L'INTIMIDATION

UN PHÉNOMÈNE UNIQUE EN SON GENRE



ATQ Aide aux Trans du Québec

2ÈME ÉDITION

Deuxième édition
Texte : Aide aux Trans du Québec
Graphisme et illustrations : Léonie Lajeunesse



Dépôt légal – 2026

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Ce document peut être reproduit et partagé à des fins non commerciales, à condition que son contenu ne soit pas modifié et que la source soit clairement mentionnée.

Toute utilisation commerciale ou toute adaptation nécessite l'autorisation préalable d'Aide aux Trans du Québec.

© Aide aux Trans du Québec (ATQ), 2026.

À propos de ce guide

Ce guide a été conçu pour aider les professionnel·les du milieu scolaire et les parents à mieux comprendre les réalités liées aux identités trans et non-binaires et à développer des pratiques respectueuses, inclusives et adaptées aux situations d'intimidation en milieu scolaire.

Cette deuxième édition de *L'intimidation, un phénomène unique en son genre* constitue une révision du guide publié en 2021. Elle comprend une mise à jour des informations et une refonte graphique afin de mieux répondre aux besoins actuels des enseignant·es et parents.

Objectifs du guide

CE GUIDE VISE À :

1. Prévenir de manière plus efficace l'intimidation basée sur la variance de genre et ;
2. Accompagner les jeunes qui se trouvent victimes de cette problématique.

REMERCIEMENTS ET CONTEXTE DE PRODUCTION

La révision de ce guide a été rendue possible grâce au soutien du Service régional des activités communautaires de la Direction des services généraux et des partenariats urbains (DSGPU) du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, dans le cadre de l'appel de projets « Santé et le bien-être des personnes de la diversité sexuelle et des genres à Montréal ». La première édition du guide a été développée grâce à la participation financière du ministère de la Famille du Québec, dans le cadre du projet Ensemble contre l'intimidation.

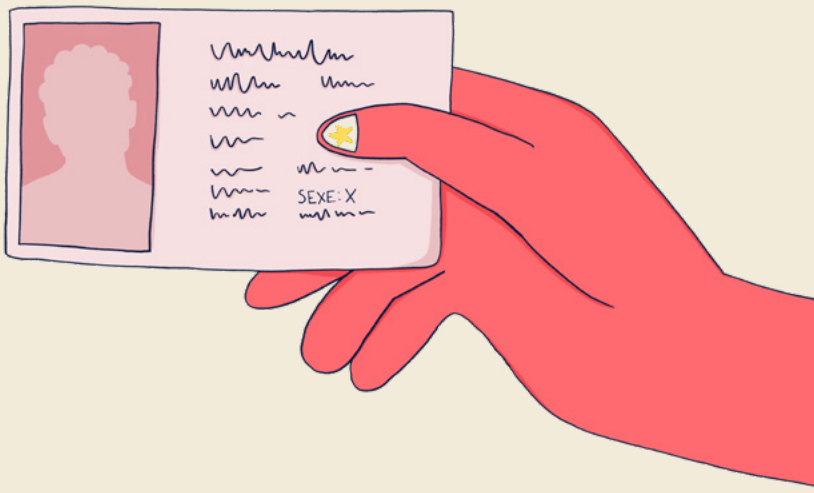
Nous remercions les personnes ayant contribué à la première édition du guide, notamment Sloan Kooshan (il/lui), Alicia Kazobinka (elle) et John R. Sillyboy (Ne'km), ainsi que toutes les autres personnes ayant participé à sa réalisation.

Aide aux Trans du Québec reconnaît que ce guide a été élaboré sur le territoire autochtone non cédé de Tiotià:ke, territoire traditionnel de la nation Kanien'kehá:ka. ATQ reconnaît les injustices historiques et actuelles vécues par les peuples autochtones et poursuit une réflexion sur les liens entre diversité de genre et colonialisme.

Notre organisme

Fondé en 1980, ATQ accompagne, soutient et outille dans leur parcours les personnes trans, non-binaires ou en questionnement, et œuvre au rayonnement de la pluralité des genres au Québec.

