



# Guide des jeunes LGBTQIA+





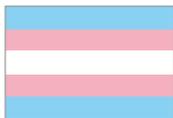
LGBTQIA+



Demisexual.le



Neutrois



Transgenre



Bear



Pansexuel.le



Aromantique



LGBT+ inclusif



Genre fluide



Rubber



Feather



Asexuel.le

## GUIDE DES JEUNES LGBTQIA+

### Coordination du projet

Livin.e C. - livine@lescheff.be

### Editeur responsable

Brice Gillain pour les CHEFF ASBL  
Rue Eugène Hambursin 13 - 5000 Namur

### Graphisme, illustrations et BDs

Adrien Journal - adrien.journal@gmail.com

### Remerciements

Merci à tou-te-s les membres des CHEFF pour leur participation au projet et aux personnes ayant contribué à la réflexion, la rédaction, la relecture et aux soutiens logistiques de ce guide.

Un grand merci à Antoine, Aurore, Betel, Camille, Clay, Coline, Corentin, Flo, Julian, Léo, Luca, Lucie, Maité, Maxence O., Maxence R., Morgane, Ninon, Rebecca, Siân, Véronique, Victoria, Thibaut ... et à tou-te-s les autres !

Et merci à toutes les associations partenaires du guide :

Ex Aequo  
O'YES (Go To Gynéco)  
La Maison Arc-en-Ciel de Namur

Ce serait gai de commencer par une intro qui pêche un peu !

À fond !

Mais on n'a pas trouvé. Alors à la place, on a fait un truc un peu standard où on parle du but de ce guide, de sa structure, des CHEFF... Promis, ce sera court, pour ne pas voler la vedette au contenu façonné par les membres et les partenaires au terme de mois de travail !

Crocodile, Mouffette, Corbeau, Furet, Kangourou et Panda Anonymes se sont abimé les yeux à force de relire cet outil dans un document en ligne partagé. Des mois, que cela a pris pour mettre à jour ce qui était à l'origine le "guide de l'étudiant.e LGBTQI". Grâce au travail acharné des membres des CHEFF et des partenaires, ainsi qu'aux 600 litres de café avalés, la publication a été entièrement revisitée pour intégrer davantage d'adresses utiles, de contenu politique, afin de **s'adresser aux jeunes LGBTQIA+ ou en questionnement**, ainsi qu'aux personnes alliées souhaitant se renseigner sur ces thématiques.

Les CHEFF sont une **organisation de jeunesse LGBTQIA+** qui fédère sept pôles localisés dans les six grandes villes de Belgique francophone : **Bruxelles, Liège, Mons, Namur, Charleroi** et **Louvain-la-Neuve**. Un pôle supplémentaire, spécialisé sur les questions trans, queers et intersexuées (**IDENTIQ**), fonctionne comme un organe de consultation au service de l'association.



Les pôles locaux organisent chaque semaine une permanence d'accueil et une activité de sociabilisation, **par les jeunes, pour les jeunes LGBTQIA+ ou en questionnement**.

Le rôle de la fédération est de soutenir les pôles, les inciter à s'informer, se mobiliser sur les enjeux qui les concernent et de sensibiliser le grand public aux thématiques LGBTQIA+ à travers des projets comme ce guide.

Le guide se décline en cinq chapitres qui abordent successivement le sigle LGBTQIA+, les droits et luttes, la santé, les adresses friendly et la place des allié-e-s. Ceux-ci se veulent concis mais à la fin de chaque partie, une bibliographie est suggérée pour aller plus loin.

Nous voyons cette production comme s'inscrivant dans un processus de réflexion sur les rapports de domination entamé dans le groupe de travail et plus largement au sein des CHEFF. Conscient-e-s que cet outil est perfectible et qu'il comporte des angles morts, nous restons ouvert-e-s aux critiques. En cas de question, remarque, suggestion, n'hésitez pas à nous contacter par mail : [info@lescheff.be](mailto:info@lescheff.be)

Bonne lecture !

- L'équipe zoologique du guide.



## Sommaire

9

### LGBTQIA+

- Définitions
- Le coming out
- Discriminations et privilèges
- L'autodétermination et les luttes

31

### Droits et luttes

- Quelques dates historiques
- Vers plus d'inclusion
- Quels sont tes droits ?

61

### Santé

- Santé affective, sexuelle et mentale

89

### Sorties

- Lieux de sortie
- Associations par ville/province

121

### Être allié-e

- Définitions et buts
- Les «LGBTQIA+phobies»
- Perspectives

145

### Glossaire

- Contacts d'urgence



Les mots soulignés sont définis dans le glossaire p.145





> Initiales qui font référence aux personnes, communautés, collectifs, associations, thématiques Lesbiennes, Gays, Bisexuel-le-s, Transgenres, Queers, Intersexué-e-s et Asexuel-le-s

## LGBTQIA+

- 10 À quoi sert ce sigle ?
- 11 Qu'est-ce que...
  - une orientation sexuelle/romantique ?
  - le genre ?
  - une identité de genre ?
  - une expression de genre ?
- 16 La licorne du genre
- 18 Au delà de la binarité...
  - des genres
  - des sexes «biologiques»
- 20 Le coming out
- 23 Discriminations et privilèges
- 26 Autodétermination et luttes queers





## À quoi sert ce sigle ?

> A se rassembler, renforcer des liens de solidarité, fédérer des identités multiples, complexes et spécifiques et passer de l'échelon individuel au collectif.

**multiples** car le sigle « LGBTQIA+ » représente des identités de genre et attirances très variées : lesbiennes, gays, bisexuel-le-s, transgenres, queers, intersexué-e-s, asexuel-le-s et le « plus » pour signifier que la communauté est plus large encore.

**Complexes** car il y a mille manières d'être lesbienne, bi.e, transgenre. Complexes aussi car les identités LGBTQIA+ peuvent être fluides, c'est-à-dire variables dans le temps.

**Spécifiques** car chaque lettre et chaque individu selon sa place dans la société vivra des situations bien particulières.

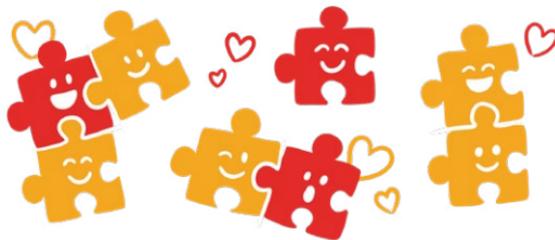
Ces termes sont utiles avant tout pour se définir soi-même, dans une perspective d'auto-détermination. Cela fait aussi exister les personnes LGBTQIA+ dans la sphère publique, là où on ne les reconnaît pas toujours. C'est donc important en termes d' "empowerment".



## Qu'est-ce que ...

### ... une orientation sexuelle/romantique ?

L'orientation sexuelle et/ou romantique est la **traduction d'une attirance**. Elle se définit sur base du genre : le sien et celui de la/des personne(s) qui nous plai(sen)t. L'homosexualité, l'hétérosexualité, la bisexualité et la pansexualité en sont des exemples.



Il existe **une multitude de variations amoureuses** et autant de façons de vivre une préférence sexuelle que de personnes sur terre. Les préférences, les pratiques sexuelles et les attirances peuvent être fluides : l'essentiel est que celles-ci nous **correspondent** et ne nous soient pas imposées.

À l'heure actuelle, la **société valorise l'hétérosexualité** : dans les films, les romans, la publicité, les discours médiatiques, politiques ou religieux. L'hétérosexualité est le modèle dominant, souvent présenté comme « naturel ». C'est ce qu'on appelle « l'injonction ou la contrainte à l'hétérosexualité » qui repose en partie sur l'**hétéronormativité**. En effet, les personnes hétéros et **cisgenres** sont majoritaires : elles constituent la norme (statistique). Il est dangereux qu'une norme statistique s'impose comme la norme morale, ce qui est souvent le cas en matière de sexualité. Le sexe entre personnes consentant-e-s<sup>1</sup> n'a pas à faire l'objet de désapprobations ou de répressions.

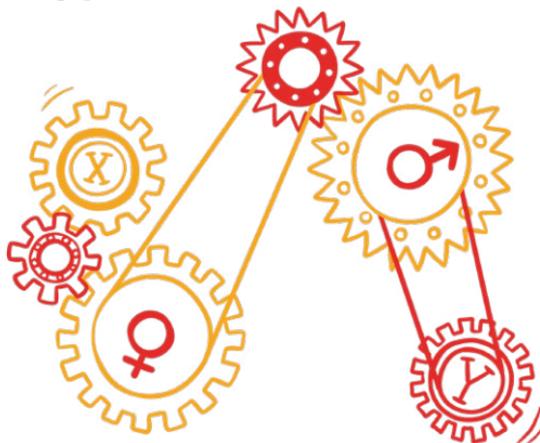


1- En âge et en capacité physique, psychique et mentale de consentir librement.

## Qu'est-ce que...

### ... le genre ?

Le genre et le sexe biologique sont fréquemment confondus. Le genre relève en fait d'**une construction sociale**, d'attitudes apprises psychologiquement et culturellement. Les différences entre « femme » et « homme » tiennent plus à la façon dont on nous apprend à nous comporter en société qu'à une quelconque « essence naturelle » qui serait liée au sexe biologique.





Qu'est-ce que...

... une identité de genre ?

C'est l'identité que toute personne se construit, à travers l'éducation et l'évolution dans les sphères sociales. C'est **le genre auquel une personne s'identifie**.

On parlera d'une personne **cisgenre** lorsque le genre assigné à la naissance correspond au genre ressenti. Par exemple, lorsque les médecins et les parents déclarent que l'enfant est un garçon à la naissance et qu'en grandissant, l'enfant s'identifie comme tel.

À l'inverse, une personne **transgenre** est une personne qui se sent appartenir à un autre genre que celui qui lui a été assigné à la naissance.



Qu'est-ce que...

... une expression de genre ?

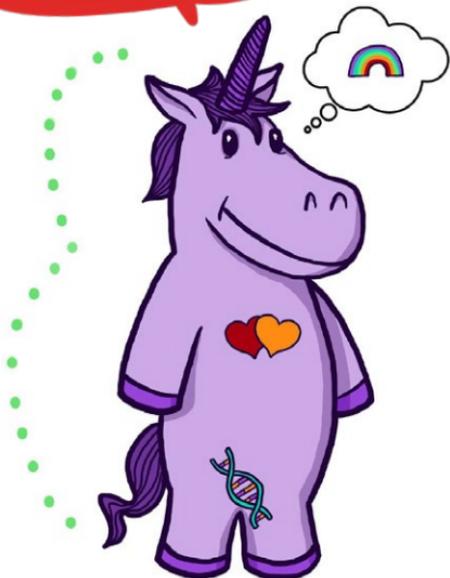
C'est la manière dont on **exprime son genre**, de façon consciente et inconsciente, et la manière dont elle est **perçue par les autres**.

Elle se compose d'ingrédients divers : style vestimentaire, démarche, postures, accessoires, vocabulaire, gestuelle, pilosité, coupe de cheveux... Celle-ci ne va pas toujours de paire avec le genre ressenti et n'est pas non plus nécessairement liée à une orientation sexuelle. Tu peux donc être un homme perçu comme féminin sans que cela ne raconte rien de tes attirances.

La **virilité**, la **féminité**, l'**androgynie** sont des exemples d'expression de genre.

# La licorne du genre

Déplace chaque curseur jusqu'au point qui te correspond le plus afin de former la licorne du genre !



Design par Landyn Pan et Anna Moore  
pour Trans Student Educational Resources

## Identité de genre

- Femme/Fille
- Homme/Garçon
- Autre(s) genre(s)

## Expression de genre

- Féminine
- Masculine
- Autre

## Sexe assigné à la naissance

- Femme
- Mâle
- Intersexué-e

## Attriance physique

- Femmes
- Hommes
- Autre(s) genre(s)

## Attriance amoureuse

- Femmes
- Hommes
- Autre(s) genre(s)



## Au delà de la binarité ...

### ... des genres

Les personnes non-binaires, agenres, au genre fluide transgressent la frontière rigide entre les deux genres imposés : homme et femme. Il est donc possible de s'émanciper de ces codes, de les contourner, de s'y opposer ou de jongler avec eux. Ces tendances subversives pourraient être qualifiées de "queer".

### ... des sexes « biologiques »

Quand un enfant naît, et même parfois avant sa naissance (par échographie), le/la gynécologue détermine si l'appareil génital correspond aux standards binaires mâle ou femelle. Par extension, le médecin établit une longue série de déductions pas si scientifiques que cela. Par exemple, dans le cas d'un appareil génital mâle, on pensera : qu'il s'agit d'un garçon, que ses chromosomes sont XY, qu'il produira de la testostérone, etc.

Pourtant, **la nature n'est pas aussi binaire que nos normes sociales**. Entre mâle et femelle, il existe environ 42 variations du point de vue de l'ADN. Il est fréquent de découvrir au cours de la vie d'une personne que ses chromosomes ou ses hormones ou encore son identité de genre ne correspondent pas à ses organes génitaux. Cela n'a absolument rien de grave tant que sa santé n'est pas en jeu, mais les médecins supportent difficilement ces variations. C'est ce qui les amène à prescrire des traitements et/ou des opérations aux personnes intersexuées. Ainsi, dans le cas où l'appareil génital est pensé comme « non-conforme », les spécialistes privilégieront une opération de réassignation sexuelle sans que l'état de santé de l'enfant ne le nécessite. C'est pourquoi les militant·e·s intersexué·e·s préconisent d'**attendre la majorité de l'enfant** afin d'agir avec son consentement pour quelque intervention que ce soit.

---

**Aller plus loin** : collectif intersexes & allié·e·s



## Le coming out

Le coming out consiste en l'**annonce publique de son orientation sexuelle ou de son identité de genre**.

Les personnes LGBTQIA+ se confrontent fréquemment à l'exercice ce qui peut demander beaucoup d'énergie.

L'**entourage** peut être une ressource précieuse en terme de **soutien moral** pour la personne qui se sent prête à faire son coming out, à condition que son intimité soit respectée. Si tu as l'intention de faire ton coming out, sache que celui-ci t'appartient. Cela signifie deux choses : personne ne peut le faire à ta place sans ton consentement (cela s'appelle du "outing" et c'est irrespectueux) et tu es libre de le faire à qui tu veux, à tout le monde, à personne ou seulement à une partie de ton entourage.

