



Homewood  
Santé

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## L'intersection entre l'identité sexuelle et la santé mentale

Si quelqu'un vous demandait qui vous êtes, que répondriez-vous? Vous nommeriez probablement les éléments qui, selon vous, forment votre identité et sont essentiels à son expression. Vous évalueriez probablement aussi le milieu et la situation dans lesquels vous vous trouvez pour déterminer la quantité d'information qu'il convient de fournir. En effet, les intérêts de la personne à qui on s'adresse et le fait qu'il s'agit ou non d'une première rencontre ou d'une rencontre en tête à tête ou en groupe entrent tous en ligne de compte. On se fie également au contexte ainsi qu'à l'apparence, au ton de voix et aux expressions faciales de la personne qui se trouve devant nous pour trouver des indices. Ce qu'on choisit de dire ne couvre pas nécessairement tous les aspects profonds de notre expérience de vie, ceux qui ont contribué à forger notre identité au moment précis où la question est posée, mais plutôt les aspects essentiels pour tracer rapidement un portrait intelligible.

Toutes les personnes, les situations et les circonstances qui jouent un rôle dans la détermination de notre identité sont comme les rayons d'une roue : ultimement, ces rayons se rencontrent tous au même point d'intersection ou d'ancrage, soit le moyeu. C'est là que réside notre essence, l'image qu'on a de nous-mêmes, bref, notre identité.

Cet article porte sur l'application de l'intersectionnalité à plusieurs aspects de nos vies pour mieux comprendre l'identité sexuelle et la santé mentale, et particulièrement l'effet de divers points d'intersection sur le vécu des

groupes marginalisés de notre société. En élargissant nos horizons, nous en apprenons plus sur nous-mêmes et sur les autres, et ces nouvelles connaissances nous permettent collectivement d'aspirer à une bonne vie et de viser le mieux-être.

### Définition de l'intersectionnalité

L'intersectionnalité est un cadre d'analyse des divers aspects de la vie qui influent sur la vie d'une personne et son vécu. Le milieu dans lequel elle a grandi, celui où elle vit maintenant, l'enfance qu'elle a eue, l'influence de sa famille et de sa culture, et le fait qu'elle ait ou non bénéficié d'avantages économiques susceptibles d'améliorer sa position sociale, sont autant de facteurs contributifs aux inégalités, mais aussi au pouvoir<sup>1</sup>. Certains facteurs jouent toutefois un rôle plus déterminant que d'autres dans la position sociale d'une personne, car le genre, l'origine ethnique, la classe sociale et le parcours de vie sont plus susceptibles que d'autres aspects d'être à l'origine de disparités<sup>2</sup>. Des chercheurs ont effectivement découvert que les disparités sociales ont un effet plus durable que d'autres facteurs sur la vie d'une personne<sup>3</sup>. L'intersectionnalité, en tant qu'approche, vise à comprendre l'effet combiné de différentes formes de discrimination et d'oppression, comme le racisme, le sexisme et l'âgisme, sur la vie d'une personne<sup>4</sup>.

## L'importance de l'approche intersectionnelle dans l'étude de l'identité sexuelle et de la santé mentale

Des études commencent à explorer l'importance de l'adoption d'une approche multifactorielle pour évaluer les aspects intersectionnels de l'identité. Les données dont on dispose révèlent comment certaines maladies sont perçues par la société, les professionnels de la santé et les systèmes de soins de santé. Globalement, des efforts doivent être faits pour réduire le fardeau des préjugés<sup>5</sup>.

L'intersection entre l'identité sexuelle et la santé mentale a un effet considérable sur le sentiment d'appartenance et l'identité d'une personne. Il est cependant important de comprendre que l'examen d'un point d'intersection ne doit pas se limiter à la comparaison de deux tangentes, car c'est la convergence de plusieurs systèmes d'oppression qui détermine la façon dont les individus interagissent avec le monde qui les entoure et le traitement qui leur est réservé par les autres<sup>6</sup>. Pour la communauté LGBTQ2S+, qui couvre le spectre des identités sexuelles et de genre, des groupes raciaux et ethniques, des capacités mentales et physiques et des origines socioéconomiques, il est essentiel de reconnaître que les disparités et les préjugés nuisent grandement à la possibilité de mener sa vie sans crainte et en sécurité, et surtout à la possibilité d'obtenir des soins de santé de qualité et adaptés<sup>7</sup>. Les effets négatifs sur la santé des membres de la communauté LGBTQ2S+ qui subissent d'autres formes de discrimination, dont le racisme, le colonialisme et le capacitisme, sont cumulatifs. Quand les professionnels de la santé abordent les patients comme des cas, et non comme des personnes, même inconsciemment, l'expérience peut être traumatisante.