Nous aspirons à être la référence au Québec pour le soutien, le bien-être, la reconnaissance et l'acceptation des personnes de la pluralité des genres.



NOS SERVICES

- Rencontres d'aide psychosociale individuelles ou familiales
- Groupes de soutien hebdomadaires
- Formations et ateliers de sensibilisation
- Aide à l'emploi
- Activités d'échanges
- Distribution de matériel d'affirmation de genre et aide d'urgence
- Ligne d'écoute et de référence

NOS FORMATIONS ET ATELIERS

Notre formation Trans 101 est offerte en ligne en formule asynchrone, et peut être suivie à votre propre rythme. Visitez notre site Web pour en savoir plus.

Nous offrons parfois également des formations et ateliers personnalisés adaptées aux besoins spécifiques des centres d'hébergement, des milieux de la santé et des employeur·euses. Contactez-nous pour en savoir davantage.

Table des matières

Lexique 6

Les identités de genre 7

L'expression de genre 9

Comprendre l'intimidation 11

Les formes d'intimidation 12

L'intimidation liée au genre 13

Témoignage 14

Les rapports de pouvoir et les discriminations 15

Les rôles dans une situation d'intimidation 16

La cyberintimidation 17

Comment intervenir? 18

Ressources 19

Lexique

SEXE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE

Sexe attribué à la naissance, généralement selon les organes génitaux observés. Il est habituellement inscrit sur les documents officiels comme « féminin » ou « masculin ».

IDENTITÉ DE GENRE

Genre auquel une personne s'identifie et qu'elle ressent intérieurement. Une personne peut être une femme, un homme, une personne non-binaire ou s'identifier autrement. L'identité de genre peut refléter le sexe assigné à la naissance ou être différente.

EXPRESSION DE GENRE

Façon dont une personne exprime son genre, notamment par ses vêtements, sa coiffure, sa voix, son maquillage ou son comportement. L'expression de genre ne permet pas de connaître l'identité de genre d'une personne.

ORIENTATION SEXUELLE

Attirance affective, romantique ou sexuelle envers d'autres personnes. L'orientation sexuelle est indépendante de l'identité de genre.

PERSONNE CIS

Personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

PERSONNE TRANS

Personne dont l'identité de genre ne correspond pas à l'assignation de sexe reçue à la naissance.

Trans est un terme parapluie qui englobe plusieurs identités (femme trans, homme trans, personne non-binaire, etc.).

PRONOM

Mot utilisé pour désigner une personne sans répéter son nom. Les pronoms les plus courants sont elle, il, elles et ils. Certaines personnes utilisent aussi des pronoms neutres, comme iel, el ou ol.

MÉGENRER

Désigner une personne avec un prénom, un pronom, un accord grammatical ou un terme genré qui ne correspond pas à son identité de genre. Le mégenrage peut être involontaire ou intentionnel. Lorsqu'il est répété et/ou intentionnel, il peut nuire au bien-être de la personne.

OUTER

Révéler l'identité de genre ou l'orientation sexuelle d'une personne sans son consentement. Cela peut compromettre sa sécurité et son bien-être.

Les identités de genre

QU'EST-CE QUE LE GENRE?

Le genre est une façon de décrire l'identité d'une personne et la manière dont la société comprend des catégories comme « homme », « femme » ou d'autres identités de genre.

Chaque personne a une identité de genre, c'est-à-dire le genre auquel elle s'identifie.

DES EXEMPLES D'IDENTITÉS DE GENRE

FEMME

Une personne qui s'identifie comme une femme.

HOMME

Une personne qui s'identifie comme un homme.

NON-BINAIRE

Une personne non-binaire ne s'identifie pas exclusivement comme un homme ou comme une femme. Son identité de genre peut se situer entre ces catégories, en dehors de celles-ci ou varier selon sa propre expérience.

FLUIDE DANS LE GENRE (GENDERFLUID)

Une personne fluide dans le genre voit son identité de genre évoluer avec le temps. Elle peut s'identifier à différents genres selon les moments.