**Il n'existe pas de recette miraculeuse. Cependant, si cela peut t'aider à anticiper ton coming out sereinement, voici quelques suggestions inspirées du vécu de nos membres :**

- Parle d'homosexualité ou de transidentités en « général » avant de parler de ta propre situation : cela te permettra de te faire une idée sur ce que l'interlocuteur/trice pense de ces sujets et de **jauger la situation**.
- Ne pense pas à la place de l'autre : ce qui importe, c'est **le moment où tu te sens prêt-e** et non quand tu penses que les autres le sont.
- Essaie de faire ton coming-out l'esprit plus ou moins clair, sans être sous l'emprise d'alcool ou de substances ni dans un contexte chargé (situation de conflit, colère).
- **Parles-en avec d'autres jeunes concerné-e-s** afin de pouvoir être écouté-e et conseillé-e par des personnes qui vivent ou ont vécu les mêmes choses que toi.
- Contacte des associations, collectifs ou personnes LGBTQIA+ qui pourront t'accompagner avant le coming out, te soutenir si ça se passe mal avec ton entourage ou si c'est trop compliqué d'en parler à tes proches. Elles te proposeront des activités où rencontrer d'autres jeunes LGBTQIA+ et discuter avec elleux.

Un tas de ressources pédagogiques existent et peuvent également être proposées à ton entourage pour les informer.

Ce n'est pas parce que les premières réactions sont inadéquates que la situation va perdurer dans ce sens.

Et si ton coming out ne se fait pas comme dans un film, pas de panique... Cela peut arriver. Si toi et tes proches le souhaitez, libre à vous d'en rediscuter à « têtes reposées ».

Sur du long terme, **il s'agit souvent d'une étape très positive dans la vie des personnes.** Le coming-out peut aider à reprendre confiance en soi, car tu parviens à être à l'écoute de toi-même et à le faire entendre publiquement.

Enfin, il n'y a pas d'âge pour découvrir son orientation sexuelle/romantique ou son identité de genre et celles-ci peuvent évoluer au cours du temps. **L'essentiel est d'être attentif/ive à ce que l'on ressent et de se faire confiance.**

## Discriminations et privilèges



### > Les discriminations versus les privilèges cisgenres et hétérosexuels

Thomas est un garçon transgenre de 16 ans. Il sort avec Mehdi. Lundi, il arrive à l'école et ne peut pas l'embrasser sur la bouche, contrairement aux couples hétéros. Mardi, contrôle TEC : Thomas doit présenter son abonnement où figurent une vieille photo et son deadname. Les contrôleurs l'accusent publiquement de vol et lui mettent une amende. Mercredi, au cours de gym, il est obligé de se changer dans le vestiaire des filles et de subir blagues et remarques. Jeudi, son meilleur pote le taquine sur sa transidentité et là, il explose. Son ami ne comprend pas.



Au quotidien, les personnes LGBTQIA+ subissent des discriminations plus ou moins graves qui, additionnées, sont difficiles à porter. Contrairement aux apparences, il ne s'agit pas de faits isolés, mais bien d'un système de violences - conscientes ou non - qui profite à une certaine catégorie de la population, au détriment d'une autre. C'est pourquoi on parle de discriminations structurelles ou d'oppression systémique :

*« Celle-ci sert à conférer à un groupe social un ensemble de privilèges, qui n'existent que parce qu'ils sont refusés à d'autres. »\**

Être hétérosexuel·le et cisgenre implique donc tout un tas d'avantages qui vont jusqu'à accéder à certaines fonctions professionnelles ou statuts hiérarchiques refusés à des personnes queers.

*«Le privilège, c'est la façon dont la société t'accueille et ce qu'elle te fournit. Ce sont les avantages que tu possèdes et dont tu penses qu'ils sont normaux. Le privilège, c'est toi qui es normal.e, et les autres un peu moins »\**

\* Juliette Rousseau - Lutter Ensemble

Les concepts de privilège et d'oppression sont **des outils** qui nous aident à prendre conscience de la position que nous occupons au sein de la société afin d'**agir contre les causes profondes**, et non les symptômes, d'**un système de dominations**.

Revenons à Thomas. Bien qu'il soit transgenre et homosexuel, et qu'il subisse toutes sortes de discriminations en lien, Thomas a le privilège d'être blanc et de ne pas subir le racisme. Son petit copain, Mehdi, qui ignore le vécu lié à la transphobie, est racisé et subit à ce titre d'autres types d'agressions. Ce n'est pas parce que nous sommes marginalisé·e·s sur un aspect de notre personne que nous cernons tous les enjeux liés aux autres systèmes de dominations.

Les jeunes LGBTQIA+ ne peuvent être abordé·e·s uniquement sous l'angle de leur orientation sexuelle ou identité de genre. Iels peuvent aussi être racisé·e·s, porteurs/euses de handicap, être neuroatypiques, pauvres, etc. Tenir compte des identités dans leur globalité semble indispensable afin d'éviter de reproduire des rapports de domination entre personnes ou dans des groupes.



## Autodétermination et luttes queers

« Mais pourquoi vous avez besoin de vous coller des étiquettes ? Votre sexualité vous regarde et on est tous humains après tout ! »

Les étiquettes, c'est super important pour se les coller à soi-même, se sentir moins seul·e dans son identité, trouver des pairs, créer de la solidarité, etc.

C'est ce qu'on appelle l'**autodétermination** et cela n'a rien à voir avec l'assignation, à savoir quand d'autres nous collent une étiquette sans consentement. Cette démarche est poussée un cran plus loin lorsque des insultes à caractère homophobe sont réappropriées par la communauté dans un esprit subversif. C'est ce que suggère entre autre la mouvance « TransPédéGouine » prônant une approche queer VNR (vénère = en colère) et révolutionnaire.

Le terme « **queer** » (le Q de LGBTQIA+) raconte la même histoire puisqu'à l'origine, celui-ci était une insulte anglophone désignant les homosexuel·le·s et signifiant « drôle, bizarre, étrange, penché » (en opposition à *straight* qui signifie à la fois *hétérosexuel·le* et *droit·e*).

Aujourd'hui, au croisement entre réappropriation d'identités marginalisées et luttes contre le patriarcat, le mouvement queer se mobilise de plus en plus sur d'autres fronts politiques et sociétaux (lutte contre le racisme, le capitalisme, le validisme, les prisons, les frontières, pour une justice climatique). Il permet d'offrir de nouvelles perspectives sur les enjeux de société, en écho aux luttes féministes, antiracistes et autres.

---

### Pour aller plus loin :

- **Sur les notions de privilèges / d'oppression au sein des luttes :**

> *Lutter Ensemble, Pour de nouvelles complicités politiques*, Juliette Rousseau

- **Sur l'hétéronormativité et le lesbianisme :**

> *La Pensée Straight*, Monique Wittig

> *Peau : à propos de sexe, de classe et de littérature*, Dorothy Allison

- **Sur les transidentités :**

> *Journal d'un transboy*, Adel Tincelin

- **Sur le privilège blanc / les luttes antiracistes :**

> Voir chapitre « Être allié·e·s »



# Droits & luttes



> Ce chapitre sera un aperçu, une introduction aux luttes et mouvements LGBTQIA+ en Belgique, des années 60 à nos jours.

Conscient.e-s qu'il n'y a pas une communauté LGBTQIA+ homogène, nous avons tenté de retracer un court historique des droits acquis et des évolutions du contexte légal tout en abordant certains enjeux plus spécifiques.

## Droits et luttes

33

1960-1980  
Origines du mouvement gay et lesbien

38

1980-2000  
Mouvements LGBT/queer et lutte contre le sida

43

Vers plus d'inclusion

- Vers la parentalité pour tou.te.s
- Abolition de la psychiatrisation et de la stérilisation forcées pour les personnes trans
- Vers l'arrêt des chirurgies génitales des personnes intersexuées
- Lutte nécessaire contre les discriminations en milieu scolaire...

50

Quels sont tes droits ?

- En matière d'orientation sexuelle
- En matière d'identité de genre
- Associations utiles

56

En tant que jeune





Si l'on remonte aux racines de l'impulsion d'un mouvement LGBT+ plus ou moins uni, on remarque qu'il a été porté par différentes revendications, notamment l'égalité des droits et traitements, la condamnation des violences policières contre les personnes queers (et toutes les autres minorités) et la revendication d'orientations sexuelles (et identités de genre) s'éloignant de la norme imposée dans la société.

Nos communautés, telles que nous les connaissons actuellement, sont les héritières d'une riche histoire. Les paragraphes qui suivent en montrent les pages les plus récentes. Les droits que nous possédons ont été conquis au fur et à mesure des années, que ce soit au cours de mobilisations dans la rue ou grâce au travail quotidien de différentes associations.

La situation n'est pourtant pas idéale : ici comme ailleurs, il reste des discriminations à faire disparaître, des droits à prendre ou à maintenir. Le combat continue et, hier comme aujourd'hui, il ne cesse de se croiser avec ceux d'autres groupes opprimés.

Le mouvement gay et lesbien est né dans la continuité de la révolution sexuelle qui prend cours dans les années 50-60. L'émancipation sexuelle des femmes, l'affirmation de l'égalité des sexes, la reconnaissance des sexualités non procréatrices sont autant de combats dans lesquels les communautés LGBTQIA+ se sont forgées. La libération des mœurs sexuelles a permis de **visibiliser les amours et sexualités alternatives**, entre autres celles qui sortaient de l'hétérosexualité.

Des années 60 aux années 80, l'heure est au changement social en Occident : de nombreux groupes de personnes discriminées se rassemblent et luttent pour de meilleures conditions de vie. Manifestations ouvrières, luttes pour les droits civiques des personnes noires américaines et seconde vague du féminisme sont des exemples de mouvements sociaux importants de l'époque.



Le soir du 28 juin 1969, après une énième descente de police homophobe et transphobe dans le bar du « **Stonewall Inn** » à New York, les client-e-s se soulèvent. Pendant plusieurs jours, des manifestations et des émeutes éclatent dans tout le quartier. Les travailleurs/euses du sexe, les femmes trans et les personnes queers racisées sont en première ligne de ces moments de révolte. À la suite de ces événements, de nombreux collectifs militants se forment pour lutter contre l'homophobie et la transphobie.

*« Nous sommes-nous battu-e-s parce que nos amours étaient interdites ? Ou parce que nous étions des hors-la-loi du genre ? Je ne me suis jamais posé cette question. Je ne me souviens pas qu'un-e seul-e de mes ami-e-s ait jamais formulé cette question. Nous avons serré les rangs et lutté de toutes nos forces. »*

Leslie Feinberg

L'année suivante, en 1970, des milliers de personnes se rassemblent à New York, Los Angeles et San Francisco pour commémorer l'anniversaire des émeutes de Stonewall : **ce sont les premières prides** et le point de départ de nombreuses protestations à venir. Trois ans tard, l'homosexualité cesse d'être considérée comme une maladie mentale outre-Atlantique et est retirée du **DSM** (manuel de référence des affections psychiatriques).

Il faudra attendre encore plus d'une décennie, **le 17 mai 1990**, pour que l'Organisation Mondiale de la Santé s'aligne sur cette conception. C'est en souvenir de cet événement qu'a lieu chaque année **la journée internationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie**.



En Belgique, si la première association homosexuelle date de 1953 (le centre culturel de Belgique, fondé par Suzan Daniel\*), ce n'est qu'en 1972 qu'a lieu une première avancée majeure : la loi de dépénalisation de l'homosexualité. La première manifestation homosexuelle belge aura lieu en 1979 à Anvers et la première pride ne se tiendra qu'en 1996 à Bruxelles.

En Belgique comme ailleurs, les lesbiennes ont parfois eu à s'organiser entre elles pour lutter contre leur invisibilisation, que ce soit au niveau des mouvements LGBT+ ou au sein des luttes féministes. La journée de visibilité des lesbiennes a lieu le 26 avril.



---

\* lesbienne et féministe qui finira par quitter l'association à cause du sexisme

Dans les années 80, l'épidémie du sida fait rage et décime particulièrement les HSH ainsi que les travailleurs/euses du sexe et les personnes toxicomanes. À l'époque, les causes de la maladie sont encore inconnues et son traitement inexistant : la contracter, c'est mourir à coup sûr. Le fait qu'elle touche principalement des populations déjà minoritaires a deux implications : d'une part, les pouvoirs publics ne prennent pas le problème à bras corps et d'autre part, le VIH accentue leur vulnérabilité et marginalisation. Le militantisme LGBT prend alors un tout autre tournant et se penche sur cette nouvelle urgence vitale.



De nombreuses associations de lutte contre le sida voient le jour, comme la très médiatique Act Up, et s'auto-organisent en matière de prévention contre les infections sexuellement transmissibles. Grâce à des actions parfois spectaculaires (projection de faux sang, obélisque de la Concorde encapoté, etc.) et du lobbying politique, ce combat aboutit à la mise en place de plateformes nationales de lutte contre le sida finalement soutenues par les pouvoirs publics dans les années 90. Le 1<sup>er</sup> décembre 1988, dans le cadre d'une campagne mondiale en faveur de la santé publique, l'OMS crée la journée mondiale de lutte contre le sida, célébrée chaque année depuis.

En Belgique, les discussions avec le monde associatif aboutissent en 2003 à la loi ouvrant le mariage aux homosexuel-le-s, suivie en 2006 par la loi leur ouvrant l'adoption. Si le processus, bien que long, a été relativement simple en Belgique, ce n'est pas le cas de la France. Le mariage pour tous n'y devient une réalité qu'en 2013, après avoir été retardé pendant des mois par un collectif ultraconservateur : « la Manif pour Tous ». La force du mouvement réactionnaire soulevée par ce groupe est telle que les actes homophobes et transphobes explosent entre 2012 et 2013.

La lutte pour l'égalité passe aussi par un combat pour la reconnaissance. Déjà, en 1987, à l'occasion de la seconde marche pour les gays et lesbiennes du 11 octobre à Washington, des milliers de gays et lesbiennes publient leur nom dans les journaux : *c'est la première journée internationale du coming-out*.

Au cours de cette période, le militantisme homosexuel s'ouvre à la diversité et les luttes pour les droits des gays et lesbiennes se transforment progressivement en *revendications pour les droits LGBT*. C'est ainsi qu'est créée le 20 novembre 1999 la journée internationale du souvenir trans en hommage à Rita Hester, assassinée un an plus tôt. Cette journée entend commémorer toutes les victimes de crimes transphobes et sensibiliser à la transphobie.



Le *31 mars 2009* est aussi organisée la première *journée internationale de la visibilité trans* pour mettre en lumière et célébrer les transidentités.

De même, le *23 septembre 1999*, plusieurs militant-e-s bisexuel-le-s américain-e-s organisent la première *journée internationale de la bisexualité*. En effet, la bisexualité était jusque-là (et encore aujourd'hui) largement invisibilisée dans les mouvements LGBTQIA+.

