

Les jeunes de minorités sexuelles et la problématique du suicide

Outil de sensibilisation

En tant que professionnel ou intervenant, vous êtes susceptible de rencontrer des adolescents et des jeunes adultes de minorités sexuelles ou qui se questionnent par rapport à leur orientation sexuelle. Ces jeunes peuvent notamment :

- s'identifier comme gais, lesbiennes, bisexuelles ou bisexuels;
- avoir des expériences sexuelles avec des personnes du même sexe ou être attirés par ces personnes;
- s'identifier à un genre qui ne correspond pas au sexe assigné à la naissance (personne transsexuelle ou transgenre).

Le sigle LGBT – pour lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres et transsexuels – vise à traduire cette diversité.

Ces jeunes LGBT – tant les adolescents que les jeunes adultes – courent plus de risques que la plupart des personnes de leur âge d'adopter des conduites suicidaires, ce qui inclut la présence d'idées suicidaires, l'élaboration de scénarios suicidaires et les tentatives de suicide. Plusieurs études ont montré qu'environ un tiers des personnes LGBT auraient fait une tentative de suicide au cours de leur vie. Cette probabilité est toutefois plus élevée pour les jeunes bisexuels, les jeunes qui sont en questionnement par rapport à leur orientation sexuelle, ainsi que les jeunes transsexuels et transgenres.

Les facteurs de risque et de protection

À titre de professionnel ou d'intervenant, vous devez être attentif aux facteurs suivants puisqu'ils peuvent augmenter le risque de conduites suicidaires, tant chez les jeunes LGBT que parmi la population en général :

- la présence de troubles mentaux, notamment les troubles de l'humeur et la dépression;
- l'abus d'alcool ou de drogues;
- le fait d'avoir subi de la violence ou des mauvais traitements de la part des parents;
- les abus vécus dans le passé, qu'ils soient verbaux, physiques ou sexuels;
- les tentatives de suicide antérieures.

Chez les jeunes LGBT, le risque de conduite suicidaire est plus grand chez celles et ceux qui vivent de la discrimination reliée à leur orientation sexuelle ou parce que leur apparence ou leurs comportements ne correspondent pas aux stéréotypes de la société quant à la masculinité et à la féminité. À cet égard, les jeunes transsexuels et transgenres vivent davantage d'intimidation liée à leur non-conformité de genre.

Le fait d'avoir été victime d'intimidation peut augmenter le stress vécu, affecter l'estime de soi et contribuer au développement de troubles mentaux, dont les troubles de l'humeur, l'anxiété et la dépendance aux substances.

Par ailleurs, la période de dévoilement de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre à la famille proche (coming out) serait celle où le risque suicidaire est le plus élevé.

En contrepartie, certains facteurs viennent réduire le risque de conduites suicidaires. Il est important, comme professionnel ou intervenant, de s'y attarder pour aider le jeune LGBT qui vit des difficultés. Ces facteurs sont :

- le fait d'entretenir de bonnes relations avec les parents et de bénéficier d'un bon soutien de leur part;
- la présence d'un soutien social important et la perception positive de ce soutien par le jeune;
- le fait d'avoir de bonnes relations avec le milieu scolaire;
- la participation à des activités parascolaires;
- une bonne estime de soi et un sentiment élevé de maîtrise de soi et de sa vie.

Les interventions à privilégier

Afin de réduire les comportements et les pensées liés au suicide chez les jeunes LGBT, il faut intervenir non seulement auprès d'eux, mais aussi auprès de leurs milieux de vie (école, famille, loisirs, etc.).

Les interventions dans les environnements de vie quotidiens des jeunes (notamment l'école, ainsi que les milieux communautaires et sportifs)

Pour assurer la sécurité et l'épanouissement des jeunes LGBT, on devrait :

- offrir un soutien social et affectif adapté à leurs besoins, par exemple :
 - des occasions offertes aux jeunes de partager leurs expériences et leurs émotions;
 - des moyens pour s'assurer de la présence d'un adulte significatif auprès d'eux, notamment dans les milieux scolaire et parascolaire;
 - des modalités confidentielles de demande d'aide dans les situations difficiles (ex. : ligne téléphonique, adresse de courriel, boîte aux lettres interne, lieux et moments assurant la confidentialité des propos);
- mettre en application des politiques ou règlements contre l'intimidation, incluant explicitement l'homophobie et la transphobie, et répondant aux exigences de la *Loi visant à prévenir et à combattre l'intimidation et la violence à l'école*;
- soutenir l'implantation des groupes de soutien pour les minorités sexuelles dans les milieux d'enseignement, par exemple :
 - des programmes de soutien par les pairs (*peer based outreach*);
 - des alliances gais-hétéros (*Gay Straight Alliances ou GSA*) qui regroupent des jeunes de diverses orientations ou identités sexuelles;
- mettre en place des réseaux d'alliés qui regroupent des intervenants qui s'affichent comme des personnes ouvertes à la diversité sexuelle et désireuses d'agir concrètement dans leur milieu (voir à ce sujet le *Guide d'implantation – La mobilisation d'alliés contre l'homophobie en contexte scolaire secondaire* (2014), msss.gouv.qc.ca/professionnels/mosaik/agir-dans-lecole/);

- instaurer un climat d'ouverture dans le milieu scolaire et les autres environnements de la vie quotidienne, par exemple en utilisant un langage inclusif, ainsi qu'en affichant des signes d'ouverture à la diversité sexuelle et à la diversité de genre (affichettes, macarons, documentation, matériel scolaire);
- faire connaître les ressources auxquelles un jeune peut faire appel en cas de besoin dans sa région; à ce sujet, le répertoire de ressources du MSSS contient, à l'étape 3 de la section « Recherche avancée », des filtres de recherche, dont « Jeunes » et « Minorités sexuelles », proposant des ressources qui peuvent venir en aide aux jeunes LGBT (msss.gouv.qc.ca/repertoires/). On peut également consulter le Guide des ressources LGBT produit par Gai Écoute (guidelgbt.org/).