GENDERQUEER

Certaines personnes utilisent le terme genderqueer pour décrire une identité de genre qui ne correspond pas aux catégories traditionnelles de femme ou d'homme. Le mot queer, autrefois utilisé comme une insulte, a été réapproprié par une partie des communautés 2ELGBTQIA+.

À RETENIR

Le sexe assigné à la naissance, l'identité de genre, l'expression de genre et l'orientation sexuelle sont quatre notions différentes.

Aucune ne permet de deviner les autres.



DES MOTS QUI DÉCRIVENT UNE EXPÉRIENCE DE GENRE

PERSONNE CIS

Une personne est cis lorsque son identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

PERSONNE TRANS

Personne dont l'identité de genre ne correspond pas à l'assignation de sexe reçue à la naissance. Trans est un terme parapluie qui englobe plusieurs identités (femme trans, homme trans, personne non-binaire, etc.).

FEMME TRANS

Une femme trans est une femme à qui le sexe masculin a été assigné à la naissance.

HOMME TRANS

Un homme trans est un homme à qui le sexe féminin a été assigné à la naissance.





À NE PAS CONFONDRE

NON-CONFORMITÉ DE GENRE

Une personne non conforme dans le genre (ou non conforme aux normes de genre) exprime son genre d'une façon qui ne correspond pas aux attentes traditionnelles associées au féminin ou au masculin. Cela peut se voir dans les vêtements, la coiffure, la façon de parler ou d'autres aspects de son expression de genre.

La non-conformité de genre décrit surtout l'expression de genre. Elle ne permet pas nécessairement de connaître l'identité de genre d'une personne.

INTERSEXE

Une personne intersexe naît avec des caractéristiques sexuelles (comme les chromosomes, les hormones, les organes reproducteurs ou les organes génitaux) qui ne correspondent pas uniquement aux définitions médicales typiques du corps féminin ou du corps masculin.

Être intersexe concerne les caractéristiques du corps, et non l'identité de genre. Une personne intersexe peut être une femme, un homme, une personne non-binaire, trans ou cis.

Pour plus d'informations, consultez le site Web d'Intersex Canada : *https://intersexcanada.org/*

L’expression de genre

QU’EST-CE QUE L’EXPRESSION DE GENRE?

Tout le monde a une expression de genre.

L’expression de genre est la façon dont une personne présente ou exprime son genre aux autres. Elle peut être perçue comme plus féminine, plus masculine, androgyne ou ne pas correspondre aux attentes traditionnelles liées au genre.

Il n’existe pas une seule bonne façon d’être une femme, un homme ou une personne non-binaire.

À RETENIR

L’expression de genre est différente de l’identité de genre.

On ne peut pas connaître l’identité de genre ni l’orientation sexuelle d’un personne simplement en observant son apparence.

L’expression de genre fait partie de la vie de tout le monde. Par exemple, une personne peut choisir de :

- porter des cheveux courts, longs ou rasés;
- se maquiller ou non;
- porter une barbe ou être rasée de près;
- porter des vêtements plus féminins, plus masculins, androgynes ou variés selon les occasions;
- porter des bijoux, des accessoires ou du vernis à ongles;
- modifier sa voix, sa posture ou sa façon de s’exprimer.

Ces choix ne permettent pas de savoir si une personne est cisgenre, trans ou non-binaire.



Certaines personnes choisissent d'adapter certains aspects de leur apparence afin qu'elle corresponde davantage à leur identité de genre ou à la façon dont elles souhaitent être perçues. Les moyens utilisés varient d'une personne à l'autre, selon ses besoins, ses préférences et son niveau de confort.

ADAPTER SON APPARENCE

Certaines personnes choisissent d'adapter certains aspects de leur apparence afin qu'elle corresponde davantage à leur identité de genre ou à la façon dont elles souhaitent être perçues. Les moyens utilisés varient d'une personne à l'autre, selon ses besoins, ses préférences et son niveau de confort.