*« Attaquer l'un-e des nôtres c'est nous attaquer tou-te-s. C'est la vérité sur laquelle s'est forgé le mouvement syndical. C'est un socle solide sur lequel on peut également construire un mouvement de libération lesbien, gay, bi et trans. Et ça nous rappelle notre connexion avec d'autres, qui se battent pour la justice et l'égalité »*

Leslie Feinberg

Les années 90 et 2000 voient également la naissance du mouvement queer, qui questionne profondément la notion de genre. La théorie queer est fondée en 1990, entre autre par la philosophe Judith Butler et son livre « *Trouble dans le genre* ».

Elle renvoie à un mouvement qui englobe les groupes minoritaires parfois même au sein des communautés homosexuelles ou des luttes féministes : personnes trans, non-binaires, femmes noires, travailleurs/euses du sexe, acteurs/trices porno, travesti-e-s... Profondément politique, cette mouvance critique les normes sociales en profondeur et s'inscrit dans une lutte permanente contre l'assignation aux normes de genres binaires.

Les mouvements queers radicaux, parfois proches des milieux anarchistes, aspirent à abolir les systèmes d'oppressions : racisme, capitalisme, sexisme, hétéronormativité... et déploient des stratégies et modes d'actions diversifiés comme l'organisation d'événements festifs et politiques queers, l'action directe, la mise en réseau avec des luttes locales, etc.

*« Ce qui nous réunit, ce n'est pas une communauté de sexualités, d'expériences, d'identités ou d'auto-définitions. Ce qui nous réunit c'est que nous nous dressons face à un ennemi commun. »*

Leslie Feinberg

## Vers plus d'inclusion



*Quelles sont les revendications des LGBTQIA+ aujourd'hui ? Quelles sont les luttes actuelles ? Quels sont les droits encore à acquérir ? Comment se défendre suite à un acte de discrimination ?*

### Vers la parentalité pour tou-te-s

En Belgique, l'adoption a été légalisée en 2006 pour les couples de même sexe, mais son application reste encore difficile sur le terrain. En effet, seule une vingtaine d'enfants a trouvé un foyer dans une famille homoparentale. En pratique, l'adoption reste compliquée car d'une part, les pays d'origine des enfants adoptés discriminent encore l'homoparentalité et d'autre part, peu de parents belges sont réellement déçus de leurs droits : les enfants sont plutôt placés en famille d'accueil ou en institution. Pour les lesbiennes spécifiquement, depuis 2014, grâce à la loi sur la coparente, la compagne de la mère biologique peut reconnaître l'enfant sans passer par l'adoption.

## L'abolition de la psychiatisation et de la stérilisation forcées pour les personnes trans

En Belgique et jusqu'au 31 décembre 2017, pour pouvoir changer leur mention de genre sur leurs papiers, les personnes trans étaient obligées d'être considérées comme malades mentales, d'être suivies par un-e psychiatre et de subir des opérations génitales les rendant stériles.

Grâce aux pressions du monde associatif LG-BTQIA+, la situation a évolué. Les personnes transgenres peuvent maintenant modifier leurs papiers d'identité sur simple déclaration auprès de l'administration communale, ce qui permet une procédure plus rapide (approximativement trois mois).

Les prix peuvent cependant fortement varier d'une commune à l'autre et la formation du personnel communal également.

Des contraintes restent à signaler pour les démarches en tant que mineur-e-s : une attestation psychiatrique doit nécessairement être fournie pour signifier que la personne est « suffisamment » mature avant d'entamer le procédé administratif.

La pathologisation (condamnée par les milieux LGBTQIA+) de la transidentité risque de se rejouer vu le peu de formation des psychiatres au sujet des transidentités. Notons enfin que la non-binarité et la fluidité de genre ne sont pas encore prises en compte dans les textes légaux actuels. Il n'existe en Belgique, contrairement à d'autres pays, que deux options officielles, et pour lesquelles un changement est « en principe irrévocable » (selon les termes de la loi), pour désigner son genre : M ou F.





### *Vers l'arrêt des chirurgies génitales des personnes intersexuées*

La loi belge oblige les parents à déclarer la naissance dans les quinze jours après l'accouchement ainsi qu'un sexe dans les trois mois.

Or, il arrive qu'on ne sache pas définir clairement le sexe biologique. L'enfant subit alors, au mieux, une batterie de tests et les médecins -associés aux parents- vont déterminer le sexe pour lui. Cette décision impliquera éventuellement des chirurgies correctrices et/ou traitements hormonaux. Ces situations existent encore car il n'existe aucune législation belge pour poser un cadre sur les pratiques médicales concernant les enfants intersexué·e·s.

L'organisation Internationale des Intersexué·e·s déplore le manque d'information et d'accompagnement proposés aux parents dans cette situation. On ne leur explique pas bien ce que vit leur enfant et ce que les opérations chirurgicales impliquent. L'OII recommande donc de s'abstenir de toute intervention chirurgicale jusqu'à ce que l'enfant soit en âge de prendre lui-même les décisions concernant son propre corps.

La journée internationale de la visibilité intersexe a lieu chaque année le 26 octobre, en référence à la fois où deux personnes intersexuées se sont vues refuser l'entrée à la convention annuelle de pédiatrie, à Boston, où elles étaient sensées intervenir. Ce refus déclencha un rassemblement protestataire devant le bâtiment pour interpeller sur les mutilations que subissent les enfants intersexes.

## Lutte nécessaire contre les discriminations en milieu scolaire...

L'école est un milieu particulièrement concerné par la question du harcèlement homophobe et transphobe car ces derniers y sont fréquents, parfois banalisés et touchent aussi bien les élèves que les profs. Beaucoup d'intervenant-e-s scolaires sont peu ou mal informé-e-s sur les thématiques LGBTQIA+ et véhiculent, en dépit de leurs bonnes intentions, des stéréotypes et remarques inadéquates.

### ...Par la généralisation des interventions en milieu scolaire sur les thématiques LGBTQIA+

La méconnaissance est souvent le terreau de la discrimination, d'où la pertinence de formations adaptées envers ces professionnel-le-s de l'éducation. L'EVRAS (éducation à la vie relationnelle affective et sexuelle) est un des outils qui pourra favoriser la mise à disposition d'informations et la sensibilisation aux thématiques LGBT+ dès l'enfance, ainsi que la formation de formateurs/trices, d'animateurs/trices de jeunes.

### ...Par une meilleure inclusion des personnes trans et intersexué-e-s à l'école.

À force de cacher son questionnement transidentitaire et son intersexualité, le/la jeune peut développer une peur, un dégoût de l'école et tomber en décrochage scolaire. L'utilisation du prénom social dans les papiers de l'école et l'utilisation du genre adéquat en respect de la personne trans ou intersexué-e permettra, entre autres, de remédier à cette situation.

---

#### Quelques associations de référence :

- **Transkids**, première association belge francophone spécifiquement dédiée aux enfants trans de moins de 18 ans et à leurs parents  
> [www.transkids.be](http://www.transkids.be) - 0473 25 60 48
- **Les CHEFF**, organisation de jeunesse s'adressant aux jeunes LGBTQIA+ de moins de 30 ans  
> [www.lescheff.be](http://www.lescheff.be) - 081 22 09 19
- **École pour tou-te-s**, projet piloté par la Ligue des Droits de l'Enfant  
> [www.liguedroitsenfant.be](http://www.liguedroitsenfant.be) - 02 465 98 92
- **Pour les professionnel-le-s : Plateforme EVRAS**  
> [www.evras.be/plateforme-evras](http://www.evras.be/plateforme-evras) - 02 502 82 03



## Quels sont tes droits ?

Que tu sois lesbienne, gay, bi, trans, queer, intersexué-e, pansexuel-le, ou asexuel-le, tu as des droits ! La loi te protège en cas d'agression ou de discrimination. Si tu le peux, n'hésite pas à porter plainte, à te faire accompagner par une personne de confiance et/ou à contacter une association ou un collectif.

### En matière d'orientation sexuelle

#### > Tes droits

En tant que personne lesbienne, gay, bi- ou pansexuelle, tu es protégée par la loi. En effet, la loi interdit les discriminations liées à l'orientation sexuelle dans différents domaines : loisirs, emploi, formation, enseignement, biens et services, logement, etc. Au niveau pénal, le caractère homophobe d'une agression constitue une circonstance aggravante depuis une loi de 2011. Celle-ci sera appliquée pour la première fois lors du procès qui a suivi le meurtre homophobe d'Ihsane Jarfi, un jeune liégeois.

#### > Te défendre ?

Pour toutes les discriminations subies par les personnes lesbiennes, gays et bisexuelles en raison de leur orientation sexuelle, c'est le Centre Interfédéral pour l'Égalité des Chances qui est compétent. Si tu as subi une discrimination, une agression, et/ou du harcèlement, tu peux le signaler au Centre via son site internet. Il pourra alors te conseiller, entamer des négociations ou soutenir une action en justice. Tout cela se fait avec ton accord, en toute confidentialité et en toute indépendance.

N'hésite pas à porter plainte. Au poste de police, tu peux demander à être accueilli-e par le/la référent-e « Discrimination et délit de haine » ou le/la référent-e « Assistance aux victimes ». Tu peux également contacter le service d'assistance aux victimes de ta zone de police qui t'accompagnera dans ta démarche. Tu peux trouver plus d'informations le site des Rainbow Cops, association de membres francophones LGBT de la police fédérale belge.

## En matière d'identité de genre

### > Tes droits

En tant que personne trans, queer ou intersexuée, tu es aussi protégée par la loi. En effet, la loi du 10 mai 2007 **interdit toute forme de discrimination fondée sur le genre**. La discrimination basée sur le changement de genre, sur l'identité de genre ou sur l'expression de genre y est assimilée. Cette loi interdit explicitement la discrimination directe ou indirecte, l'incitation à la discrimination, le harcèlement (moral, physique, etc.) et le harcèlement sexuel.



### > Te défendre

L'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes est compétent pour toutes les discriminations subies par les personnes trans, queers et intersexuées en raison de leur changement de genre, de leur identité ou de leur expression de genre.

Si tu souhaites avoir de plus amples informations sur la discrimination ou si tu as subi une discrimination et/ou du harcèlement, tu peux t'adresser à l'Institut. Il pourra alors répondre à tes questions, recueillir ton signalement de faits, te conseiller, te renseigner sur tes droits et obligations, entamer des conciliations et soutenir une action en justice dans certains cas. **Tout cela se fait avec ton accord, gratuitement, en toute confidentialité et en toute indépendance.**

> Pour en savoir plus sur Ihsane Jarfi et la fondation créée en sa mémoire :

[fondation-ihsane-jarfi.be](http://fondation-ihsane-jarfi.be)

> Pour contacter le Centre Interfédéral pour l'Égalité des Chances :

Tu peux te rendre sur leur site internet [unia.be](http://unia.be) pour y signaler une discrimination ou poser tes questions.

> Pour contacter l'Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes :

Tu as la possibilité de te rendre sur leur site [igvm-iefh.belgium.be](http://igvm-iefh.belgium.be) ou de les joindre par mail à [egalite.hommes-femmes@iefh.belgique.be](mailto:egalite.hommes-femmes@iefh.belgique.be). Tu pourras y signaler une discrimination ou poser tes questions.

> Ligne gratuite du Centre et de l'Institut :

0800/12.800

> Rainbow Cops :

Tu peux trouver toutes les informations concernant le dépôt de plainte pour une agression LGBTQI-phobe dans une brochure disponible sur leur site internet [rainbow-cops-belgium.be/victim](http://rainbow-cops-belgium.be/victim)

## Associations utiles

### • Rainbowhouse Brussels

La coupole d'associations LGBT+ met en place un tout nouvel outil pour collecter des données sur les violences LGBTQI+phobes en Région de Bruxelles-Capitale :

[rainbowhouse.be/fr/article/un-tout-nouvel-outil-pour-rapporter-les-incidents-lgbtqiphobes](http://rainbowhouse.be/fr/article/un-tout-nouvel-outil-pour-rapporter-les-incidents-lgbtqiphobes)

### • Les Maisons Arc-en-Ciel

Les MAC, en partenariat avec UNIA, peuvent récolter ton témoignage en cas de violence LGBTQI+phobe et te proposer des formes d'accompagnement sur base de tes besoins.

> Contacts : voir chapitre « Sorties » (p.89)





## En tant que jeune

- Tu es majeur-e et tu rencontres des difficultés au travail, avec ton logement ou le C.P.A.S. ? L'Atelier des Droits Sociaux est là pour t'orienter et te soutenir dans ces démarches.

[www.atelierdroitssociaux.be](http://www.atelierdroitssociaux.be)

- Tu t'interroges sur tes droits à l'école, au travail, au chômage, avec ta famille ? Tu te soucies de ton avenir scolaire ou professionnel ? Tu cherches un logement ? Tu veux voyager ou t'impliquer en tant que citoyen dans la société ? Des Centres d'Informations sont là pour t'aider !

[www.infor-jeunes.be/site](http://www.infor-jeunes.be/site)

[www.cidj.be](http://www.cidj.be)

- Tu as moins de 18 ans et tu rencontres des difficultés à l'école, avec ta famille, la justice ou la police ? À moins que tu ne sois sans ressources ? Le Service Droit des Jeunes est là pour t'informer et t'accompagner à ta demande dans les démarches pour défendre tes droits !

[www.sdj.be](http://www.sdj.be)

- Les CHEFF sont aussi là pour t'informer et t'orienter si tu fais face à l'une ou l'autre forme de discrimination.

[www.lescheff.be/](http://www.lescheff.be/)

### Connais-tu tes droits ?

Pour le savoir, fais le quiz que les jeunes des CHEFF ont réalisé en collaboration avec Jeunesse & Droit ! [quiz.droitdesjeunes.com](http://quiz.droitdesjeunes.com)

Tu y découvriras des situations concrètes qui t'informeront sur ce que tu peux faire si tu rencontres des difficultés.

### Pour aller plus loin :

- **Autour des théories / mouvements queers :**

> *Trouble dans le genre*, Judith Butler

> *Sur Facebook : Pour des allians TPGQF / Collectif RainbowCité*

- **Sur Stonewall et l'interconnexion des luttes :**

> *In the spirit of Stonewall*, Leslie Feinberg

- **Sur l'état des lieux en Belgique :**

> *La Belgique et la population LGBT : l'écart entre la législation et la réalité*, Betel Mabilie, BEPax





> Le bien-être est un ressenti, il est difficile de le quantifier ou de le mesurer, il s'agit d'une auto-évaluation.

Autrement dit, personne d'autre que toi ne peut affirmer que tu es en bonne santé si tu ressens le contraire. Certains éléments favorisent néanmoins la santé, qu'elle soit sexuelle, affective ou mentale.

C'est ce que nous avons voulu aborder dans les pages qui suivent. Prenons soin les un·e·s des autres, prenons soin de nous !