Les interventions auprès des familles

Pour le bien-être des jeunes LGBT, il importe de mettre en place des interventions qui encouragent des relations familiales positives et le soutien des parents, de sorte que ces jeunes sauront qu'ils ont la possibilité de dévoiler leur orientation sexuelle ou leur identité de genre dans un environnement positif et sécuritaire.

Un soutien peut être offert aux parents qui éprouvent de la difficulté à composer avec leurs propres préjugés et avec les émotions qu'ils ressentent à l'égard de leur enfant. De manière plus large, les actions visant les familles pourront encourager le développement de relations ouvertes et bienveillantes. Les parents doivent aussi être sensibilisés aux effets de la violence verbale, psychologique et physique dont sont fréquemment victimes les jeunes LGBT, pour pouvoir les soutenir, le cas échéant. L'intervention auprès des parents peut prendre la forme de programmes de jumelage qui leur permettent de partager leur vécu, de bénéficier d'une écoute attentive et d'en apprendre davantage sur la diversité sexuelle.

Les interventions à privilégier lors d'une rencontre individuelle auprès d'un jeune LGBT vivant des problèmes importants qui pourraient le mener à des conduites suicidaires

Si vous avez à rencontrer individuellement un jeune LGBT qui vit des problèmes importants, les suggestions suivantes pourraient faciliter votre intervention, notamment en le mettant à l'aise et en favorisant la relation de confiance. Avant de venir vous voir, ce jeune a peut-être sollicité d'autres personnes, sans obtenir le soutien qu'il désirait. Votre rôle est donc crucial. Pour vous permettre d'agir adéquatement, nous vous suggérons ces quelques pistes :

- de manière générale, utilisez un langage inclusif qui offre toutes les possibilités de réponses au jeune. Par exemple, demandez-lui « As-tu une relation amoureuse ou des partenaires sexuels? » plutôt que « As-tu un chum ou une blonde? »;
- tenez compte de l'ensemble de sa situation, et non uniquement des raisons de sa consultation. Profitez de l'occasion pour discuter des autres difficultés qu'il peut vivre avec son entourage, sa famille, l'école, le travail, les loisirs, etc.;
- abordez directement la présence d'une situation d'intimidation ou de cyberintimidation, ainsi que la présence de commentaires homophobes ou transphobes dans son environnement;

- permettez-lui d'exprimer sa détresse et sa souffrance et vérifiez ouvertement la présence d'idées ou de scénarios suicidaires;
- soyez sensible à la présence, chez le jeune, d'ambivalence ou de confusion par rapport à ses propres sentiments;
- aidez-le à reconnaître les personnes dans son environnement qui peuvent lui apporter du soutien (famille, milieu scolaire, amis);
- accompagnez le jeune qui le désire dans le dévoilement de son orientation sexuelle ou de son identité de genre, en l'aidant à prendre des décisions réfléchies et à développer ses habiletés de communication;
- trouvez avec le jeune des solutions concrètes pour l'aider à se sortir de la situation problématique;
- offrez du soutien à court terme et réalisez une référence personnalisée si vous considérez que le jeune a besoin de soutien à moyen terme;
- dirigez le jeune vers des ressources spécialisées tout en vous assurant que les ressources non spécialisées offriront un soutien adapté aux réalités des jeunes LGBT, notamment lors d'une situation de crise ou en présence d'idées suicidaires ou d'actes d'automutilation; ces ressources pourront évaluer la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire et déterminer les actions à entreprendre en fonction de cette estimation.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à recourir au guide produit par la Coalition des familles LGBT (en collaboration avec le GRIS Québec) ou à la plateforme d'outils et de ressources conçue par le GRIS Québec. Vous pouvez aussi vous référer à l'organisme Gai écoute qui pourra vous informer sur des comportements et des attitudes à adopter pour intervenir auprès des LGBT.

- Le guide *Le coming out des jeunes gais, lesbiennes et bisexuel.le.s* : familieslgbt.org/documents/pdf/CF_LGBT_ComingOut_GuideFR.pdf;
- La plateforme d'outils et de ressources du GRIS Québec : acommealliees.ca/;
- Le centre d'écoute et de renseignements Gai écoute (gaiecoute.org/) : **1 888 505-1010**.

Pour obtenir de l'aide professionnelle personnalisée, notamment sur les ressources disponibles, en plus des répertoires mentionnés dans la section *Les interventions à privilégier*, vous pouvez vous adresser au service de consultation téléphonique psychosociale 24/7 (Info-Social).

Pour parler à un intervenant en prévention du suicide, appelez la Ligne québécoise en prévention du suicide : **1 866 APPELLE (277-3553)**.

Pour le répertoire des ressources communautaires régionales en prévention du suicide, utilisez le lien suivant : aqps.info/besoin-aide-urgente/#liste-cpsregionaux.

Concernant les enjeux liés à l'intervention auprès des jeunes transgenres, référez-vous à Enfants transgenres Canada : enfantstransgenres.ca/.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.