COMPRESSION DE LA POITRINE (BINDER)

Un binder est un vêtement conçu pour comprimer la poitrine afin de lui donner une apparence plus plate.

Pour réduire les risques de blessures ou de difficultés respiratoires, il est important d'utiliser un binder de la bonne taille, de respecter les consignes du fabricant et de consulter une personne-ressource ou une personne intervenante, au besoin.

CULOTTE DE COMPRESSION (GAFF)

Une culotte de compression, aussi appelée gaff, est un sous-vêtement conçu pour maintenir les organes génitaux de façon à créer une silhouette plus lisse sous les vêtements.

Comme pour le binder, il est important de choisir un gaff de la bonne taille, de suivre les recommandations du fabricant et de cesser de le porter s'il provoque de la douleur, de l'engourdissement ou un autre inconfort.

GUIDES POUR LES VÊTEMENTS DE COMPRESSION

Découvrez sur notre site Web des guides pour le port sécuritaire des vêtements de compression tels que des binders et des gaffs.

PROTHÈSES OU REMBOURRAGE DU SOUTIEN-GORGE

Certaines personnes utilisent un soutien-gorge rembourré ou des prothèses mammaires en silicone afin de donner l'apparence d'une poitrine plus développée.

PROTHÈSES OU REMBOURRAGE DES SOUS-VÊTEMENTS

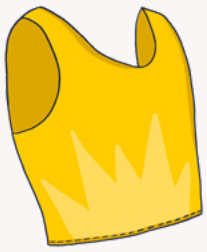
Certaines personnes utilisent du rembourrage ou des prothèses péniennes (packer) dans leurs sous-vêtements afin de modifier l'apparence de leur silhouette. Il existe des produits conçus à cette fin ainsi que des solutions artisanales.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

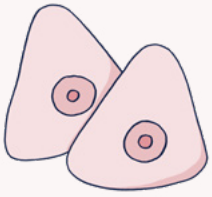
Certaines personnes choisissent de modifier leur silhouette grâce à l'activité physique, par exemple en développant leur masse musculaire ou en travaillant certaines parties du corps. Selon les objectifs et les besoins, l'accompagnement d'un·e entraîneur·e qualifié·e ou d'un·e nutritionniste peut être utile.



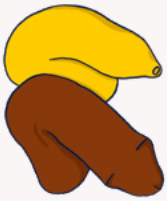
GAFF (CULOTTE DE COMPRESSION)



BINDER (CAMISOLE DE COMPRESSION)



PROTHÈSES MAMMAIRES



PACKER

Comprendre l’intimidation

QU’EST-CE QUE L’INTIMIDATION?

L’intimidation est un comportement ou une série de comportements qui blessent, humilient, isolent ou font peur à une personne. Elle peut prendre plusieurs formes : paroles blessantes, moqueries, menaces, exclusion, rumeurs, diffusion d’informations personnelles ou harcèlement en ligne.

Elle survient souvent lorsqu’une personne ou un groupe utilise son pouvoir, réel ou perçu, pour faire du tort à une autre personne.



QU’EST-CE QUI CARACTÉRISE L’INTIMIDATION?

L’intimidation repose généralement sur trois éléments :

1. Un rapport de pouvoir

L’intimidation survient lorsqu’une personne ou un groupe utilise un avantage réel ou perçu (par exemple : force physique, popularité, statut social, nombre de personnes) pour prendre le dessus sur une autre personne.

2. Une intention ou un effet blessant

Un geste peut être intimidant même si la personne qui le pose affirme « plaisanter ». Ce qui compte aussi, c’est l’impact sur la personne ciblée : peur, détresse, humiliation ou exclusion.

3. Un caractère isolé ou répétitif

L’intimidation peut se produire une seule fois ou se répéter dans le temps. Même un incident unique peut être violent ou discriminatoire, et nécessiter une intervention.

Les formes d'intimidation

L'intimidation peut prendre plusieurs formes.
Une même situation peut en combiner plusieurs.