## Santé

62

Santé affective

- Le consentement
- Violences conjugales

64

Santé sexuelle

- Le VIH
- Les IST
- Tableau des pratiques à risques
- Bien se protéger
- Chemsex

79

Santé mentale

82

Contacts utiles

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité et représente « l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soit sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale »

> Définition de l'OMS





### Le consentement

Le consentement est la base d'une sexualité épanouie. L'important est de s'écouter et de réussir à exprimer ce que l'on ressent, de communiquer, de savoir poser ses limites et de respecter celles des autres, en étant attentif/ive aux signes de l'autres, parce qu'une absence de non ne veut pas dire oui. Quand on sent une réticence ou une hésitation, même minime et même si elle n'est pas dite, alors il faut s'arrêter et demander.

Il est possible de changer d'avis, de ne plus avoir envie ou de ne pas souhaiter faire une pratique en particulier et personne ne doit être obligé-e de se justifier après avoir dit « non ».

### En cas de situation problématique :

- **Centre de Prise en charge des victimes de Violences Sexuelles :**  
<https://www.violencessexuelles.be/centres-prise-charge-violences-sexuelles>
- **SOS Viol :** 0800 98 100 - <http://www.sosviol.be>

## Violences conjugales

Les violences conjugales au sein des couples LGBTQIA+ existent. Elles peuvent être physiques, sexuelles, psychologiques, voire les trois à la fois, et peuvent être exercées par un-e partenaire actuel-le ou passé-e. Ces situations violentes ne sont jamais acceptables et ne sont jamais imputables à la personne qui les subit.

### > Témoignage de R. :

*"[...] Dans notre relation, l'abus était plus psychologique et il est réellement devenu violent physiquement une fois. [...] La violence psychologique ne se voit pas et c'est quelque chose qui est très difficile à comprendre tant qu'on ne l'a pas soi-même vécu. [...] Si tu es toi-même victime d'abus psychologiques dans ton couple, écoute ta petite voix. [...] Fais-toi aider par des professionnel-le-s pour te reconstruire."*

Il existe une ligne d'écoute gratuite 24h/24h pour les victimes de violences conjugales diverses (**0800/30.030**). Si tu as le moindre doute sur ta situation personnelle, tu peux contacter une des Maisons Arc-en-Ciel.



### Le VIH

#### > Différence VIH/SIDA

Le SIDA (Syndrome d'ImmunoDéficiency Acquis) est la phase terminale du VIH (Virus d'ImmunoDéficiency Humaine) lorsque celui-ci laisse le système immunitaire sans défense, facilitant l'entrée de maladies opportunes.

En Belgique, en 2018, ce sont 882 nouveaux cas de VIH qui ont été diagnostiqués. Les HSH\* représentent près de la moitié de ces nouveaux cas<sup>1</sup>. Aujourd'hui en Belgique, il est rare d'atteindre le stade SIDA (49 cas en 2018 sur un nombre estimé de personnes vivant avec le VIH de 19 213)<sup>2</sup>.

---

1- *Epidémiologie du sida et de l'infection à VIH en Belgique. Situation au 31 décembre 2018*, Sciensano, novembre 2019, Bruxelles, Belgique (p.9)

2- *Ibid.* p.17

#### > Indétectable = zéro transmission

Avec les traitements antirétroviraux, les personnes vivant avec le VIH jouissent aujourd'hui d'une **espérance de vie similaire au reste de la population**. Elle reste cependant incurable à l'heure d'écrire ces lignes.

Ces traitements permettent de **réduire la charge virale**, c'est-à-dire la quantité de virus présent dans le corps et les fluides, jusqu'à la rendre impossible à détecter. Or, on sait désormais avec certitude qu'**une charge virale indétectable signifie que la transmission du virus est impossible !**

Malgré ces avancées, la **sérophobie** reste fort présente. La science avançant plus rapidement que les mentalités, nous tenons à rappeler ici qu'exclure une personne en raison de son statut sérologique représente une **discrimination infondée**.

Si tu es séropo, des associations telles qu'**Ex Aequo** proposent des rencontres conviviales.

Si tu as été victime de **sérophobie**, tu peux contacter **UNIA** ([unia.be/fr](http://unia.be/fr)).

Pour se protéger  
du VIH, il y a la  
Capote...

Mais  
pas que!

### > La PrEP (Prophylaxie Pré-Exposition)

La PrEP est un médicament à prendre quotidiennement ou en prévision de rapports sexuels afin d'empêcher la transmission du VIH. Pris correctement, il s'agit d'un moyen très efficace.

En revanche, il ne protège pas contre les autres IST et se combine de préférence avec le préservatif et un dépistage régulier.

> En savoir plus : [exaequo.be](http://exaequo.be) ou [myprep.be](http://myprep.be)



### > Le Traitement Post-Exposition (TPE)

Un préservatif qui craque ? Un rapport sexuel non-protégé ? Tu peux te rendre aux urgences le plus rapidement possible et jusqu'à 72h maximum après le rapport en question pour bénéficier du Traitement Post-Exposition (TPE) au VIH. Le traitement est gratuit, dure 28 jours et protège uniquement du VIH.

Pour savoir où te rendre :

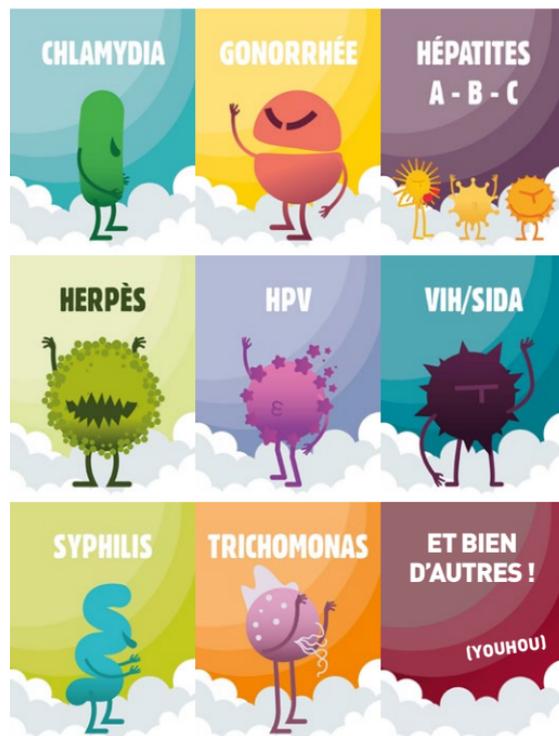
[exaequo.be](http://exaequo.be) -> contacts utiles -> traitement d'urgence

Et en cas de doute ou de difficulté, n'hésite pas à contacter Ex Aequo.



## Les IST (Infections Sexuellement Transmissibles)

- Chacune a ses spécificités de modes de transmission, de modes de protection, de guérison, etc. (voir tableau ci-après).
- S'il arrive qu'elles présentent certains symptômes (douleur à uriner, écoulement blanchâtre ou jaunâtre), elles sont parfois asymptomatiques. Une IST non-traitée peut avoir des conséquences importantes pour la santé.
- L'idée reçue selon laquelle sans pénétration il n'y a pas de risque est fautive. Tout comme l'idée reçue qu'entre les vulves il n'y a pas de risque. **C'est totalement faux !**
- Dans tous les cas, inutile de dramatiser. Elles font partie de la vie sexuelle et ne devraient pas empêcher d'en profiter.
- Le plus important est de réaliser un dépistage complet car, à part le VIH, elles sont toutes curables.



# Tableau récapitulatif des pratiques

# à risques pour les différentes IST

> O'YES ASBL - 2019

	PÉNÉTRATION VAGINALE	PÉNÉTRATION ANALE	FELLATION	CUNNILINGUS
VIH/SIDA	●	●	○*	○
HÉPATITE A		●		
HÉPATITE B	●	●	●	●
HÉPATITE C	●	●		
SYPHILIS	●	●	●	●
HERPÈS GÉNITAL	●	●	●	●
PAPILLOMAVIRUS**	●	●	●	●
CHLAMYDIA	●	●	○	○
GONORRHÉE	●	●	●	●
TRICHOMONAS	●		○	○

○ RISQUE FAIBLE

● RISQUE MOYEN

\* La personne faisant la fellation court un risque faible si elle reçoit du sperme en bouche et que ses muqueuses sont abîmées

\*\* Human PapillomaVirus

	ANULINGUS	CARESSE SEXUELLE	EMBRASSER	ÉCHANGE SERINGUE	SNIFF	MÈRE/ ENFANT
		●		●		●
	●					
		●	○	●	○	●
		●		●	○	○
	●	●	○	●		●
	●	●				○
	○	○				●
	●	○				●
	○	○				●

● RISQUE ÉLEVÉ

● RISQUE AVEC DU SANG \*\*\*

\*\*\* Lors de rapports sexuels non protégés et/ou traumatiques incluant la présence de sang (fisting, règles, lésions, etc.)

> Pour en savoir plus : [depistage.be/prise-de-risque/](http://depistage.be/prise-de-risque/)

## Bien se protéger

Pour une sexualité épanouie, il est important de prendre soin de sa santé et de celle de l'autre. Pour ce faire :

### > Mettre un préservatif et lubrifier

• Le **préservatif** reste le meilleur moyen de protection face aux IST et il en existe un nombre incalculable de modèles. Si certains peuvent provoquer un inconfort ou causer des problèmes en termes de plaisir ou d'érection, il ne faut pas hésiter à en chercher un autre qui correspondra mieux aux besoins et envies de chacun-e.

• Tu peux également utiliser un **préservatif interne** pour la pénétration vaginale. Idem pour la pénétration anale, à condition d'enlever l'anneau.



• Le **carré de latex** permet de se protéger lors d'un cunnilingus ou d'un anulingus. Tu peux le trouver en pharmacie ou le fabriquer toi même avec un préservatif externe.

• Le **gant** est recommandé lors de la masturbation mutuelle et/ou lors de tout acte de pénétration avec la main ou le(s) doigt(s). Pense à l'accompagner de gel lubrifiant.

• **Lubrifiant** : à base d'eau ou de silicone, il accompagne les pénétrations anales et/ou vaginales. Il augmente le plaisir tout en diminuant les irritations qui faciliteraient la transmission d'IST. Souvent sous-estimé, le lubrifiant est pourtant très important et permet en plus d'éviter les déchirures avec le préservatif !

• Le **partage de jouets sexuels présente également un risque de transmission des IST**. Conseil : mettre un nouveau préservatif à chaque changement de partenaire ou d'orifice.

## > Le dépistage

- **Le dépistage régulier** est une des bases pour la prise en charge de sa santé sexuelle. On recommande de se faire dépister une fois par an au minimum mais la fréquence dépend des pratiques et du nombre de partenaires. Selon l'anatomie de chacun.e, un dépistage complet comprend : une prise de sang, frottis (buccal, vaginal et/ou anal) et un échantillon urinaire pour les personnes avec un pénis.



## > La vaccination

- **Il existe des vaccins pour se protéger de certaines IST** : hépatites A et B ainsi que le HPV. Renseigne-toi auprès de ta ou ton médecin ou auprès d'un planning pour savoir si tu es déjà protégé-e ou si tu as besoin de faire ces vaccins.

## > Conseils supplémentaires

- **Avoir les mains propres**, les ongles coupés courts et limés et enlever ses bijoux pour éviter de blesser sa/son/ses partenaire(s).
- **Un chewing-gum ou une pastille** permet de rafraîchir l'haleine plutôt que de se brosser les dents (minimum 2 heures avant et 2 heures après le rapport), afin d'éviter de créer les micro-lésions sur les gencives. Un rendez-vous récent chez le dentiste est tout aussi déconseillé.
- **Le sang est un vecteur de transmission** pour plusieurs IST. Tiens-en compte si tu as des rapports sexuels pendant que toi ou ton/ta partenaire a ses règles.
- **Le liquide préséminal** peut déjà être contaminant mais les risques sont accrus si tu as du sperme en bouche et a fortiori si tu l'avales.
- **Communiquer**. Parler avec sa/son/ses partenaire(s) de santé sexuelle et d'éventuel(s) souci(s) d'ordre sexuel déjà contracté(s). Sois honnête et garde à l'esprit qu'il n'y a rien de tabou ni de honteux à échanger à ce sujet.



Cette question souvent posée sur les applis de rencontres porte à confusion et est intrinsèquement **sérophobe et stigmatisante**. Avoir ou non une IST n'a rien à voir avec la propreté (clean = propre).

#### > **Petite explication :**

- Avoir une IST passe parfois inaperçu et ne se voit donc pas à la tête de la personne.
- On peut penser être "clean" alors qu'on ignore son statut sérologique ou qu'on n'a pas fait de dépistage depuis longtemps.
- Les personnes séropositives sous traitement sont suivies par des médecins, et sont souvent plus régulières dans leurs dépistages.
- La confiance n'est pas un moyen de protection ! Le fait de connaître la personne n'assure en rien que la personne ne soit pas porteuse d'une IST.

Une discussion peut permettre d'éclaircir ce point. Connaît-il/elle/iel son statut sérologique ? De quand date son dernier dépistage complet ? Est-ce qu'elle/il/iel a eu des pratiques à risque depuis ? A partir de là, vous pouvez adapter vos pratiques et profiter !

#### Checklist

- S'informer et trouver le mode de prévention le plus adapté à ses pratiques, à ses plaisirs
- Faire un dépistage complet au moins une fois par an et tous les 6 mois pour le VIH, surtout chez les HSH
- Parler et échanger avec son ou ses partenaires du dernier dépistage, des moyens de protection
- Et surtout profiter, partager un bon moment !

**Pour plus d'infos sur les IST et sur le dépistage, un seul site : [depistage.be](https://depistage.be)**



### > Qu'est-ce que le chemsex ?

Le chemsex (contraction de « chemical » et « sex ») est une pratique minoritaire mêlant relations sexuelles entre hommes et prise de drogues.

### > Tu pratiques le chemsex ?

Pour mieux, moins ou arrêter de consommer, le site [chemsex.be](http://chemsex.be) propose tout un tas d'information à ce sujet et sa section « aide » t'oriente au mieux vers la ressource qui te conviendra : addiction, prostitution, dépistage, accès à des soins psycho-sociaux, ...

Il existe également l'association Modus Vivendi qui travaille sur la réduction des risques liés aux usages de drogues.

[modusvivendi-be.org/](http://modusvivendi-be.org/)



Les personnes issues de minorités<sup>3</sup> sont confrontées à un stress spécifique par rapport aux personnes issues de groupes majoritaires (voir chapitre 1).

Il est le résultat de **plusieurs facteurs** : discrimination, rejet, sentiment de ne pas pouvoir être soi-même, avoir moins d'opportunités de carrière, devoir se taire parfois,...