## Ce qu'on sait sur la santé mentale des membres de la communauté LGBTQ2S+

Selon les études qui ont été menées, les personnes de la communauté LGBTQ2S+ sont touchées par la discrimination, la marginalisation et le harcèlement. Conséquemment, la fréquence des problèmes de santé mentale est plus élevée dans cette population<sup>8</sup>.

### Risques auxquels les personnes de la communauté LGBTQ2S+ sont exposées :

- Ces personnes sont plus susceptibles que d'autres de souffrir de dépression, d'anxiété, de suicidalité et de toxicomanie.
- Elles sont exposées à un risque deux fois supérieur d'état de stress post-traumatique (SSPT).

### Risques auxquels les jeunes de la communauté LGBTQ2S+ sont exposés :

- Ces jeunes présentent un risque de suicide et de toxicomanie 14 fois plus élevé que leurs pairs hétérosexuels.
- Au total, 77 % des jeunes personnes trans interrogées dans le cadre d'un sondage ont répondu avoir sérieusement envisagé le suicide.

- Parmi ceux-ci, 45 % avaient déjà tenté de mettre fin à leur vie.
- Le risque était accru chez les jeunes personnes trans et chez celles qui avaient subi une agression physique ou sexuelle.

### Les statistiques révèlent ce qui suit :

- Les personnes bisexuelles et trans sont surreprésentées parmi les Canadiens à faible revenu.
- Les personnes trans subissent fréquemment de la violence, du harcèlement et de la discrimination lorsqu'elles cherchent un logement stable ou un emploi, et lorsqu'elles se prévalent d'un service de santé ou d'un service social<sup>9</sup>.

## L'interaction entre l'identité sexuelle et d'autres identités sociales, ou l'origine des préjugés

Un des plus gros préjugés concernant la communauté LGBTQ2S+ s'explique par le fait que les identités sexuelles diverses étaient jusqu'à tout récemment considérées comme des maladies mentales. Le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5) de l'American Psychological Association est le guide que de nombreux professionnels utilisent pour diagnostiquer les problèmes de santé mentale. Conformément à ce manuel, le fait d'être une personne transgenre était considéré comme une maladie mentale jusqu'en 2013, tout comme l'homosexualité jusqu'en 1973<sup>10</sup>. Autrement dit, les préjugés sur l'identité sexuelle sont ancrés dans l'ensemble des systèmes de soins de santé et des gouvernements.

Souvent, assumer une des nombreuses identités sexuelles qui se distinguent de l'hétérosexualité entraîne les conséquences suivantes<sup>11</sup>:

- Être rejeté par sa famille.
- Être rejeté par la société.
- S'exposer à un risque accru d'actes violents.
- Subir quotidiennement des microagressions à la maison ou au travail.
- S'autocritiquer et ressentir des émotions négatives, comme la honte et la culpabilité.
- Pratiquer le repli sur soi.
- Souffrir de stress chronique.
- Souffrir d'anxiété.

## L'origine des disparités en matière de santé qui touchent la communauté LGBTQ2S+

Il existe des disparités entre les personnes dont l'identité sexuelle fait partie du spectre LGBTQ2S+ et les autres quand vient le temps d'obtenir régulièrement des soins de santé exempts de préjugés. Les préjugés peuvent se traduire par du harcèlement, et plus précisément par des microagressions, des événements traumatisants et de la violence.

Ces personnes peuvent également subir de la discrimination raciale et même être rejetées par leur famille et leur société pour ce qui est parfois perçu comme un choix de vie. Enfin, elles peuvent être victimes d'inégalités structurelles attribuables aux obstacles à l'accès aux soins de santé mentale et la qualité inférieure des soins reçus, entre autres.

### Les risques de problèmes de santé mentale chez les personnes de la communauté LGBTQ2S+

Pour certaines personnes, vivre de la discrimination et de la stigmatisation à répétition peut être une forme de traumatisme qu'on appelle parfois « stress des minorités »<sup>12</sup>.

Voici quelques exemples :

- Ces personnes peuvent être appelées à « sortir du garde-robe » à plusieurs reprises, voire quotidiennement.
- Elles peuvent sentir qu'il serait préférable de « retourner dans le garde-robe » pour recevoir certains soins, comme des services aux aînés, des soins de longue durée en établissement ou des soins palliatifs.
- Leur orientation sexuelle ou leur identité de genre peut être révélée contre leur gré dans un contexte social ou à leur famille.
- Elles peuvent devoir évaluer attentivement une situation pour déterminer si dévoiler leur identité sexuelle ne les exposera pas à un risque.

