insécurisant en raison de l'invisibilisation de ces identités dans la sphère publique, de la dimension nécessairement politique de leur existence dans la société (Herboz, 2019), ainsi que de la montée des discours d'intolérance et d'exclusion (Rinn, 2022), en particulier à l'école pour ce qui est des jeunes (Kosciw et al., 2022).

En 2022-2023, grâce à une subvention des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC), le GRIS-Montréal — en collaboration avec les autres GRIS du Québec et d'Acadie — a rencontré un échantillon des bénévoles de l'ensemble des GRIS pour recueillir leur parole concernant leur implication au sein de l'organisme, sonder les impacts sur leur santé psychologique et sociale, et explorer les formes que pourrait prendre leur implication future (Desmarais et al., 2023). Nous avons ainsi recensé les impressions de bénévoles actives et passées au travers d'un questionnaire en ligne rempli par 95 bénévoles, d'entrevues individuelles avec 46 bénévoles, et d'un groupe de discussion rassemblant 6 intervenantes trans et non binaires.

Cet article s'attardera sur les quelques impacts psychologiques et sociaux qui reviennent le plus souvent dans les discours des intervenantes rencontrées. Spécifiquement, nous nous concentrerons sur la dimension thérapeutique du témoignage avant de discuter d'intersectionnalité dans la communauté LGBTQ+. Le tout permettra d'alimenter les discussions sur le bénévolat militant au sein d'un organisme communautaire queer et ses impacts au niveau individuel.

Le témoignage est thérapeutique

Un peu plus de la moitié des bénévoles du GRIS rapporte un sentiment d'amélioration de la santé psychologique liée à son implication. Cette amélioration se manifeste de façon concrète par une diminution de l'anxiété sociale, du sentiment d'isolement et des idéations autodestructrices et suicidaires chez les personnes qui rapportaient en avoir avant de commencer à s'impliquer³. Une bénévole se confie en ces termes :

« Pour moi, ç'a été un ancrage, une bouée de sauvetage, quelque chose de positif dans mes années de merde. J'ai fait une dépression majeure et j'ai dû être hospitalisée. Ce n'est pas rien. J'avais hâte de guérir pour continuer à aller faire les interventions. Je me disais : "Si je peux juste faire ça dans la vie... Si je ne peux plus retourner travailler, ce n'est pas grave, j'aurai au moins cette voie-là" ».

Par ailleurs, le sentiment de faire une différence auprès des jeunes ainsi que la rétroaction positive des élèves, des co-intervenantes et de l'équipe du GRIS sont cités comme sources d'une meilleure estime de soi et d'une confiance en soi accrue.

Certaines bénévoles mentionnent aussi la confrontation au « monstre » de l'homophobie en milieu scolaire comme une étape à franchir difficile, mais libératrice, dans leur parcours de vie. Or, ce « monstre » a souvent été vécu de façon très personnelle par les bénévoles ayant été elleux-mêmes victimes de violences de genre à l'école (incluant les violences sexuelles et sexistes). Ils doivent alors, dans certains cas, le surmonter à nouveau lors des interventions (qui impliquent nécessairement de s'exposer à l'éventuel jugement des élèves), ce qui ne se fait pas nécessairement sans difficulté.

Dans d'autres cas, cette confrontation peut être vécue comme une libération, une manière positive de réinvestir l'école en tant que personne queer :

« L'implication au GRIS dans les écoles, ça m'a peut-être apporté une certaine quiétude et une certaine paix. Je me suis fait écœurer à l'école. Et ça m'a permis de comprendre un peu plus leurs questionnements, ça m'a apporté une certaine satisfaction. Je trouve que le monde s'améliore, et ça m'a vraiment confirmé à quel point c'était important de continuer les activités de l'organisme. »

En dehors de l'école, plus de la moitié des bénévoles mentionne que l'expérience d'intervention a eu un impact positif sur leurs relations avec leurs familles (qu'il s'agisse de leurs parents, de leurs partenaires ou de leurs enfants) et leurs cercles sociaux rapprochés. Spécifiquement, la formation offerte ainsi que les interventions en elles-mêmes outillent les intervenantes avec des compétences de communication, d'écoute et d'ouverture qui sont pleinement transférables à leurs vies privées et professionnelles. À la question « Dans vos mots, pouvez-vous décrire l'effet qu'a eu votre engagement social sur votre vie de famille? », une intervenante répond :

« [Avec mes parents], on a eu des conversations sur la façon dont iels ont vécu mon *coming out*, sur leur propre réception de mon orientation, etc. Ça a permis d'avoir leur version des faits, d'ouvrir un dialogue sur un sujet dont on parle peu ou qu'on croyait "affaire classée". On parle plus librement de mon orientation et de ma vie amoureuse ».