Lorsqu'il est omniprésent et perdure sur le long terme, ce stress engendre des dommages et se traduit par un **état de santé physique et mental fragilisé** (suicides, dépressions, addictions,...).

Bien sûr, cela ne signifie pas qu'on ne puisse pas s'épanouir en dehors de la norme hétéro-cis.

---

3- Ici une minorité du point de vue du genre ou de l'orientation sexuelle mais ceci s'applique à tout groupe dit « minoritaire ».

## 1. Pour une personne concernée :

- En parler à un-e professionnel-le de la santé mentale (psychologue, psychiatre,...).

Celleux-ci sont parfois disponibles gratuitement ou à tarif réduit dans des structures comme les centres psycho-médico-sociaux (PMS). Certaines Maisons Arc-en-Ciel peuvent proposer gratuitement des entretiens avec un-e psychologue et/ou des suivis sociaux.

N'hésite pas à t'adresser à des assoc' par lesquelles tu te sens concerné-e, elles ont peut-être un contact à te donner ! Par exemple, les **Très Très Bons Médecins** (ttbm@exaequo.be) t'aident à trouver un thérapeute gay- et séro-friendly.

La plateforme **Go to GYNECO** (gotogyneco.be/) recense également des médecins friendly.

- En parler à son entourage (famille, ami-e-s) lorsque c'est possible. Si tu te sens en confiance avec le personnel éducatif de ton établissement scolaire, tu peux te confier sur ces ressentis !

- S'adonner à des activités qui plaisent, qui procurent du bien-être : loisirs créatifs, sportifs ou autres. S'occuper l'esprit, s'exprimer, se libérer des émotions négatives est souvent bien plus bénéfique qu'on ne l'imagine.

## 2. Pour un-e allié-e, un-e membre de l'entourage :

- **Rester disponible** pour la personne concernée, lui exprimer de l'affection, l'encourager : rien n'est pire que l'isolement et la sensation d'être incompris-e.
- **Ne pas juger/stigmatiser**, ne pas remettre en cause les ressentis de la personne : parfois, il est compliqué de comprendre des réalités qui nous sont inconnues, mais il est important de faire preuve d'écoute et de respect.
- **Ne pas forcer** la personne à se confier, il est mieux de lui laisser le temps nécessaire.

## 3. Pour un-e professionnel-le de la santé mentale :

- **Se renseigner** sur la thématique du/de la patient-e LGBTQIA+.
- **Ne pas perpétuer** certains **stéréotypes**.
- **Rester disponible**.



## Contacts utiles

### > Permanences d'accueil et de dépistage (VIH, syphilis et hépatite C)

- Bureau d'ExAequo :  
tous les mercredis ou jeudis soirs
- Maison Arc-en-Ciel de Charleroi :  
1er jeudi du mois de 16h à 20h
- Maison Arc-en-Ciel de Namur :  
2ème mercredi du mois de 16h à 20h
- Maison Arc-en-Ciel d'Ottignies :  
3ème mercredi du mois de 16h à 20h
- Maison Arc-en-Ciel de Mons :  
4ème mercredi du mois de 16h à 20h

### > Ex Aequo

Accueil communautaire HSH  
Dépistage gratuit, confidentiel avec résultat immédiat - [exaequo.be](http://exaequo.be)

### > O'YES

Te fournit toutes les informations dont tu as besoin sur les IST  
[o-yes.be](http://o-yes.be)  
Et pour les femmes ayant des relations sexuelles avec d'autres femmes :  
[gotogyneco.be](http://gotogyneco.be)

### > Genres pluriels

Te donne des infos pour te protéger en tant que personne trans ou intersexuée  
[genrespluriels.be](http://genrespluriels.be)

### > SIDA SOL

Infos sur la santé sexuelle à Liège  
[sidasol.be](http://sidasol.be)

### > SIDA/IST Charleroi-Mons

Infos sur la santé sexuelle à Charleroi et Mons  
[sida-charleroi Mons.be](http://sida-charleroi Mons.be)

### > Alias asbl

Accueil des hommes prostitués  
[alias-bru.be](http://alias-bru.be)

### > Infor Drogues [infordrogues.be](http://infordrogues.be)

Permanence téléphonique du lundi au vendredi de 8h à 22h et le samedi de 10h à 14h :  
02 227 52 52

### > Modus Fiesta

Durant les permanences, les usagers peuvent trouver en toute confidentialité des informations sur les produits, un répertoire d'adresses utiles et une écoute attentive.  
[modusvivendi-be.org](http://modusvivendi-be.org)

### > SASER

Service provincial de santé affective, sexuelle et de réduction des risques de la Province de Namur  
[lesaser.jimdo.com](http://lesaser.jimdo.com)





J'ai toujours été habitué à coucher avec des garçons pour qu'ils prennent du plaisir en priorité...



... même si moi, je n'en avais pas beaucoup. C'était devenu quelque chose de «normal».

Mais une fois, j'ai fréquenté un garçon qui était très à l'écoute de mes ressentis et de mon plaisir.

Oh, je te fais mal ?

Partager un moment intime avec moi était plus important pour lui que d'«aller au bout», il s'en fichait.

Les câlins, c'est tout aussi bien !

C'est la première fois que je me suis vraiment senti bien, à l'aise et en confiance avec un garçon.



*> Pour mieux connaître la ville où tu habites ou pour partir à la découverte d'une autre ville belge francophone, les jeunes des CHEFF ont compilé ici leurs meilleurs plans afin de te garantir une expérience des plus agréables !*

*Bars, lieux de culture, associations super cool... Fais ton marché parmi toutes ces propositions, en fonction de ton tempérament.*

## Sorties

- 90 Bruxelles
- 98 Liège
- 104 Namur
- 109 Mons
- 110 Louvain-la-Neuve
- 114 Charleroi
- 117 IdenTIQ



# Bruxelles



Le CHE est le pôle bruxellois des CHEFF et s'adresse aux personnes de moins de 30 ans LGBTQIA+.

Les jeunes du CHE se réunissent **chaque jeudi** au local E1.3.117 sur le **campus du Solbosch**. La permanence d'accueil, anonyme et confidentielle, se tient de **18h30 à 19h30**, suivie de l'activité dont le thème change chaque semaine ! L'accent est mis sur la convivialité dans le respect de la diversité.

 ULB, Campus du Solbosch, local E1.3.117 - 1050 Ixelles

 CHE.Bruxelles

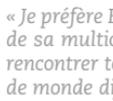
 [www.che-ulb.be](http://www.che-ulb.be)

 [contact@che-ulb.be](mailto:contact@che-ulb.be)



Manon

« Ce que j'aime à Bruxelles, c'est la diversité des opportunités culturelles. Il y a tellement de choses à faire et à voir dans plein de domaines différents ! C'est une ville cosmopolite et ouverte à la création. »



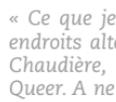
Maxence

« Je préfère Bruxelles aux autres villes en raison de sa multiculturalité, de l'idée que je puisse y rencontrer tout et n'importe qu(o)i, et que plein de monde différent s'y mélange. »



Moïra

« C'est une ville où tu peux trouver de tout : des vieux cafés bruxellois avec une moyenne d'âge de 60 ans jusqu'aux bars gays, tu trouveras d'office un endroit où tu te sentiras à ta place ! »



Julien

« Ce que je recherche à Bruxelles, ce sont les endroits alternatifs. Je suis de près les Soirées Chaudière, pour leurs teufs et leurs Apéros Queer. A ne pas rater non plus : la séance ciné mensuelle de l'asbl Genres d'à côté, ainsi que son incontournable Pink Screen Festival ! »



## Lieux de sortie

Bar - Culture - Spectacle  
 Resto - Jeux - Discothèque

### Le Fontainas

> Rue du Marché au Charbon 91

Bar très « instagramable », chaleureux et relax un pas en dehors du quartier gay. Sympa pour changer un peu de coin. - Moïra

### Le Belgica

> Rue du Marché au Charbon 32

Un des incontournables du quartier gay ! Il faut y aller au moins une fois, rien que pour goûter aux célèbres cocktails Fabiola et Paola !

### Tour et Taxis

> Avenue du Port 86 C

J'affectionne particulièrement ces magnifiques bâtiments de type industriel qui offrent un large éventail de foires et événements en tout genre. Suivez le programme ! - Manon V.

### Librairie Tulitu

> Rue de Flandre 55

Une librairie bruxelloise unique en son genre : viens découvrir le large choix de livres à thématique LGBTQIA+ !

### Cabaret Mademoiselle

> Rue du Marché au Charbon 53

Ce cabaret burlesque/drag est devenu l'un des lieux phares de la vie nocturne LGBT à Bruxelles ! - Maxence

### Chez Maman

> Rue des Grands Carmes

Ce n'est même pas un lieu incontournable, c'est une institution en matière de show drag queen à Bruxelles ! 25 ans que ce lieu accueille les spectateurs/trices de Bruxelles et du monde entier ! - Maxence

### La Boule rouge

> Rue des Pierres 52

Situé au coeur du vieux Bruxelles, ce resto-bar présente un décor chaleureux typiquement cabaret avec des shows drag queens et du stand up.

### The Crazy Circle

> Rue du Prince Royal 11 à Ixelles

Ouvert récemment, ce bar se veut queer et inclusif. Il y a des activités qui y sont organisées, dont des dégustations, des karaokés, des petits concerts, des open mic, des projections... C'est sympa ! - Julien

### Le Rock Classic

> Rue du Marché au Charbon 55

Ouvert tous les jours de 20h à 6h du matin, cet endroit est génial si on est fan de rock/métal et de bons cocktails. Ce n'est pas un bar LGBT, mais il se trouve dans le quartier gay, juste à côté du cabaret Mademoiselle, et c'est friendly. - Manon C.

### Le Baroque

> Rue du Marché au Charbon 44

Plutôt destiné à une clientèle gay « moins jeune », vous pouvez toutefois aller y faire un tour si vous voulez découvrir la communauté «bear» bruxelloise et célébrer votre pilosité et votre petit bidou !



## Associations bruxelloises

### Rainbow House

> Rue du Marché au Charbon 42

Coupole des associations LGBTQIA+ bruxelloises

🌐 [rainbowhouse.be](http://rainbowhouse.be)

☎ 02 503 59 90

@ [info@rainbowhouse.be](mailto:info@rainbowhouse.be)

### Bruxelles Gay Sport

> Rue du Marché au Charbon 42

Du sport pour toutes et tous : telle est la promesse de BGS

🌐 [www.bgs.org/fr](http://www.bgs.org/fr)

@ [info@bgs.org](mailto:info@bgs.org)

### Ex Aequo

Information et sensibilisation sur les questions de pratiques sexuelles safe (HSH)

🌐 [www.exaequo.be](http://www.exaequo.be)

@ [info@exaequo.be](mailto:info@exaequo.be)

### Genres Pluriels

Visibilité et défense des droits des personnes aux genres fluides, trans\* et intersexes

🌐 [www.genrespluriels.be](http://www.genrespluriels.be)

@ [contact@genrespluriels.be](mailto:contact@genrespluriels.be)

### Merhaba

Groupe d'information et de sociabilisation pour les personnes LGBTQIA+ d'origine maghrébine, turque, ou du Moyen-Orient

🌐 [www.merhaba.be](http://www.merhaba.be)

☎ 0483 09 10 07

@ [info@merhaba.be](mailto:info@merhaba.be)

### Omnya

Soutien et accompagnement pour les personnes LGBTQIA+ issues du Mantiqatona (région entre le Golf arabe et l'océan atlantique)

🌐 [www.omnya.org](http://www.omnya.org)

☎ 0470 666 380

@ [contact@omnya.org](mailto:contact@omnya.org)





## Festivals

### Pink Screen

L'ASBL Genres d' à côté organise tout au long de l'année un ciné-club et une fois par an, en novembre, un festival de cinéma à thématique LGBTQIA+.

📄 [pinkscreens.org/](http://pinkscreens.org/)

### Tels Quels Festival

L'association Tels Quels organise elle aussi chaque année son festival de cinéma qui prend place à Bruxelles et en Wallonie.

📄 [www.telsquels.be/festival](http://www.telsquels.be/festival)

### Tous les genres sont dans la culture

Ce festival vise à sensibiliser le plus large public possible à la pluralité des genres et aux transidentités/intersexuations, dans une ambiance conviviale et créative.

📄 [www.genrespluriels.be/-Festival-Tous-les-genres-sont-dans-la-culture-](http://www.genrespluriels.be/-Festival-Tous-les-genres-sont-dans-la-culture-)

### Ladyfest Bruxelles

Le concept américain des Ladyfests s'est exporté jusqu'à Bruxelles où le festival, entièrement porté par des bénévoles, se veut un lieu de convergence qui rassemble différentes mouvances féministes.

📄 [www.facebook.com/pg/ladyfestbxl](http://www.facebook.com/pg/ladyfestbxl)

### L-Festival

Le L-Festival propose une programmation riche et variée pour toucher tous les milieux des communautés Lesbien, Bisexuelles et Trans\*.

📄 [rainbowhouse.be/fr/projet/l-festival-3/](http://rainbowhouse.be/fr/projet/l-festival-3/)



## Liège



Le CHEL est le pôle liégeois des CHEFF et s'adresse aux personnes de moins de 30 ans LGBTQIA+.

Les jeunes du CHEL se réunissent **chaque jeudi** au SIPS, **rue Soeurs-de-Hasque 9**, sauf le 3ème jeudi du mois à la Maison Arc-en-Ciel, rue Hors-Château 7. La permanence d'accueil, anonyme et confidentielle, se tient de **17h30 à 19h30**, suivie de l'activité dont le thème change chaque semaine ! L'accent est mis sur la convivialité dans le respect de la diversité.