PHYSIQUE OU MATÉRIELLE

Des gestes qui atteignent le corps ou les biens d'une personne :

- frapper, pousser ou bloquer le passage;
- empêcher l'accès à un espace (toilettes, vestiaires, activités);
- endommager ou voler des effets personnels;
- utiliser la menace ou la violence physique.

VERBALE OU PSYCHOLOGIQUE

Des paroles ou comportements qui blessent ou diminuent une personne :

- insultes, moqueries ou humiliations;
- menaces;
- commentaires discriminatoires (transphobes, homophobes, racistes, sexistes, etc.), même si ces derniers sont dits en « blague »;
- mégenrage volontaire, ou mégenrage par oubli ou accident lorsque ça arrive à répétition.

SOCIALE

Des comportements qui visent à isoler ou à nuire à la réputation d'une personne :

- exclure quelqu'un d'un groupe ou d'une activité;
- répandre des rumeurs;
- humilier publiquement une personne;
- révéler l'identité de genre ou l'orientation sexuelle d'une personne sans son accord (outer);
- forcer une personne à expliquer ou justifier son identité de genre.

SEXUELLE

Des comportements à caractère sexuel non désirés :

- commentaires déplacés;
- gestes ou contacts sans consentement;
- diffusion d'images ou de vidéos intimes sans accord;
- harcèlement ou agressions sexuelles physiques.

CYBERINTIMIDATION

Des comportements d'intimidation réalisés en ligne :

- messages haineux, menaçants ou humiliants;
- diffusion de rumeurs;
- partage non-consensuel d'images ou de vidéos;
- partage d'informations personnelles, tels que l'adresse où une personne habite, sans son consentement (doxxing);
- création d'un faux compte pour nuire à quelqu'un;
- usurpation d'identité numérique.

L’intimidation liée au genre

QU’EST-CE QUE L’INTIMIDATION LIÉE AU GENRE?

L’intimidation liée au genre vise une personne en raison de son identité de genre, de son expression de genre ou de la façon dont les autres perçoivent son genre.

Elle peut toucher les personnes trans, non-binaires, cis ou toute personne qui ne correspond pas aux attentes traditionnelles liées au féminin et au masculin.

Elle peut concerner l’apparence, les vêtements, la voix, le prénom, les pronoms ou la façon dont une personne se présente.

EXEMPLES

- utiliser volontairement un mauvais prénom ou de mauvais pronoms pour blesser une personne;
- se moquer de l’apparence, des vêtements ou de la voix d’une personne;
- dire à quelqu’un qu’il ou elle « n’agit pas comme un vrai garçon » ou une « vraie fille »;
- exclure une personne d’une activité ou d’un espace en raison de son genre;
- poser des questions intrusives sur le corps ou l’identité d’une personne;
- harceler ou menacer une personne via les réseaux sociaux.

QUE DIT LA LOI?

Au Québec, les écoles doivent mettre en place des mesures pour prévenir et traiter les situations d’intimidation. Elles doivent mettre en place des mesures pour recevoir les signalements, intervenir et assurer un milieu sécuritaire pour les élèves et le personnel (section 75.1 de la Loi sur l’instruction publique).

Toute personne qui vit ou observe une situation d’intimidation peut en parler à un adulte de confiance, à la direction de l’établissement ou à une personne responsable.

Certaines situations d’intimidation ou de violence peuvent avoir des conséquences légales. Des ressources communautaires, comme celles énumérées à la fin de ce guide, peuvent aussi offrir du soutien et de l’accompagnement.

À RETENIR

L’intimidation liée au genre ne concerne pas seulement les personnes trans. Elle peut toucher toute personne perçue comme différente des normes de genre attendues.

Respecter l’identité, l’expression et les choix d’une personne contribue à créer des milieux plus sécuritaires et inclusifs.

Témoignage

« Je m'appelle Sloan et j'utilise les pronoms « il ». Ma première expérience d'intimidation fut avec deux filles de mon école primaire qui m'ont bloqué l'accès aux toilettes. Elles ne me laissaient que rentrer si je leur montrais ce que j'avais entre les jambes.