L'implication communautaire crée du lien social

D'autres bénévoles mentionnent que leur implication au sein du GRIS leur a permis de s'entourer de modèles de personnes et de familles queers, lesquels ont pu avoir un effet réparateur pour certaines personnes ayant une relation conflictuelle avec leurs parents⁴, ou encore qui ressentaient du malaise à être la seule famille queer visible de la classe — voire de l'école — de leurs enfants. Cette possibilité de s'entourer de représentations positives revient très souvent parmi les bénévoles, particulièrement car elles offrent un sentiment de rapprochement avec la communauté et d'appartenance à une *gang* intergénérationnelle serrée.

Cet engagement ainsi que ces impacts positifs concrets font donc une grande différence dans la vie des intervenantes du GRIS. Iels se sentent mieux dans leur peau et ont des outils pour avoir des interactions de meilleure qualité avec leur entourage. Iels abordent, et surpassent même parfois, les événements difficiles de leur passé. Iels rencontrent du monde qui leur ressemble. Iels ont le sentiment profond de faire une différence pour les jeunes — que ce soit leur donner des modèles humains et positifs ou ouvrir leur perception à des réalités qui ne sont pas les leurs. Tous ces éléments permettent la réduction concrète du stress minoritaire au sens de Meyer (2003) et Frost et Meyer (2023)⁵. Le tout est verbalisé en ces termes par une bénévole :

« [En intervention], je sais que personne ne va me *kicker* des roches et me juger. Je n'ai pas à me stresser comme quand j'ai fait mon *coming out* à la famille ou à des amies. Je sais qu'au GRIS, je vais juste arriver comme je suis et ça va être correct. [...] Pré-transition, certaines situations étaient anxiogènes parce que je n'étais pas moi-même, mais ça a changé. Je ne ressens plus d'anxiété à pouvoir être moi-même avec des gens avec qui je sais que ça va bien aller. »



Crédit: mcccxi

Être visible : un prérequis au témoignage

Il convient ici de mentionner que la modalité du témoignage implique que les bénévoles soient à la fois en mesure et à l'aise de parler en profondeur de leurs identités, de porter une ou plusieurs étiquettes et de faire face à des attitudes et des propos adverses, voire hostiles. Cette démarche nécessite une certaine revendication de son identité queer et de réappropriation des discours, stéréotypes et attentes qui l'entourent, ce qui peut brouiller les frontières entre les aspects thérapeutiques et militants liés au témoignage. De plus, que ce soit en classe ou à l'échelle de la société en général, toutes les identités queers ne sont pas nécessairement accueillies avec le même degré d'ouverture — à titre d'exemple, la bisexualité est source de moins de rejet parental que l'homosexualité chez les jeunes hommes (Katz-Wise et al., 2016) — ce qui joue en défaveur des expériences et des étiquettes les plus stigmatisées. Par conséquent, il n'est pas surprenant que les identités gaies, lesbiennes et bisexuelles de personnes au parcours plus privilégié soient surreprésentées dans les effectifs du GRIS⁶.

Le privilège dont il est question résulte notamment du fait que la majorité de nos effectifs est constituée de personnes qui, en plus de pouvoir dégager du temps en semaine pour se rendre dans les écoles, sont en mesure de répondre à l'injonction d'être visibles au quotidien, ce qui est nécessaire à la tâche d'intervention par le témoignage. Cela requiert d'avoir traversé une période de questionnement, de découverte, d'acceptation et d'appropriation de son identité non conforme aux normes de genre binaires et de sexualité hétérosexuelle⁷ et d'appartenir à une communauté sécuritaire où le *coming out* est moins difficile, voire simplement possible.

Il faut aussi être en mesure de faire face à des remarques et des discours qui peuvent être violents. Ce processus peut être facilité ou entravé par certains facteurs de prestige social ou de stigmatisation, comme la couleur de peau, l'accès aux soins et à l'éducation, les moyens financiers et le climat social de la communauté. Les personnes queers racisées, précaires ou socialement stigmatisées dans leurs communautés sont empêchées, à un niveau systémique, de prendre la parole à propos de leur parcours queer. En conséquence, ces personnes ont un accès moindre, moins aisé, voire n'ont pas du tout accès aux corrélats positifs de l'implication au sein du GRIS, qu'il s'agisse d'un meilleur sentiment d'appartenance, d'outils pour communiquer avec leur cercle social ou d'une meilleure acceptation dans leurs fréquentations du quotidien.