📍 9, rue Soeurs-de-Hasque -  
4000 Liège

f chel.jhl

🌐 www.chel.be

@ comite@chel.be



Brice

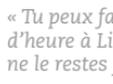
« Liège est vraiment une ville dynamique car il y a beaucoup d'étudiant-e-s et de jeunes en général. Quand on sort, on fait facilement des rencontres et on passe toujours un bon moment ! »



Corentin

« Liège est une ville à taille humaine qu'on peut parcourir à pied ou à vélo, mais qui dispose d'une offre variée de lieux culturels et politiques qui bougent bien. J'aime aussi la présence de la Meuse au cœur de la ville et tous les ponts qui la traversent. »

« J'aime Liège pour son côté chaleureux, festif, sa culture et son ouverture d'esprit ! »



Véro

« Tu peux faire la fête tous les soirs jusqu'à pas d'heure à Liège ! Même quand tu sors seul-e, tu ne le restes jamais longtemps. »



Livin-e



## Lieux de sortie

Bar - Culture - Spectacle  
 Resto - Jeux - Discothèque

### La Zone

> Quai de l'Ourthe 42

Salle de concert emblématique de Liège, la Zone est aussi une ASBL militante proposant des ateliers créatifs à prix démocratique, des expositions, et toutes sortes de rendez-vous culturels et gastronomiques (voir les Zeudis gourmands). - Corentin

### Le Hangar

> Quai St-Léonard 43B

Faire la fête autour d'un feu de bois dans une ambiance rustique en plein cœur de la ville, c'est possible au Hangar ! Concerts, soirées, expositions, sont à l'agenda. - Corentin

### Le Petit Paris

> Place du Marché 31

Bar LGBT+ bien connu à Liège, le Petit Paris séduit par son ambiance cosy et sa terrasse d'où admirer le va-et-vient incessant des piétons. - Brice

### Café-librairie « L'entre-temps » de l'ASBL Barricade

> Rue Pierreuse 19-21

Librairie initialement féministe, Barricade a élargi l'éventail de ses collections à d'autres causes (anti-raciste, LGBTQIA+, etc.). De plus, elle possède un espace café proposant des boissons bio, locales et/ou vegan, ainsi qu'une très agréable terrasse à l'abri du tumulte. - Corentin

### The Living Room

> Rue Tête de Boeuf 15

Bar LGBT+ situé dans le carré. L'endroit où se rendre pour danser et passer la soirée. - Brice

### Le Moustache Club

> Rue de la Casquette 31

Bar discothèque ciblant une clientèle masculine, gay ou bi. L'entrée est surveillée et une barre de pole dance vous attend sur la petite piste de danse. - Brice

### Cafétaria collective Kali

> Rue St-Thomas 32

Lieu autogéré rassemblant plusieurs collectifs militants, le Kali est un espace de rencontre incluant un bar et des événements en tous genres. Les bénévoles servent aux collectifs et à leurs luttes. - Livine

### Le Volga

> Quai de la Goffe 3

Bar à cocktails et bières spéciales, déco soignée et ambiance cosy. - Véro

### L'Amusoir

> Rue des Mineurs 2

Petit bar place du Marché qui porte bien son nom. On peut y faire la fête jusqu'aux petites heures. Peu de monde le week-end avant 22h-23h. Petits concerts acoustiques réguliers. - Véro

### La Parra

> Chérayoie 14

Bar à vins avec petites bouchées basques appelées "pintxos" à déguster. Lives et DJ's régulièrement invités. C'est le lieu de rendez-vous de beaucoup de Liégeois après La Batte le dimanche. - Véro



## Associations liégeoises

### La Maison Arc-en-Ciel de Liège

> Rue Hors-Château 7

Couple des associations LGBTQIA+ liégeoises

🌐 [macliege.be](http://macliege.be)  
☎ 04 223 65 89  
@ [courrier@macliege.be](mailto:courrier@macliege.be)

### Arc-en-Ciel Wallonie

> Rue Pierreuse 25

Méga couple de toutes les associations LGBTQIA+ wallonnes, AECW chapeaute les Maisons Arc-en-Ciel de Wallonie.

🌐 [www.arcenciel-wallonie.be](http://www.arcenciel-wallonie.be)  
☎ 04 222 17 33  
@ [courrier@arcenciel-wallonie.be](mailto:courrier@arcenciel-wallonie.be)

### Liège Gay Sport

> Rue Hors-Château 7

Du sport pour toutes et tous : telle est la promesse de LGS.

🌐 [liegegaysports.be](http://liegegaysports.be)  
☎ 0491 25 96 86  
@ [info@liegegaysports.be](mailto:info@liegegaysports.be)

### Sida Sol

> Rue des Fontaines-Roland 29

Association de lutte contre le VIH/sida et les IST (Infections Sexuellement Transmissibles)

🌐 [www.sidasol.be](http://www.sidasol.be)  
☎ 04 287 67 00  
@ [info@sidasol.be](mailto:info@sidasol.be)

### Icar Wallonie

> Rue du Palais 56 - 4000 Liège

> Rue Philippe de Marnix 184 - 4100 Seraing

> Rue de Xhavée 4800 21 - Verviers

Soutien et accompagnement de la personne prostituée et de ses proches

🌐 [www.icar-wallonie.be](http://www.icar-wallonie.be)  
☎ 04 223 18 26  
@ [info@icar-wallonie.be](mailto:info@icar-wallonie.be)



# Namur



Le CHEN est le pôle namurois des CHEFF et s'adresse aux personnes de moins de 30 ans LGBTQIA+.

Les jeunes du CHEN se réunissent **chaque mercredi** à l'UNamur, **rue de l'Arsenal 5**. La permanence d'accueil, anonyme et confidentielle, se tient de **18h à 19h**, suivie de l'activité dont le thème change chaque semaine ! L'accent est mis sur la convivialité dans le respect de la diversité.

📍 5, rue de l'Arsenal -  
5000 Namur

f CHENamur

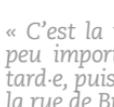
🌐 [www.lescheff.be/namur](http://www.lescheff.be/namur)

@ [chen@lescheff.be](mailto:chen@lescheff.be)



Dorian

« J'apprécie Namur parce que la ville n'est pas trop vaste. Il n'y a pas une horde de gens à chaque coin de rue, et généralement on prend le temps de bien faire les choses. »



Léo

« C'est la ville idéale où faire ses études, peu importe qu'on soit casanier-e ou fêtar-d-e, puisqu'on a le bunker et les bars de la rue de Bruxelles à disposition. »



Zoé

« Namur est une petite ville conviviale avec un dédale de rues piétonnes offrant une variété de petits bars et boulangeries où se réchauffer avec un café. On peut agréablement s'y perdre en groupe ou seul-e ! »



## Lieux de sortie

Bar - Culture - Spectacle  
 Resto - Jeux - Discothèque

### Le chaudron

> Rue Notre Dame 82

Local autogéré de la JOC (Jeunes Organisés et Combatifs) proposant une série d'activités (open mic, ateliers DIY, ...) un bar, une bibliothèque/DVDthèque, un magasin gratuit et plein d'autres choses. - Dorian

### La Pharmacie

> Rue Notre-Dame 62

Bar franchement chouette tenu par Jesus, un métalleux. Ces derniers temps, l'établissement n'est pas souvent ouvert, mais l'ambiance est agréable. Il y a parfois des concerts qui s'y tiennent et les gens y viennent en after après le Chaudron. - Dorian

### Le monde à l'envers

> Rue Lelièvre 26

Dit aussi « le mondal », la musique y est forte et on y est serré-e-s. C'est un petit bar du centre sur deux étages, avec un kicker au rez et des banquettes à l'étage. On y diffuse une playlist rock années 80-90 et l'ambiance est très étudiante. - Julian et Zoé

### Miss Miaouw (bar à chats)

> Rue des Brasseurs 8

Salon de thé juste à côté de la place d'Armes où se pavanent plein de chats qu'il est possible d'adopter. Ambiance lumineuse, café souvent rempli. - Léo

## Le Chapitre

> Rue du Séminaire 4

Caché dans le creux de la cathédrale Saint-Aubain, ce bar propose une imposante carte de bières spéciales locales ou non. Ambiance papote assez calme. Il y a aussi une terrasse agréable à la belle saison. - Léo

### Aux 3D

> Place Abbé Joseph André 11

Bar geek avec jeux de société en libre service. Tu peux commander un cocktail d'un litre avec tes potes tout en jouant à tes jeux favoris. L'ambiance est cosy et plutôt calme, la déco est fun et les gens sont très sympas. Nombreuses soirées thématiques. - Julian et Zoé

### Le Nom de la Rose

> Rue du Séminaire 22

Bar-kot à projet au sein de l'Université de Namur tenu par des étudiant-e-s namurois-e-s motivé-e-s dont le projet est de faire découvrir des bières spéciales belges. L'ambiance est sympathique et joviale. Des musicien-ne-s s'y retrouvent parfois pour jouer quelques morceaux et les gens sont là pour deux choses : l'ambiance folle et les bonnes bières. - Zoé

### Le Caméo

> Rue des Carmes 49

Cinéma d'auteur en plein centre-ville diffusant régulièrement des films à thématique LGBTQIA+ en version originale sous-titrée. Programmation disponible en version papier à l'entrée ou sur le site des Grignoux : [grignoux.be/fr](http://grignoux.be/fr) - Coline



## Associations namuroises

### La Maison Arc-en-Ciel de Namur

> Rue Eugène Hambursin 13

Couple des associations LGBTQIA+ namuroises

🌐 [macnamur.be](http://macnamur.be)

☎ 0471 52 44 21

@ [info@macnamur.be](mailto:info@macnamur.be)

### Les Fiertés namuroises

> Rue Eugène Hambursin 13

Les Fiertés namuroises, ce sont deux journées festives de sensibilisation et d'information sur toute une panoplie de thématiques LGBTQIA+. L'asbl organise aussi des activités festives régulières au Château d'Amée à Jambes sous le nom du Nam-Club.

🌐 [lesfiertesnamuroises.be/](http://lesfiertesnamuroises.be/)

@ [info@fiertesnamuroises.be](mailto:info@fiertesnamuroises.be)



## Mons

Le CHEM est actuellement en sommeil, faute de membres actifs. Tu es montois·e et tu rêves de revoir fleurir un tel endroit dans ta ville ? Contacte-nous !

## Lieux de sortie



### The Play 📺

> Place du Marché aux Herbes 24

unique bar friendly de Mons, il mérite d'être mentionné ! L'endroit organise tous les mardis une soirée étiquetée "gay friendly" : la Friendly ou la Playsure.

## Associations montoises



### La Maison Arc-en-Ciel de Mons

> Boulevard J.F.Kennedy 7 boîte 1

Couple des associations LGBTQIA+ montoises

🌐 [mac-mons.be](http://mac-mons.be)

☎ 065 78 31 52

@ [info@mac-mons.be](mailto:info@mac-mons.be)

### "UDiversity"

> Boulevard J.F.Kennedy 7 boîte 1

Cercle étudiant LGBTQIA+ de l'UMons. Permanences à la MAC de Mons les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois.

@ [gestudiversity@gmail.com](mailto:gestudiversity@gmail.com)

# Louvain-la-Neuve



Cercle LGBTQIA de Louvain-la-Neuve

Le CHELLN est le pôle néo-louvaniste des CHEFF et s'adresse aux personnes de moins de 30 ans LGBTQIA+.

Les jeunes du CHELLN se réunissent **chaque lundi** au Foyer de l'AGL, **rue des Wallons 67**. La permanence d'accueil, anonyme et confidentielle, se tient de **18h30 à 19h30**, suivie de l'activité dont le thème change chaque semaine ! L'accent est mis sur la convivialité dans le respect de la diversité.

📍 67, rue des Wallons -  
1348 Louvain-la-Neuve

📘 CHELLNLouvainLaNeuve

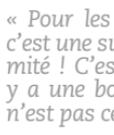
🌐 [www.lescheff.be/lln](http://www.lescheff.be/lln)

@ [cercle.chelln@gmail.com](mailto:cercle.chelln@gmail.com)



Amaury

« Ce que j'aime à Louvain-la-Neuve, c'est l'ouverture d'esprit et la curiosité de la majorité des étudiant-e-s qui souhaitent apprendre, se questionner et découvrir »



Martin

« Pour les étudiant-e-s, Louvain-la-Neuve c'est une super expérience. Tout est à proximité ! C'est vraiment comme une bulle. Il y a une bonne ambiance et les soirées, ce n'est pas ce qui manque ! »



Floriane

« Louvain-la-Neuve, c'est the place to be ! Tous les coins de la ville sont super chouettes parce que c'est piéton, et tu y rencontres plein de gens, dont beaucoup d'Erasmus qui viennent de plein de pays différents »



## Lieux de sortie

Bar - Culture - Spectacle  
Resto - Jeux - Discothèque

### Beer Bar

> Grand Rue 5

Pour se poser, c'est un truc sympa. Il y a plein de bières spéciales - Martin

### La Galoute

> Rue Rabelais 23

C'est une brasserie au premier étage où on peut discuter tranquillement en buvant un verre à la lueur d'une bougie. On y est allé quelque fois entre membres du CHELLN et on s'est toujours senti bien - Amaury

### Le Brasse-Temps

> Place des brabançons 4

Brasserie très chaleureuse, il y a une chouette carte avec de bonnes bières pour tous les goûts et de quoi se restaurer tranquillement.



## Associations néo-louvanistes

### La Maison Arc-en-Ciel du Brabant wallon

> Rue des Deux Ponts 15 - 1340 Ottignies

Coupoles des associations LGBTQIA+ du Brabant wallon

macbw.be  
0478 45 15 79  
info@macbw.be



# Charleroi



Le CHEC(K) est le pôle carolo des CHEFF et s'adresse aux personnes de moins de 30 ans LGBTQIA+.

Les jeunes du CHEC(K) se réunissent **chaque mercredi** (sauf le 3ème du mois) à la Maison Arc-en-Ciel, **rue de Marcinelle 52**. La permanence d'accueil, anonyme et confidentielle, et l'activité se tiennent de **13h à 16h** le 1er mercredi du mois et de **17h à 22h** les deux autres mercredis. L'accent est mis sur la convivialité dans le respect de la diversité.

📍 50-52, rue de Marcinelle -  
6000 Charleroi

📌 CHECharleroi

🌐 [www.lescheff.be/charleroi](http://www.lescheff.be/charleroi)

✉ [check@lescheff.be](mailto:check@lescheff.be)



Antinée

« Charleroi est une ville décalée, diversifiée socialement et incroyablement riche culturellement. Il y a une masse de vieilles usines désaffectées ou encore utilisées. La ville est en mutation pour l'instant, ce qui la rend d'autant plus intéressante. Arthur Rimbaud l'appréciait beaucoup et a écrit plusieurs poèmes à son sujet. »

« C'est une ville hyper multiculturelle où tu peux croiser des gens - et des restos ! - de plein d'endroits différents : italiens, grecs, turcs, marocains, belges... Il y a aussi plein de petits théâtres de création, de cinémas indépendants et d'événements musicaux en tous genres. Et puis c'est une ville qui bouillonne de petits projets urbains - hip hop, graf ou même punk. »



## Lieux de sortie

Bar - Culture - Spectacle  
Resto - Jeux - Discothèque

### L'O2K

> Gare de Charleroi-Sud

bar super friendly où boire un verre quand on sait que le train aura 30 minutes de retard. Les deux patrons sont gays et mariés, plusieurs membres du personnel sont LGBT, beaucoup de client-e-s également. L'ambiance y est bonne et ouverte. - Antinéa et Luca

### Le Veni Vidi Vegan

> Rue de Dampremy 78

snack vegan situé sur la place de la Digue, lgbt-friendly. Les toilettes sont genderless. L'accès aux PMR peut être un peu compliqué (il y a une petite marche à l'entrée). - Antinéa et Luca

## Associations carolo

### La Maison Arc-en-Ciel de Charleroi

> Rue de Marcinelle 50-52

Couple des associations LGBTQIA+ carolo

maccharleroi.be  
071 63 49 41  
charleroi@telsquels.be

## IdenTIQ



IdenTIQ est le pôle thématique TQI des CHEFF et s'adresse aux personnes TQI de moins de 30 ans.