Le stress des minorités est directement lié à la détresse psychologique et à un risque accru de suicide chez les personnes de la communauté LGBTQ2S+. Il peut également favoriser la déclaration précoce de maladies chroniques<sup>13</sup>.

Le simple fait de toujours entendre parler de crimes haineux, de violence et de lois anti-LGBTQ2S+ peut agir sur la santé et l'estime de soi, et conduire à la dépression ou provoquer de l'anxiété<sup>14</sup>.

Par conséquent, le risque de toxicomanie et de dépendance graves est supérieur chez les membres de la communauté LGBTQ2S+, la détresse psychologique, la dépression, les comportements à risque, les troubles de l'alimentation, le suicide et la consommation de drogues par voie intraveineuses étant plus fréquents dans cette population<sup>15</sup>.

### Le rôle des groupes de soutien communautaires et des groupes de pairs

Les gens ont besoin de sentir qu'ils font partie de leur société et de leur communauté, qu'ils sont à l'abri de la discrimination et de la violence et qu'ils ont accès aux ressources économiques nécessaires pour avoir une bonne santé mentale et assurer leur bien-être<sup>16</sup>. Or, l'analyse des facteurs d'intersectionnalité permet aussi de créer des conditions propices au changement et d'offrir du soutien dans le contexte d'une approche globale de traitement des troubles psychologiques. Ce type d'analyse

peut donc faciliter la reconnaissance des lacunes de services et la prévention ou la réduction des méfaits<sup>17</sup>.

Nous avons tous un rôle à jouer dans la lutte contre l'hétérosexisme, la transphobie et les formes d'oppression systémique. L'amélioration de l'état de santé mentale de la communauté LGBTQ2S+ en dépend.

- D'abord, il faudrait peut-être adopter une meilleure approche d'éducation à la sexualité en l'adaptant selon l'âge du public et en y intégrant des notions sur la diversité sexuelle, l'identité de genre, la santé sexuelle, les infections transmissibles sexuellement et la santé mentale en plus d'aborder l'intersectionnalité dans le cadre du programme scolaire standard.
- Les alliances entre personnes homosexuelles et hétérosexuelles favorisent l'inclusion et sauvent des vies, particulièrement pour ceux et celles qui ne bénéficient pas du soutien de leur famille ou de leur école<sup>18</sup>.
- Avoir accès à des espaces refuges de sécurité où se rencontrer, bâtir des communautés et rompre l'isolement en favorisant la création de relations saines est essentiel<sup>19</sup>.

### Ce qu'on peut faire pour améliorer notre état de santé mentale

Pour améliorer votre état de santé mentale, commencez par de petits changements tout simples :

- **Parlez-en** à des personnes qui pourront comprendre votre situation, qui vous accepteront et qui vous apporteront un soutien affectif.
- **Déconnectez-vous** de l'actualité et des médias sociaux pour réduire votre niveau de stress et de fatigue, car ceux-ci nourrissent le désespoir, l'inquiétude et les craintes concernant votre santé et votre sécurité.
- **Priorisez** votre santé physique en mangeant et en dormant bien et en faisant régulièrement de l'exercice. Ces mesures auront également un effet positif sur votre humeur et votre niveau d'énergie.
- **Misez** sur les activités créatrices pour exprimer vos sentiments. Ce type d'activité peut vous aider à vous concentrer et à vous ancrer dans le présent en plus de nourrir un certain sentiment de fierté et d'accomplissement.
- **Fixez** vos limites pour éviter de vous retrouver dans des situations qui compromettent votre santé physique ou mentale. Vous avez le droit de ne pas répondre et de vous retirer d'une situation pénible.
- **Adressez-vous** à des professionnels qui peuvent vous orienter vers des sources d'information et des outils pour gérer vos émotions et votre santé mentale.

## Sources d'information sur la santé mentale pour les personnes de la communauté LGBTQ2S+

Voici une liste de documents d'information qui pourraient vous aider. N'hésitez pas à les explorer en plus d'adopter les autres mesures pour bien vivre et vous sentir mieux.