À mes 13 ans, j'ai été « outé » sans mon consentement comme personne trans. J'ai été intimidé, brutalisé par mes camarades et tout ça sous le regard et l'inaction de certain·e·s enseignant·e·s. J'ai dû changer d'école pour ma sécurité. Malgré le déménagement, l'intimidation n'a pas cessé dans ma nouvelle école. Un garçon a baissé mes pantalons en public et ce, sous le rire moqueur d'un professeur. Chaque jour était un enfer.

J'ai encore changé d'école et, cette fois-ci, ce fut ma première école publique. Dès mon arrivée, j'ai remarqué beaucoup de diversité. Je n'étais pas le seul à être différent·e. Je me suis vite senti·e accepté·e en tant que personne trans et queer. Je me suis même fait un·e ami·e queer et les professeur·e·s étaient bienveillant·e·s avec moi.

Un jour, la directrice m'a rencontré·e pour me dire qu'elle était fière de moi et que j'étais un exemple à suivre pour le reste de mes camarades. Ce jour-là, elle m'a donné un certificat-cadeau de 20$ pour me féliciter de mon courage et de mes bonnes notes. À vrai dire, je ne l'ai toujours pas utilisé. Je le garde en souvenir pour me rappeler de ma persévérance et ma fierté.

Mon parcours fût difficile, mais j'ai gardé la tête haute. En n'oubliant pas le soutien inconditionnel de mes ami·e·s, famille, camarades de classe et de mes professeur·e·s tout au long du chemin. Avoir des allié·e·s près de soi, ça fait toute la différence! Du plus profond de mon cœur, merci! »



— Sloan

Les rapports de pouvoir et les discriminations

L'intimidation ne se produit pas dans le vide. Elle peut être influencée par des normes sociales, des préjugés et des inégalités déjà présentes dans la société.

Certaines personnes sont davantage ciblées parce qu'elles appartiennent à un groupe qui est historiquement marginalisé.



HÉTÉRONORMATIVITÉ

L'hétéronormativité correspond à l'idée que l'hétérosexualité serait la norme ou la forme d'orientation sexuelle « attendue ». Cela peut rendre moins visibles ou moins reconnues les personnes ayant d'autres orientations sexuelles.

CISNORMATIVITÉ

La cisnormativité correspond aux croyances ou aux pratiques qui présentent les personnes cisgenres comme plus légitimes que les personnes trans. Il peut aussi se manifester par le fait de nier ou de remettre en question l'existence des personnes trans.

Ces formes de discrimination peuvent influencer les comportements individuels, mais aussi certaines pratiques ou structures (par exemple des formulaires, des espaces genrés comme des toilettes et vestiaires ou des politiques qui excluent certaines réalités).

Les rôles dans une situation d'intimidation

LA PERSONNE QUI INTIMIDE

La personne qui intimide utilise des comportements blessants, discriminatoires ou violents envers une autre personne.

Intimider est souvent un comportement appris ou lié à des difficultés vécues par cette personne. Cela ne justifie pas les gestes posés, mais comprendre les causes permet d'intervenir de façon plus efficace.

Les raisons peuvent être variées :

- chercher à gagner du statut ou l'approbation d'un groupe;
- reproduire des comportements observés ailleurs;
- cacher ses propres insécurités ou difficultés;
- agir en raison de préjugés ou de malaises face à la différence.

LA PERSONNE CIBLÉE

La personne vivant des gestes et des propos blessants, discriminatoires, haineux et/ou violents.

LES TÉMOINS

Les témoins sont les personnes qui voient ou entendent une situation d'intimidation.

Il est fréquent de se sentir mal à l'aise, impuissant·e ou de ne pas savoir quoi faire. Toutefois, l'action des témoins peut faire une grande différence : soutenir la personne ciblée ou signaler la situation contribue à réduire l'intimidation.



À NOTER

La responsabilité de l'intimidation appartient toujours à la personne qui pose les gestes, et non à la personne qui les subit.