Il est actif sur tout le territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles et agit comme un organe de consultation au service des autres pôles des CHEFF, mais aussi au service de la population.

Si tu désires les solliciter pour une formation ou les rencontrer, voici leurs coordonnées :

f identiqcheff  
www.lescheff.be/identiq  
@ identiq@lescheff.be





> On se comporte en allié-e lorsqu'on s'associe aux luttes de minorités dont on ne fait pas partie. Cela peut s'exprimer de différentes manières : en soutenant les actions menées par les premier-e-s concerné-e-s, en faisant de la pédagogie, en sensibilisant d'autres non-concerné-e-s, etc. L'allié-e joue un rôle-clé pour faire bouger les lignes, mais il s'agit de ne pas faire n'importe quoi ! Ouvrons la discussion...

## Être allié-e

- 121 Être allié-e, c'est quoi ?
- 123 Et dans la communauté LGBTQIA+ ?
- 126 Allié-e versus sauveur/euse
- 128 Les «LGBTQIA+phobies»
- 140 Perspectives





## Être allié.e, c'est quoi ?

On appelle allié.e **une personne qui soutient une lutte**, bien que la discrimination qu'elle dénonce ne le/la concerne pas directement.

Par exemple : une personne hétéro cisgenre qui soutiendrait la cause des personnes LGBTQIA+.

Les personnes non discriminées sur base de leur identité de genre ou de leur orientation sexuelle sont favorisées, même si elles ne le réalisent pas forcément. La première étape est d'en prendre conscience, car disposer de **privileges** entraîne certaines **responsabilités**. Il s'agit de s'interroger pour identifier nos angles morts, nos impensés et réfléchir à ce que nous pouvons entreprendre.

Par exemple, si tu n'as jamais questionné ton identité de genre dans ta vie, c'est un privilège en soi. Toute la difficulté du travail d'allié.e réside dans le fait de se poser des questions là où on ne s'en est jamais posé.



## Et dans la communauté LGBTQIA+ ?

Il est impossible d'appréhender tous les vécus, il est donc utile de pouvoir reconnaître notre ignorance de certaines réalités pour faire place à l'écoute. **La prudence est également un outil-clé** car méconnaître une situation, c'est risquer de se montrer blessant.e à l'égard d'un.e ami.e, d'un.e collègue, d'un.e membre de sa famille, d'un.e inconnu.e.

Cet espace ne s'adresse pas uniquement aux personnes cisgenres et hétérosexuelles. Faire partie de la communauté LGBTQIA+ ne fait pas de nous des personnes « **safe** », ni à l'égard de nos pairs, ni même – et surtout – à l'égard d'autres personnes minorisées (le racisme, le sexisme, le validisme, le classisme se perpétuent au sein de la communauté LGBTQ+).

En effet, **nous pouvons avoir intériorisé certains propos ou comportements oppressifs** à l'égard de notre propre communauté, comme il peut arriver fréquemment de constater des discriminations entre personnes LGBTQIA+ (on peut par exemple être gay et avoir des propos transphobes ou être lesbienne et avoir des comportements biphobes).

Les discriminations à l'égard des personnes LGBTQIA+ sont rarement identifiées comme oppressives par les personnes qui les véhiculent. Le fait que ce ne soit pas intentionnel ou qu'il n'y ait pas de volonté de blesser n'y change rien : **l'impact sur les personnes LGBTQIA+ est réel.**

Fabriquer une « échelle de gravité » et hiérarchiser des violences dont on n'est pas victime participe parfois à les minimiser. Pour lutter efficacement contre les discriminations, **il est utile de comprendre que celles-ci s'alimentent les unes les autres pour former un système.**

Si certaines situations relèvent de la survie et d'un degré d'urgence certain, les micro-agressions comme les agressions verbales, les blagues humiliantes, la silenciation et l'invisibilisation participent à asseoir une domination : **leur violence se situe principalement dans la répétition de celles-ci.**

Pour exemple, se faire continuellement interpellé ou identifier comme « Madame » ou « Monsieur », « Fille » ou « Garçon » (dans les formulaires, à l'épicerie, à l'école, en famille...)

peut alimenter chez les personnes non-binaires un sentiment de rejet, de non-reconnaissance récurrent. Et ce, **même si l'intention de l'émetteur/trice du message n'est pas de blesser.**

L'absence de modèles LGBTQIA+ dans les oeuvres culturelles constitue également une carence en terme de représentation. Les responsabilités sont diffuses et multiples (institutions étatiques, relais médiatiques, publicitaires, culturels, académiques, éducations). Nos actes, discours et productions ne s'effectuent pas en « terrain neutre » et viennent souvent perpétuer un système de domination en place ou, au contraire, le contrer.

Il est intéressant d'identifier notre marge de manoeuvre et les modes d'actions possibles afin de se battre pour plus de justice et d'équité. Les violences se situent à différents niveaux et, même sans être un-e militant-e révolutionnaire, **il est possible de combattre les formes de discriminations, à commencer par celles que nous véhiculons nous-même souvent sans le vouloir ni même le savoir.**



## Allié.e versus sauveur/euse

Mais comment ne pas en faire trop, comment ne pas faire pire que mieux ? Il s'agit de ne pas basculer dans la posture du/de la sauveur/euse qui se flatte de venir en aide. Les CHEFF ont entamé un processus de réflexion autour des figures d'allié.e et de sauveur/euse pour bien les distinguer : en voici la synthèse actuelle.

Allié.e	Sauveur/euse
Solidarité	Charité
Posture d'humilité	Posture de tolérance/d'autorité
Sans cesse en questionnement	Fige ses croyances
Pratique l'introspection, passe en revue ses privilèges et ses biais cognitifs	Pratique l'introspection essentiellement pour se féliciter d'être une bonne personne
Démarche d'autopédagogie	Se place comme connaisseur/euse
Approche de la complexité	Approche dichotomique
Déconstruit la norme	Déplace la norme
Lutte contre un système	Lutte pour les « bons » contre les « mauvais »
Se détache de la morale	Est empreint.e de morale
Questionne la loi, l'autorité	Est du côté de la loi, de l'autorité

Allié.e	Sauveur/euse
Réel soutien	Paternalisme / misérabilisme
Écoute beaucoup, parle quand c'est nécessaire	Parle beaucoup, écoute très peu
Croit en l'autodétermination	Colle des étiquettes aux autres
Respecte les limites des premier.e-s concerné.e-s	Épuise les première-s concerné.e-s
Tend vers un idéal, ne prétend pas l'atteindre	S'autoproclame sauveur/euse ou allié.e
Sert une cause, ne se sert pas de cette cause	« J'ai un.e ami.e qui » : instrumentalisation
Altruisme	Narcissisme
Ne souligne pas chez l'autre sa différence	Renforce le fossé « vous/nous »
Perçoit les discriminations comme structurelles	Perçoit les discriminations comme des incidents
Distingue le structurel et le pur interindividuel	Suggère des symétries qui n'existent pas
Travaille à un réel changement	N'a pas vraiment intérêt à ce que ça change
Comprend et soutient la stratégie d'organisation (non-mixité, stratégies de compensation, auto-organisation...)	Se vexe et rejette ces stratégies

Pour plus de précisions, nous l'invitons à découvrir la légende de ce tableau sur le blog des CHEFF :

[www.lescheff.be/allie-e-versus-sauveur-euse-le-jeu-des-22-differences/](http://www.lescheff.be/allie-e-versus-sauveur-euse-le-jeu-des-22-differences/)



## Les « LGBTQIA+phobies »

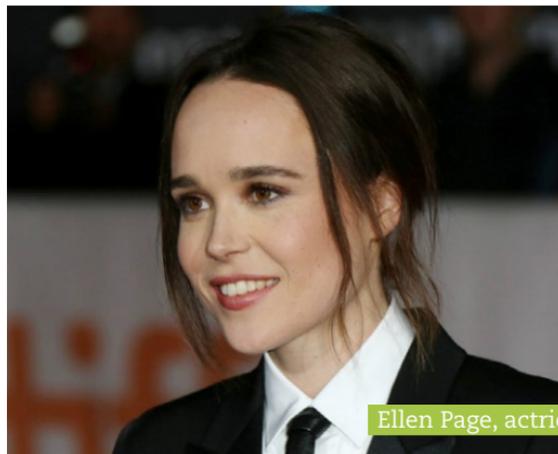
### La lesbophobie

Dès que l'on utilise le suffixe -phobie, on suppose qu'il y a de la peur et du rejet. Si le rejet est effectivement présent, dans le cadre de la lesbophobie, la peur laissera plutôt place à l'hypersexualisation, aux fantasmes et à l'idée que l'absence (supposée) de pénis lors des rapports sexuels rend ces derniers « incomplets » voire impossibles.

Ce genre de stéréotype a des conséquences, y compris sur la santé des FSF (femmes ayant des rapports sexuels avec d'autres femmes) si l'on considère que leur sexualité n'en est pas une et donc qu'elles ne seraient pas exposées aux IST (voir chapitre santé sexuelle).

Un autre préjugé récurrent consiste à penser une relation lesbienne en la ramenant à un couple hétérosexuel aux codes genrés et à coller des étiquettes « homme » ou « femme » sur les partenaires, par exemple en comparant une lesbienne dite masculine à l'homme du couple.

De plus, il est fréquent de comparer le lesbianisme à la haine des hommes (au même titre que le féminisme) ou encore de penser que les femmes lesbiennes n'ont pas encore trouvé l'homme qui saura les combler. Toutes ces visions sont stéréotypées, patriarcales et hétérosexistes car elles renvoient sans cesse les relations lesbiennes aux hommes.



Ellen Page, actrice

## L'homophobie vis-à-vis des gays

En plus d'une homophobie primaire et décomplexée dont les manifestations sont multiples (insulte, agression physique...) il existe une forme d'homophobie spécifique qui hiérarchise les hommes selon leur degré de virilité et qui a comme manifestation la plus extrême et évidente la **follophobie**, qui moque la présence de caractères perçus/dits efféminés chez les hommes.

Ces comportements de rejet sont des manifestations de virilisme, de **masculinité toxique** et/ou hégémonique au sens où elle **ne supporte pas l'expression d'autres formes de masculinité**.

Une vision fréquemment partagée et véhiculée autour des relations sexuelles entre hommes est celle de la pénétration anale. Cette vision est, d'une part, très réductrice du sexe entre hommes qui peut prendre un tas de formes et où le sexe anal peut tenir peu ou pas de place du tout, et d'autre part la pratique du sexe anal ne se limite pas aux relations entre **HSH**.

## La biphobie

La biphobie, c'est entendre régulièrement que c'est une « phase » avant de faire « son choix ». C'est se voir assigné.e hétéro lorsque l'on fréquente une personne du genre opposé et homo si la personne est du même genre. C'est continuellement devoir faire son coming out, même dans la communauté LGBTQIA+, qui peut voir d'office la personne comme L ou G. **La biphobie c'est n'être jamais assez hétéro ou jamais assez homo**, alors qu'être bi c'est tout simplement n'être ni l'un, ni l'autre.



Ezra Miller, acteur et musicien

## La transphobie

Les personnes trans sont parmi les plus discriminées de la communauté, particulièrement dans les lieux et sur les applications de rencontres. En dehors des cercles LGBTQIA+, les discriminations peuvent être encore plus lourdes, de la difficulté de trouver un emploi ou un logement avec des papiers ne correspondant pas à son expression de genre, jusqu'à l'agression physique. C'est aussi un combat de faire respecter son prénom et ses pronoms d'usage.

Notre société étant binaire, l'environnement est d'emblée hostile à toute personne transgressant les codes de genre.

On peut donc plus facilement comprendre que les personnes trans n'aient pas toujours la patience de répondre calmement lorsqu'elles font face à des questions intrusives ; par exemple, poser des questions sur l'anatomie ou demander l'ancien prénom. Si elles ont changé de prénom, c'est justement pour ne plus l'entendre (on utilise souvent le terme « deadname »).



Laverne Cox, actrice

En matière d'anatomie, ce que nous ne demanderions pas à une personne cisgenre ne devrait simplement pas être demandé à une personne transgenre.

Avec une personne trans, il est important d'utiliser le pronom et le prénom indiqués par la personne. S'il arrive qu'on mégenre (désigne par le mauvais genre) malgré tout, il est préférable de s'excuser honnêtement et de passer à autre chose. Insister sur l'événement pourrait finir par l'amplifier et mettre la personne très mal à l'aise.

De même, commenter l'expression de genre ou le passing sans y être invité·e par la personne est malvenu.

## L'enbyphobie

De manière générale, les conseils donnés pour les personnes transgenres sont aussi valables pour les personnes non-binaires. On portera une attention particulière aux codes binaires de la sphère sociale qui peuvent être évités dans de nombreux cas - ils sont déjà omniprésents. Ainsi, dans le langage quotidien, il est aisé d'enlever des expressions banales comme « venez les filles, les garçons » qui sont binaires et n'incluent donc pas les personnes qui ne se reconnaissent pas dans les catégories genrées ou les rejettent par conviction politique.

Bien que la langue française impose beaucoup de rigidité de genre dans les accords, les pronoms et les tournures, il est toutefois possible de les atténuer : écriture inclusive, langage dégenré ou périphrases ouvrent des perspectives intéressantes pour que chacun·e puisse se sentir à l'aise. Trouver des synonymes non genrés peut être un levier intéressant pour neutraliser le langage (par exemple dire « magnifique » plutôt que « beau » ou « belle », « drôle » plutôt que « marrant/marrante » etc.).



Le langage étant un outil essentiel pour dire le monde et surtout pour penser ce dernier, s'emparer du langage est donc porteur(euse !) de changements sociaux.

Comment genrer les personnes non-binaires/agenres/de genre fluide ? En leur demandant leur pronom et en évitant de le supposer en fonction de l'expression de genre et/ou du prénom. Si certain·e·s utilisent des pronoms binaires (de façon permanente ou en alternance), il existe aussi des pronoms pour désigner les personnes non-binaires/agenres/de genre fluide : iel, ille, elli, al...