Crédit: Aleksandr Kadykov

*L'intersectionnalité dans le milieu communautaire*

En dépit de l'évolution de la mission du GRIS à travers les années pour démystifier les identités trans, non binaires et queers en plus des identités gaies, lesbiennes et bisexuelles, une partie des bénévoles souligne une sous-représentation des réalités intersectionnelles au sein du GRIS et dans le cadre des interventions en classe. Même si l'organisme reconnaît les efforts qui restent à fournir en termes d'intersectionnalité, force est de constater que la relative uniformité des parcours des intervenantes peut sembler assez déconnectée de la réalité. Les personnes queers racisées, précaires ou encore handicapées sont en effet peu représentées, ce qui invisibilise davantage les enjeux majeurs qui se retrouvent au carrefour de ces identités.

Sans que ces observations ne servent à discréditer la mission du GRIS spécifiquement, elles doivent inviter et permettre une réflexion plus générale sur l'existence, l'inclusion et la représentation des parcours queers intersectionnels dans la société et dans les écoles. En particulier, elles doivent stimuler les discussions sur le rôle, les méthodes et le cadre de l'intervention sociale à l'échelle du Québec. Par ailleurs, une réflexion doit être menée sur la meilleure façon de représenter ces parcours intersectionnels sans épuiser ni faire reposer l'entièreté du fardeau de l'éducation sur les personnes et communautés concernées car, si elles sont amenées à témoigner plus souvent pour démystifier leurs réalités, elles seront nécessairement exposées à plus de situations et de discours violents, d'autant plus si elles sont moins nombreuses en raison des obstacles systémiques mentionnés ci-avant.

Bien que l'intervention en classe ait fait ses preuves et que le bilan soit globalement positif, dans la mesure où la présence et la parole militante des personnes queers permettent d'accroître la tolérance et l'ouverture des mentalités de façon concrète, il reste que le cadre de l'engagement communautaire aux fins de démystification peut présenter quelques limites à l'avancement des causes des personnes LGBTQ+.

Ainsi, il demeure important de nous assurer de la meilleure représentativité possible au sein de nos organismes. Au GRIS, des comités permanents ont été créés pour tenir compte systématiquement des enjeux liés, entre autres, aux identités non cisgenres ou encore à la racisation. De plus, la consultation externe ad hoc de groupes ou d'associations par et pour les communautés concernées est encouragée afin de multiplier les expertises et les compétences, et un plan d'action global, comportant une démarche consciente de recrutement au sein des communautés minorisées, a été adopté. Ces actions combinées doivent permettre de veiller à l'intersectionnalité de nos démarches et à mitiger les obstacles systémiques à la représentation et l'inclusion des identités intersectionnelles pour leur permettre de prendre leur juste place dans nos communautés.



Notes

1. Depuis sa fondation, le Groupe de recherche et d'intervention sociale de Montréal (GRIS-Montréal) a inspiré la création de 6 organismes partageant les mêmes façons de faire ailleurs au Québec et en Acadie.
2. Tout en reconnaissant la dimension militante et politique de la réappropriation du terme « queer », nous l'utilisons dans cet article de façon interchangeable avec l'acronyme « LGBTQ+ » à des fins de simplicité.
3. Sans qu'un lien de causalité ne puisse être directement établi entre implication bénévole et amélioration de la santé mentale en raison d'autres facteurs externes (suivis psychothérapeutiques, traitements médicaux, vie sociale et de famille, etc.), les bénévoles en question nomment spécifiquement leur implication au GRIS comme un facteur positif de l'amélioration de leur santé mentale.
4. En dépit des avancées réalisées depuis la fin du XX^e siècle, il faut ici mentionner que les rapports entre les enfants LGBTQ+ et leurs parents restent fréquemment entachés par une réponse négative des parents, allant de l'agressivité au déni en passant par le rejet (Van Bergen et al., 2021).
5. La notion de stress minoritaire de Meyer (2003) rend explicites – entre autres – les liens entre le statut de minorité, ses implications sociales (par exemple le harcèlement, les violences ou l'homophobie internalisée), l'appartenance à une communauté, et les impacts positifs et négatifs sur la santé.
6. Au sein de notre échantillon comme de l'ensemble de nos intervenantes, nos analyses révèlent une majorité d'hommes cisgenres blancs et gais. De même, les intervenantes du GRIS sont susceptibles d'être plus riches, plus éduquées, et de détenir plus souvent un emploi que la population québécoise générale.
7. Au sujet du parcours à réaliser dans le cadre d'un *coming out*, on pourra notamment consulter la théorie de Cass (1979) que l'on peut résumer sommairement en six étapes que nous traduisons ici librement: (1) confusion identitaire (*Identity Confusion*), (2) sentiment d'inadéquation (*Identity Comparison*), (3) tolérance (*Identity Tolerance*), (4) acceptation (*Identity Acceptance*), (5) revendication (*Identity Pride*) et (6) réconciliation (*Identity Synthesis*).