La cyberintimidation

Pour les jeunes trans et non-binaires, la cyberintimidation peut prendre des formes particulières : utiliser volontairement le mauvais prénom ou les mauvais pronoms, « outer » une personne en diffusant des photos, des vidéos ou des informations personnelles sans consentement, et publier des commentaires transphobes, entre autres.

SIGNES À SURVEILLER

Un jeune qui vit de la cyberintimidation ne montrera pas nécessairement des signes évidents. Soyez attentif·ves à des changements inhabituels, notamment :

- se retirer des réseaux sociaux ou, au contraire, les consulter de façon très anxieuse;
- devenir triste, irritable, anxieux·se ou plus isolé·e;
- éviter l'école, certaines activités ou certains groupes;
- perdre de l'intérêt pour ses loisirs ou ses ami·es;
- avoir des difficultés de sommeil ou de concentration;
- craindre qu'une photo, une conversation ou une information personnelle soit diffusée;
- demander à ne plus être photographié·e ou à ne plus utiliser certaines plateformes.

À NOTER

Le partage des images ou vidéos intimes sans le consentement de la personne concernée constitue de la pornographie juvénile et est un acte illégal. Il est possible de faire un recours civil ou de porter plainte à la police.

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ :

Comment intervenir?

PARLEZ DE CYBERINTIMIDATION AVANT QU'ELLE SURVIENNE.

Expliquez clairement ce qui constitue de l'intimidation en ligne, notamment les comportements transphobes. Rappelez que le fait de partager, commenter ou « liker » un contenu blessant peut contribuer à sa diffusion.

PERSONNEL SCOLAIRE : QUE PUIS-JE FAIRE?

ÉTABLISSEZ DES RÈGLES CLAIRES.
Un code de vie numérique peut notamment rappeler :

- ○ Je respecte le prénom et les pronoms utilisés par une personne.
- ○ Je ne révèle jamais l'identité trans ou non-binaire d'une personne sans son consentement.
- ○ Je ne partage pas de photos, vidéos, captures d'écran ou informations personnelles sans permission.
- ○ Je ne publie pas de commentaires ou de contenus transphobes, humiliants ou menaçants.
- ○ Je ne partage pas et ne « like » pas du contenu qui ridiculise ou attaque une personne.
- ○ Si je vois de l'intimidation, je peux signaler le contenu et demander de l'aide plutôt que de le propager.

INTERVENEZ RAPIDEMENT.
Conservez les éléments pertinents (captures d'écran, liens, dates et messages), assurez-vous de la sécurité du jeune et appliquez les mesures prévues par l'établissement. Évitez de demander à la personne ciblée de se justifier ou de prouver son identité de genre ou sexuelle.

ET LES TÉMOINS?

Les témoins ont un rôle important. Ils peuvent :

- ○ ne pas partager, commenter ou « liker » le contenu;
- ○ signaler le contenu ou le compte;
- ○ dire clairement qu'ils ne sont pas d'accord avec les propos intimidants;
- ○ soutenir la personne ciblée en privé;

  Le soutien peut être simple : « Je vois ce qui se passe. Ce n'est pas correct. Je suis là si tu veux en parler. »

- ○ prévenir un adulte de confiance.

PARENTS : QUE PUIS-JE FAIRE?

COMMENCEZ PAR ÉCOUTER.
Si votre jeune vous parle d'une situation en ligne, évitez de commencer par retirer son téléphone ou ses applications. Il pourrait alors hésiter à vous parler la prochaine fois.

Vous pouvez demander :

- ○ « Est-ce qu'il s'est passé quelque chose en ligne? »
- ○ « Est-ce que quelqu'un te fait sentir mal ou en danger? »
- ○ « Est-ce que quelqu'un a partagé une photo ou une information sur toi sans ton accord? »
- ○ « Comment puis-je t'aider? »

Pour un jeune trans ou non-binaire, prenez également au sérieux les situations où son prénom, ses pronoms, son identité ou son expression de genre sont utilisés pour l'humilier ou l'exposer.