## La discrimination à l'encontre des personnes asexuelles / aromantiques

L'asexualité est une orientation sexuelle dont la caractéristique principale est l'absence de désir et d'attirance sexuelle. La méconnaissance de l'asexualité est un enjeu au sein de la communauté LGBTQIA+ qui s'est en partie construite autour de la libération sexuelle. Afin de ne pas heurter les personnes aces, souvent confrontées à des questions intrusives sur leur vie intime, voici quelques informations qu'il est bon de connaître afin d'éviter les maladresses :

- L'asexualité, comme toute orientation sexuelle, n'est pas un choix et n'est pas vécue comme quelque chose de subi ou un manque ; ce n'est donc pas de l'abstinence (choix de ne pas faire de sexe) ou de la frigidité (non-plaisir sexuel).
- Ce n'est pas non plus une orientation qui apparaît après un choc émotionnel ou un traumatisme.
- Être asexuel.le ne veut pas dire n'avoir aucune attirance romantique envers d'autres personnes.

Tu n'es pas fan de grandes discussions sur la rentabilité des capitaux et grâce à ton oncle, toute la soirée familiale tourne autour de ça. Malaise ! Les personnes asexuelles et les discussions sur le sexe, c'est un peu pareil ; insister sur un sujet qui n'intéresse pas, ça peut gêner assez rapidement.

N'oublions pas que tout le monde n'a pas le même vécu et que ne pas présupposer de la sexualité des personnes et respecter une limite restent les premières étapes si nous voulons tendre vers des espaces plus inclusifs et respectueux de chacun.e.

L'existence-même de l'asexualité et de l'aromantisme (absence d'attirance romantique) est souvent niée dans la société en général, et au sein de la communauté LGBTQI. Gardons à l'esprit que la norme hétérosexuelle ne les tolère pas et que, par conséquent, ces orientations sont minoritaires, au même titre que l'homosexualité ou la bisexualité.

## La discrimination à l'encontre des personnes intersexuées

Communément, l'image que l'on se fait des personnes intersexuées se définit comme : un bébé naît avec une ambiguïté génitale, les parents se montrent déboussolés, les médecins opèrent.

Cette image est simpliste car il ne s'agit pas d'une opération sur un seul organe, et il ne s'agit pas d'un seul traitement à la naissance mais de multiples traitements. En effet, il s'agit de chromosomes, de gonades, d'hormones, d'organes internes qui possèdent tous leur propre fonctionnement et dont les modifications ont un impact à travers le corps. Opérations, traitements hormonaux, hospitalisations sont des procédés invasifs répétés durant l'enfance. Ces derniers sont parfois qualifiés d'agressions ou de viols et sont perpétrés par le corps médical avec l'adhésion plus ou moins consciente de la famille. Le stress post-traumatique peut être vécu par de nombreuses personnes intersexuées.

Lorsqu'on parle d'intersexuation, il est courant d'y attacher des codes de genre. Cependant, il s'agit davantage d'un spectre et des variations peuvent être présentes à différents niveaux. Il n'est pas souhaitable de vouloir classer la personne en fonction d'une échelle « masculine » ou « féminine », surtout sur base de caractéristiques physiques observées. Il est préférable d'éviter toute question intrusive sur des aspects considérés habituellement comme intimes, comme les organes génitaux, la fertilité...

L'intersexuation n'est un problème que parce que nous vivons dans une société qui possède des règles très strictes et binaires sur ce qui façonne l'appartenance à la féminité ou à la masculinité. Il est cependant très maladroit de conclure qu'il s'agit d'un troisième sexe ou d'un sexe « anormal ». Il existe très peu de pays qui dédient une troisième case aux intersexes, la plupart de ces personnes étant assignées garçon ou fille. Une piste fondamentale pour agir en tant qu'allié-e des personnes intersexes est de ne pas nier leur existence, de reconnaître celle-ci comme une variation naturelle et saine du vivant et de cesser la confusion entre intersexuation et modifications corporelles volontaires.



## Perspectives

Au terme du processus qui a permis de produire ce guide, notre groupe de travail souhaite partager ses réflexions sur les perspectives que ce projet a entrouvert.

Cela peut étonner, mais il est prouvé que les hétéros écoutent plus facilement d'autres hétéros au sujet de l'homosexualité. De la même manière, on prendra davantage au sérieux un homme parlant de féminisme, ou un-e blanc-he parlant de racisme. En définitive, **on a tendance à prêter davantage l'oreille à ses semblables**, jugé-e-s plus crédibles et plus objectifs/ives que les minorités concernées. En prendre conscience est lourd de sens ; **s'en servir à bon escient est probablement ce qu'on peut faire de plus utile.**

En prenant conscience de ses privilèges, en questionnant la construction de son identité selon les opportunités que nous avons eues, en renonçant à ses privilèges quand cela est pertinent (par exemple en refusant en tant qu'homme d'intégrer un panel 100 % masculin), nous contribuons à alléger la charge qui pèse sur les personnes discriminées et nous remettons leur parole au devant de la scène.

Aujourd'hui comme hier, **notre communauté a besoin de se montrer soudée** afin de poursuivre la conquête de droits pour tou-te-s. En effet, au sein du spectre LGBTQIA+, toutes les minorités n'en sont pas au même stade en termes de reconnaissance politique et sociale. Lorsque l'histoire nous a favorisé-e-s, nous portons la responsabilité de ne pas oublier ceux que nous étions hier, et de tendre la main à nos pairs qui en ont encore besoin.

---

### Références & pour aller plus loin :

- > *Intersexuation : aller plus loin (Spécial Allié-e-s)*, Loé Lis
- > *Collectif Intersexes et Allié-e-s*, OII France, 2017
- > *Les allié-e-s de la lutte antiraciste*, Betel Mabilille, BePax (Dialogue & diversité, 2019)
- > *L'ace de coeur*, Maïlys Le Prettre (Rédac'CHEFF n°11, 2019)
- > *Privilège blanc, déballer le sac-à-dos invisible*, Peggy McIntosh
- > *Être blanc-he : le confort de l'ignorance*, Nicolas Rousseau, BePaw
- > Sur Facebook : *Parlons privilège blanc / Nouvelle Voie Anticoloniale / Afrofeminism in Progress*



Peu après mon coming out brans, mon frère allait devenir papa ...



Je lui ai demandé s'il était sûr de son choix, puisque j'ai toujours été « sa sœur »...



...Et il m'a demandé si j'aimerais être le parrain de son enfant.



Il m'a assuré avec conviction qu'il voulait que je sois le parrain. Ça m'a beaucoup touché.



> Dans cette partie se retrouvent tous les mots importants ou plus complexes croisés au fil des pages de ce guide, ainsi qu'une liste des numéros d'urgence.

## Glossaire

- 146 Glossaire
- 152 Contacts d'urgence





## Glossaire

### **Agendre**

Personne ne s'identifiant à aucun genre.

### **Androgynie**

Expression de genre piochant à la fois dans les codes masculins et féminins, sans que cela ait une influence sur l'identité de genre et/ou sur l'orientation sexuelle de la personne.

### **Asexuel-le (ou ace)**

Une personne asexuelle ne ressent pas d'attraction sexuelle pour autrui, indépendamment de son orientation émotionnelle ou romantique.

### **Asymptomatique**

Ne présentant aucun symptôme.

### **Autodétermination**

Action de décider par soi-même comment on se définit, en termes d'identité de genre et/ou d'orientation sexuelle.

### **Butch**

Désigne une femme à l'expression de genre perçue comme très masculine.

### **Charge virale**

Nombre de copies d'un virus dans un volume de fluide donné.

### **Cis(genre)**

Personne non-trans, dont le genre est conforme à son assignation à la naissance (le préfixe "cis" signifiant "le/la même").

### **Couple sérodifférent**

Couple dont l'un.e des partenaires est séropositif/ve au VIH et l'autre est séronégatif/ve.

### **Deadname**

Prénom assigné à la naissance et abandonné dans le cadre d'une transition de genre.

### **Déconstruction**

Processus qui consiste à remettre en question les normes et évidences sociales, en particulier quand ces normes sont oppressives. En réalité, personne ne peut être à 100% déconstruit-e.

### **DSM ou Diagnostic and Statistical Manual**

Manuel de Diagnostic et de Statistique édité par l'Association Américaine de Psychiatrie (APA), et référant toutes les affections psychiatriques reconnues aux États-Unis.

### **Dyadique**

Une personne dont les organes génitaux rentrent dans les standards mâles ou femelles, c'est à dire non-intersexuée.

### **Empowerment**

Processus, lorsqu'on fait partie d'une ou plusieurs minorité(s), consistant à accepter notre/nos différence(s), à en être fièr-es, à la/les revendiquer, afin d'en faire une/des force(s).

### **Femme trans**

Femme assignée garçon à la naissance.

### **Follophobie**

Discrimination envers les hommes ayant une expression de genre perçue comme très féminine.

### **Genre fluide ou genderfluid**

Dont l'identité de genre fluctue.

### **Hétéronormativité/cisnormativité**

Fait de considérer, consciemment ou non, que la norme est d'être hétérosexuel·le et cisgenre et donc agir et communiquer en fonction de cela.

### **Homme trans**

Homme assigné fille à la naissance.

### **HSH**

Hommes ayant des rapport sexuels avec d'autres hommes (cisgenres ou non).

### **Intersexuation (aussi appelée intersexualité)**

Terme biologique décrivant les personnes nées avec des caractéristiques sexuelles qui ne correspondent pas aux définitions typiques de mâle ou femelle.

### **Invisibilisation**

Fait de réduire la visibilité des personnes stigmatisées ou dominées dans l'espace médiatique ou la sphère publique.

### **Masculinité toxique**

Normes sociales enjoignant aux hommes de se conformer aux stéréotypes masculins de domination, d'agressivité, de violence, accompagnés de traits comme la misogynie, l'homophobie et la transphobie.

### **Non-binarité**

Spectre d'identités au sein duquel les personnes ne se définissent pas exclusivement au masculin ou au féminin.

### **Outing**

Action de révéler l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'une personne sans son consentement et à ses dépens.

### **Pansexualité/panromantisme**

Fait d'être attiré-e sexuellement et/ou sentimentalement par les personnes indépendamment de leur identité de genre.

### **Passing**

Lorsque l'identité de genre perçue par autrui correspond à l'identité de genre vécue.

### **Pride / Marche des fiertés**

Manifestation issue des mouvements LGBTQIA+ et destinée à donner de la visibilité aux personnes dont l'identité de genre et/ou l'orientation sexuelle ne correspondent pas aux normes hétéro et cis. Ces événements sont porteurs de revendications de liberté et de justice.

### **Psychophobie**

Stigmatisation des troubles psychiques.

### **Safe**

Se dit d'une personne, d'un comportement ou d'un espace où les personnes concernées par une oppression sont en sécurité car les individus présents sont suffisamment sensibilisés et respectueux.

### **Sérophobie**

Rejet, discrimination, préjugés et peur dont sont victimes les personnes vivant avec le VIH.

### **Silenciation**

Fait de réduire au silence (par exemple par une monopolisation de la parole, une confiscation ou invalidation de celle-ci, etc.)

### **Virilisme**

Fait que la virilité soit une valeur considérée comme supérieure : elle est souhaitée, encouragée chez les hommes et doit être incarnée par eux dans cette société. Cette injonction à la virilité considère qu'il existe des caractéristiques « typiquement masculines » (la force, la vigueur, la puissance sexuelle) et renforce donc le sexisme, les discours essentialistes et l'homophobie.



## Contacts d'urgence

### > Aide info SIDA

Écoute téléphonique, prévention dans les écoles, soutien à l'hôpital et groupe de parole. Écoute téléphonique.

-  45 rue Duquesnoy 1000 Bruxelles
-  02/514.29.65 et 0800/20.120 (gratuit)
-  [aide.info.sida@gmail.com](mailto:aide.info.sida@gmail.com)
-  [www.aideinfosida.be](http://www.aideinfosida.be)

### > Centre de Prévention du Suicide

-  0800/32.123 (gratuit) – 24h/24 et 7j/7
-  [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be)

### > Federal Computer Crime Unit

Vous pouvez signaler un cas de cyberhaine à la police via ce point de contact.

-  [www.ecops.be](http://www.ecops.be)

### > Sos Viol

-  23 Rue Coenraets 1060 Bruxelles
-  0800/98.100
-  [info@sosviol.be](mailto:info@sosviol.be)
-  [www.sosviol.be](http://www.sosviol.be)

### > Institut pour l'Égalité des Hommes et des Femmes

Discriminations fondées sur le genre et l'identité de genre.

-  1 Rue Ernest Blerot 1070 Bruxelles
-  02/233 44 00
-  [egalite.hommesfemmes@iefh.belgique.be](mailto:egalite.hommesfemmes@iefh.belgique.be)
-  [igvm-iefh.belgium.be/fr](http://igvm-iefh.belgium.be/fr)

### > Centre Interfédéral pour l'égalité des chances

Discriminations fondées sur l'orientation sexuelle.

-  02/212.30.00 et 0800/12.800 (gratuit)
-  [www.unia.be/fr/contacter-unia](http://www.unia.be/fr/contacter-unia)

### > Infor-Drogues (24h/24)

Discriminations fondées sur le genre et l'identité de genre.

-  19 Rue du Marteau à 1000 Bruxelles
-  02/227 52 52
-  [courrier@infordrogues.be](mailto:courrier@infordrogues.be)
-  [www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be)

### > Télé - Accueil (24h/24 et 7j/7)

-  107 (gratuit)
-  [www.tele-accueil.be](http://www.tele-accueil.be)

### > Rainbowcops

 [www.rainbow-cops-belgium.be](http://www.rainbow-cops-belgium.be)

> Numéro vert de la Communauté française et de la Région wallonne pour les victimes de violence conjugale

 0800 30 030

### > Modus Vivendi

 [www.modusvivendi-be.org](http://www.modusvivendi-be.org)

 02/644 22 00

### > Ex-Aequo

 [www.exaequo.be/fr/](http://www.exaequo.be/fr/)

 02/736 28 61

### > Refuge de Bruxelles\*

Ligne d'urgence bientôt disponible, possibilité de contact via la page Facebook.

 [www.refugeopvanghuis.be](http://www.refugeopvanghuis.be)

 [www.facebook.com/refugeopvanghuis/](https://www.facebook.com/refugeopvanghuis/)

### > Refuge de Liège\*

 0479 15 87 44

\* Les refuges sont des structures proposant un hébergement de transit et un accompagnement pluridisciplinaire complet aux jeunes LGBTQIA+ en situation de rupture familiale et/ou livré-e-s à elleux-mêmes.



Gay (1978)



Androphile



Non-binaire



Lipstick



Polyamour



Gynophile



Intersexué-e



Butch



Genderqueer



Leather



Agenre



Bisexual·le



les **CHEFF**  
●●●●●●  
Fédération des jeunes LGBTQIA+

Une fédération, sept cercles



[www.lescheff.be](http://www.lescheff.be)

Avec le soutien de