Références

- Cass, V. C. (1979). Homosexual identity formation: A theoretical model. *Journal of homosexuality*, 4(3), 219-235. https://doi.org/10.1300/J082v04n03_01
- Cyr, G. (2016). *L'intégration de l'éducation à la sexualité par des enseignants de science et technologie du secondaire. Analyse des conceptions et des pratiques* [mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. Archipel. <http://archipel.uqam.ca/id/eprint/8981>
- De Wit, A., Bekkers, R., Karamat Ali, D., et Verkaik, D. (2015). Welfare impacts of participation. *Deliverable 3.3 of the project: "Impact of the Third Sector as Social Innovation" (ITSSOIN)*. European Commission. https://www.soz.uni-heidelberg.de/wp-content/uploads/2023/06/ITSSOIN_D3_3_The-Impact-of-Participation.pdf
- Desmarais, P., Vallerand, O., Lavoie, K., Houzeau, M., et Charbonneau, A. (2023). S'engager bénévolement pour témoigner de sa réalité : Quels effets sur la santé des personnes LGBT? Institut de recherche en santé du Canada (IRSC). Rapport de recherche interne. Subvention catalyseur : Recherche communautaire sur le mieux-être des personnes LGBTQIA/2.
- Frost, D. M., et Meyer, I. H. (2023). Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current Opinion in Psychology*, 51, 101579. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101579>
- Herboz, B. (2019). Invisibility of suffering: The moral grammar of disrespect. *Springer Nature*. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-28448-0>
- Katz-Wise, S. L., Rosario, M., et Tsappis, M. (2016). LGBT Youth and Family Acceptance. *Pediatric Clinics*, 63(6), 1011-1025. <https://doi.org/10.1016%2Fj.pcl.2016.07.005>
- Kosciw, J., Clark, C., et Menard, L. (2022). *The 2021 National School Climate Survey: The experiences of LGBTQ+ youth in our nation's schools*. GLSEN. <https://www.glsen.org/research/2021-national-school-climate-survey>
- Linning, M., et Jackson, G. (2018). Volunteering, Health and Wellbeing. What does the evidence tell us? Volunteer Scotland. <https://www.volunteerscotland.net/wp-content/uploads/2022/11/Volunteering-Health-and-Wellbeing-Full-Report.pdf>
- Mensah, M., Charlebois, J., Vallerand, O., Wesley, S., et Monteith, K. (2017). Militer par le témoignage public : Défis et retombées pour les communautés sexuelles et de genres. *Reflets*, 23(1), 82-118. <https://doi.org/10.7202/1040750ar>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. <https://doi.org/10.1037%2F0033-2909.129.5.674>
- Rinn, M. (2022). Les discours de la haine en question : Autour de quelques ouvrages récents. *Argumentation et Analyse du Discours*, 29. <https://doi.org/10.4000/aad.6820>
- Stuart, J., Kamerade, D., Connolly, S., Ellis Paine, A., Nichols, G., et Grotz, J. (2020). *The Impacts of Volunteering on the Subjective Wellbeing of Volunteers: A Rapid Evidence Assessment*. What Works Wellbeing. <https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/10/Volunteer-wellbeing-technical-report-Oct2020-a.pdf>
- Van Bergen, D. D., Wilson, B. D., Russell, S. T., Gordon, A. G., et Rothblum, E. D. (2021). Parental Responses to Coming out by Lesbian, Gay, Bisexual, Queer, Pansexual, or Two-Spirited People across Three Age Cohorts. *Journal of Marriage and Family*, 83(4), 1116-1133. <https://doi.org/10.1111/jomf.12731>