

# AUTOSOINS ET SOUTIEN PAR LES PAIRS

## *pour les survivants de thérapie de conversion*

Le Code criminel du Canada définit la thérapie de conversion comme « *une pratique, un traitement ou un service qui vise :*

- a. à modifier l'orientation sexuelle d'une personne pour la rendre hétérosexuelle;*
- b. à modifier l'identité de genre d'une personne pour la rendre cisgenre;*
- c. c. à modifier l'expression de genre d'une personne pour la rendre conforme au sexe qui a été assigné à la personne à sa naissance;*
- d. d. à réprimer ou à réduire toute attirance ou tout comportement sexuel non hétérosexuel;*
- e. e. à réprimer toute identité de genre non cisgenre;*
- f. f. à réprimer ou à réduire toute expression de genre qui ne se conforme pas au sexe qui a été assigné à une personne à sa naissance. »*

En d'autres termes, la loi définit les thérapies de conversion comme des pratiques visant à modifier l'identité, l'expression ou le comportement 2SLGBTQ+ pour les rendre conformes aux normes hétérosexuelles ou cisgenres.

Malgré l'adoption de cette loi, nous savons que ces pratiques dommageables ont existé et continuent d'avoir cours dans nos communautés. Cette ressource porte sur les formes de soutien dont vous et vos proches pouvez bénéficier après une thérapie de conversion.

# AUTOSOINS

Si vous avez subi une thérapie de conversion, il se peut que vous éprouviez des sentiments différents et même contradictoires à ce sujet. Et c'est encore plus vrai si cette expérience impliquait des personnes en qui vous avez ou aviez confiance, comme des membres de votre famille, des figures religieuses, des professionnels de la santé. Premièrement, sachez qu'il n'y a pas de mauvaises façons de se sentir par rapport à votre expérience. Vous avez le droit d'y trouver du sens comme il vous convient, tout comme vous pouvez le faire à propos de votre identité et de vous-même.

1

## ***Donnez-vous du temps***

La guérison n'est pas un processus rapide ni linéaire. Vous pouvez vous sentir bien une journée et mal la journée suivante; c'est tout à fait normal et ça ne veut pas dire que vous n'êtes pas en processus de guérison. Soyez bienveillant avec vous-même tout au long du processus. De plus, le processus de guérison est différent pour chaque personne. Ce qui peut fonctionner pour d'autres personnes ne fonctionnera peut-être pas pour vous et c'est correct. L'important est de découvrir ce dont vous avez besoin et comment y parvenir.

2

## ***Trouvez des gens en qui vous avez confiance***

Quelles sont les personnes de votre entourage avec qui vous pouvez partager votre histoire, à qui demander de l'aide ou simplement à côtoyer? Il peut s'agir d'amis, de partenaires, de membres de la famille ou de la famille choisie. Il pourrait aussi s'agir de personnes d'un groupe de soutien confessionnel ou d'un organisme communautaire 2SLGBTQ+.

3

## ***Trouvez une communauté et une identité qui vous correspondent et soient significatives pour vous***

La thérapie de conversion que vous avez subie pourrait vous avoir conduit à mettre en doute ou réprimer certains aspects de votre identité. Elle pourrait aussi vous avoir éloigné des communautés de gens qui partagent ces identités, par exemple des communautés, des espaces culturels ou de soutien aux personnes 2SLGBTQ+ ou des groupes confessionnels. Prendre contact avec de tels groupes et vous donner de l'espace pour explorer vos diverses identités de la manière qui vous convient peut s'avérer thérapeutique.

4

## ***Connect with other survivors***

Communiquer avec d'autres personnes ayant des expériences de thérapie de conversion peut vous aider à composer avec ces expériences et il peut être réconfortant d'entendre parler d'autres personnes et de savoir que vous n'êtes pas seul à avoir vécu ce genre d'expérience. [Le Centre de recherche communautaire](#) dispose de ressources pour communiquer avec d'autres survivants de thérapie.

# SOUTENIR UN AMI

Si vous avez un ami qui a subi des pratiques de conversion, il se peut que vous ne sachiez pas quoi lui dire ni comment l'aider. Voici quelques points à garder à l'esprit lorsque vous aidez un proche qui a subi une thérapie de conversion.

1

## **Croire et affirmer**

Les survivants de thérapie de conversion ont vécu des situations de remise en question et d'incompréhension de leurs identités et leurs expériences par les autres. Une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour les personnes de votre entourage qui auraient vécu de telles expériences est de leur dire que vous croyez ce qu'elles vous disent et que vous prenez au sérieux leurs expériences.