Dépendamment de la situation, passer moins de temps en ligne peut aider. Vous pouvez trouver un moyen pour aider votre jeune à moins utiliser les réseaux sociaux, que ce soit de mettre une limite de temps quotidienne, se désabonner de certains comptes qui lui causent de l'anxiété, ou de quitter complètement une plateforme.

Ressources

DOCUMENTS ET GUIDES

PARTAGE SANS CONSENTEMENT D'UNE IMAGE INTIME

Gouvernement du Québec
https://www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/accompagnement-victimes-crime/partage-sans-consentement-image-intime

GUIDE D'INCLUSION DES JEUNES TRANS OU NON-BINAIRES POUR LES ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

La Coalition des familles LGBT+
https://familleslgbt.org/ressource/guide-dinclusion-des-jeunes-trans-ou-non-binaires-pour-les-etablissements-denseignement/

S'OUTILLER POUR MIEUX ACCOMPAGNER LES PERSONNES TRANS ET NON-BINAIRES

Aide aux Trans du Québec
https://aideauxtrans.com/fr/guides/s-outiller-pour-mieux-intervenir-avec-les-personnes-trans-non-binaires-ou-en-questionnement-de-leur-identite-de-genre

PRATIQUES ANTI-OPPRESSIVES AUPRÈS DES JEUNES TRANS

Ordre des travailleuses et travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec
https://www.otstcfq.org/l-ordre/evenements-et-campagnes/le-travail-social-dans-tous-ses-etats/pratiques-anti-oppressives-aupres-des-jeunes-trans/

GUIDE D'INFORMATION AUX PARENTS SUR LA VIOLENCE ET L'INTIMIDATION À L'ÉCOLE

Fondation Isabelle et Luc Poirier
https://www.fondationisabelleetlucpoirier.com/cms_files/initiatives/Coffret_aide_guide2_ecoles.pdf

LIGNES DIRECTRICES RELATIVES AUX ÉLÈVES TRANSGENRES

Commission scolaire de Montréal
https://www.cssdm.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/lignes-directrices-transgenres.pdf

PROTOCOLE D'INTERVENTION POUR CONTRER L'INTIMIDATION ET LA VIOLENCE

Commission scolaire des Draveurs
https://www.cssd.gouv.qc.ca/application/files/1917/0750/4588/Gabarit_du_plan_de_lutte_contre_la_violence_et_lintimidation-version_finale_2023-2024.pdf

LIGNE D'ÉCOUTE ET DE RÉFÉRENCE

Notre équipe de bénévoles, composée elle-même de personnes trans et non-binaires, est disponible de 9 h à 21 h, 7 jours sur 7, pour orienter les enseignant·es et les intervenant·es vers des ressources pertinentes et répondre à leurs questions. Nous offrons également une écoute active aux jeunes qui souhaitent nous appeler pour parler de leur situation.

1 (855) 909-9038, option 1

VOICI QUELQUES AUTRES OPTIONS DE SOUTIEN POUR LES JEUNES 2ELGBTQIA+.

ALTERHÉROS

Service de foire aux questions (FAQ) en ligne :
https://alterheros.com/pose-ta-question/

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

Téléphone : 1 (800) 668-6868
Texto : 686868
Service de clavardage en ligne :
https://jeunessejecoute.ca/service-dintervention-clavardage-en-direct/

TEL-JEUNES

Téléphone : 1 (800) 263-2266
Service d'intervention par texto : (514) 600-1002
Service de clavardage en ligne :
https://www.teljeunes.com/

INTERLIGNE

Téléphone : 1 (888) 505-1010
Texto : 1 888 505-1010
Service de clavardage et d'aide en ligne :
https://interligne.co/

ATQ Aide aux Trans du Québec

2240, rue Fullum
Montréal, Québec, H2K 3N9

info@aideauxtrans.com
1 (855) 909-9038

aideauxtrans.com

© 2026 Aide aux Trans du Québec (ATQ). Tous droits réservés.