- **Besoin d'aide**
- Le centre canadien de la diversité des genres de la sexualité | [ccgsd-ccdgs.org](http://ccgsd-ccdgs.org)
- Egale Canada | [egale.ca](http://egale.ca)
- Gouvernement du Canada | **Droits des personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, queers, bispirituelles et intersexuées.**

### Références :

- Hopkins, P. (2018). Feminist geographies and intersectionality, Newcastle University. Consulté le 24 mars 2023 au [https://eprints.ncl.ac.uk/file\\_store/production/246036/DAEDDA02-4DB2-4B18-9120-7515E81E915F.pdf](https://eprints.ncl.ac.uk/file_store/production/246036/DAEDDA02-4DB2-4B18-9120-7515E81E915F.pdf).
- Yuval-Davis (2011), cité dans Hopkins, P. (2018). Feminist geographies and intersectionality, Newcastle University. Consulté le 24 mars 2023 au [https://eprints.ncl.ac.uk/file\\_store/production/246036/DAEDDA02-4DB2-4B18-9120-7515E81E915F.pdf](https://eprints.ncl.ac.uk/file_store/production/246036/DAEDDA02-4DB2-4B18-9120-7515E81E915F.pdf).
- Hopkins, P. (2018). Feminist geographies and intersectionality, Newcastle University. Consulté le 24 mars 2023 au [https://eprints.ncl.ac.uk/file\\_store/production/246036/DAEDDA02-4DB2-4B18-9120-7515E81E915F.pdf](https://eprints.ncl.ac.uk/file_store/production/246036/DAEDDA02-4DB2-4B18-9120-7515E81E915F.pdf).
- Hopkins, P. (2018) What is Intersectionality? (00:11-00:22) Vimeo. Consulté le 24 mars 2023 au <https://vimeo.com/user83638171>.
- Turan et al. (2019). Challenges and Opportunities in Examining and Addressing Intersectional Stigma and Health, BMC Medicine. Consulté le 24 mars 2023 au <https://bmcmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-018-1246-9>.
- Yale School of Public Health (2022) Yale LGBTQ Mental Health Initiative: Intersectionality. Yale School of Medicine. Consulté le 24 mars 2023 au <https://medicine.yale.edu/lgbtqmentalhealth/projects/intersectionality/>.
- Ibid.
- Massie, M. (2020) A Facilitators Guide: Intersectional Approaches to Mental Health Education. UBC Workplace Health Services and Health, Wellbeing and Benefits). Consulté le 24 mars 2023 au <https://wellbeing.ubc.ca/sites/wellbeing.ubc.ca/files/u9/Facilitator%20Guide%20-%20Intersectionality%20and%20Mental%20Health.pdf>.
- Association canadienne pour la santé mentale (n.d). Lesbian, Gay, Bisexual, Trans & Queer identified People and Mental Health. Consulté le 24 mars 2023 au <https://ontario.cmha.ca/documents/lesbian-gay-bisexual-trans-queer-identified-people-and-mental-health/>.
- Massie, M. (2020) A Facilitators Guide: Intersectional Approaches to Mental Health Education. UBC Workplace Health Services and Health, Wellbeing and Benefits). Consulté le 24 mars 2023 au <https://wellbeing.ubc.ca/sites/wellbeing.ubc.ca/files/u9/Facilitator%20Guide%20-%20Intersectionality%20and%20Mental%20Health.pdf>.
- Ibid.
- Rapport du Comité permanent de la santé (Bill Casey, président) (2019). La santé des communautés LGBTQIA2 au Canada. Chambre des communes, Parlement du Canada. Consulté le 24 mars 2023 au <https://www.ourcommons.ca/Content/Committee/421/HESA/Reports/RP10574595/hesarp28/hesarp28-f.pdf>.
- Ibid.
- Collins, D. (2022). 6 Ways to Protect Your Mental Health as an LGBTQ+ Individual. One Medical. Consulté le 24 mars 2023 au <https://www.onemedical.com/blog/healthy-living/6-ways-protect-your-mental-health-lgbtq-individual/>.
- National Institute on Drug Abuse (n.d). Substance Use and SUDs in LGBTQ\* Populations. U.S. Department of Health and Human Services; National Institutes of Health; National Institute on Drug Abuse; USA.gov. Consulté le 24 mars 2023 au <https://nida.nih.gov/research-topics/substance-use-suds-in-lgbtq-populations>.
- Ibid.
- Ibid.
- Rapport du Comité permanent de la santé (Bill Casey, président) (2019). La santé des communautés LGBTQIA2 au Canada. Chambre des communes, Parlement du Canada. Consulté le 24 mars 2023 au <https://www.ourcommons.ca/Content/Committee/421/HESA/Reports/RP10574595/hesarp28/hesarp28-f.pdf>.
- Ibid.
- Collins, D. (2022). 6 Ways to Protect Your Mental Health as an LGBTQ+ Individual. One Medical. Consulté le 24 mars 2023 au <https://www.onemedical.com/blog/healthy-living/6-ways-protect-your-mental-health-lgbtq-individual/>.






Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

[Monhomeweb.ca](http://Monhomeweb.ca)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2023 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.