### **Par exemple :**

- « Je te crois. »
- « Ça semble vraiment difficile. »
- « Je ne pense pas que ta réaction est exagérée. »

2

## **Écoute active**

Pratiquer l'écoute active signifie accorder votre attention complète à la personne que vous écoutez et lui permettre de diriger la conversation. Il s'agit là d'une manière de lui faire sentir qu'elle est écoutée. Soyez attentif à ce qu'elle vous dit et évitez de l'interrompre. Montrez-lui par la communication non verbale que vous l'écoutez, par exemple en vous tournant vers elle ou en hochant la tête. Posez-lui des questions d'éclaircissement et reconnaissez la validité de son expérience, mais évitez de lui donner des conseils à moins qu'elle ne vous le demande.

### **Par exemple :**

- « On dirait bien qu'ils ne t'ont pas laissé être toi-même, est-ce que c'est ce que tu essaies de me dire? »
- Hochement de la tête, posture corporelle montrant votre intérêt, contact visuel.
- « Attends, je veux être certain de bien comprendre. Ça s'est passé pendant que tu étais encore à l'école secondaire? »

3

## **S'adapter à leur façon de s'exprimer**

Les gens peuvent avoir différentes manières de s'exprimer au sujet de leurs expériences de thérapie de conversion, de leur identité de genre ou de leur orientation sexuelle. Utiliser leur façon de s'exprimer peut être une manière de montrer que vous les écoutez et que vous croyez ce qu'elles vous disent au sujet de leurs expériences.

### **Par exemple :**

- « Je pense que tu peux appeler ça une thérapie de conversion si c'est comme ça que tu l'as vécue. »
- « Bien sûr, je vais utiliser les pronoms neutres pour parler de toi, merci de me le dire. »
- « Merci, tu fais aussi partie de ma famille choisie. »

4

#### **Demandez-leur de quoi ils ont besoin**

Lorsque vous aidez un ami, lui demander ce qu'il attend de vous peut lui faire sentir qu'il est écouté et peut vous aider à sentir que vous le soutenez réellement. C'est particulièrement vrai pour les personnes qui ont vécu des expériences conduisant à réprimer leur autonomie et leur agentivité, comme les thérapies de conversion.

5

#### **Vérifiez vos suppositions et informez-vous davantage**

Vous ne savez probablement pas tout sur les thérapies de conversion. Vous avez peut-être même des idées fausses ou des préjugés. C'est tout à fait normal. Vous pouvez utiliser cette trousse d'outils et d'autres ressources pour vous informer davantage sur la thérapie de conversion, réfléchir à vos expériences et comment elles ont influencé votre perspective, et vous préparer à soutenir votre ami avec un esprit ouvert et informé.

6

#### **Prenez soin de vous**

Aider un ami n'est pas facile! C'est formidable d'être là pour quelqu'un, mais c'est également important de prendre soin de vous. C'est particulièrement vrai si vous avez vous-même subi une thérapie de conversion ou vécu de l'homophobie ou de la transphobie. Rappelez-vous que c'est bien de fixer ses limites.

#### **Par exemple :**

- ☑ « Y a-t-il quelque chose que je peux faire pour t'aider? »
- ☑ « Veux-tu un conseil ou veux-tu simplement que je t'écoute? »
- ☑ « Est-ce que ça veut dire que tu souhaites qu'on te désigne par le pronom elle avec nos amis maintenant? Et avec ta mère? »

#### **For example:**

- ☑ Si vous souhaitez en savoir plus sur l'histoire des thérapies de conversion au Canada, consultez [ressource sur l'histoire].
- ☑ Si vous voulez connaître les droits de votre ami et l'aider à trouver du soutien ou à défendre ses intérêts, consultez [ressource Connaître ses droits].
- ☑ Si vous voulez vérifier vos propres suppositions concernant les thérapies de conversion, consultez [ressource Déboulonner les mythes].

#### **Par exemple :**

- ☑ Donnez-vous du temps et de l'espace pour relaxer, refaire le plein d'énergie et vous engager dans des activités d'autosoins qui vous conviennent.
- ☑ « Je ne suis pas certain de pouvoir t'offrir toute l'aide dont tu as besoin. Y a-t-il quelqu'un d'autre à qui tu peux en parler? »