

LA FIERTE chaque jour!

RENFORCEZ-VOUS AVEC CES 10 ÉTAPES* POUR EN DEVENANT UN 2SLGBTQI+ ALLIÉ PLUS FORT

Pour les personnes s'identifiant comme 2SLGBTQI+ (bispirituelles, lesbiennes, gays, bisexuels, trans, queers, intersexes et leurs nombreuses variantes), la fierté est une occasion de **célébration** !

Des études montrent que **la santé mentale** et le bien-être des personnes qui s'identifient comme 2SLGBTQI+ sont positivement influencés lorsqu'elles ont des familles et des amis qui les acceptent, des écoles avec des groupes d'alliance gay-hétéro (GSA), des environnements de travail sans intimidation ni harcèlement, et l'accès à des soins qui tiennent compte de l'égalité des sexes.

Quels que soient votre genre et votre identité sexuelle, vous pouvez faire **une grande différence** dans la vie et le bien-être des personnes 2SLGBTQI+ en étant un allié : une personne qui prend la décision intentionnelle de comprendre, de compatir et d'agir pour soutenir les autres.

Réfléchissez à ces étapes pendant votre parcours d'allié 2SLGBTQI+ et partagez-les avec votre famille et vos amis. Considérez afficher le poster **Tout le monde est le bienvenu ici** (au verso) dans votre espace.



Canadian Mental
Health Association
North Bay and District

Association canadienne
pour la santé mentale
North Bay et District

1

S'INFORMER: Découvrez les expériences des personnes 2SLGBTQI+ et leur histoire au Canada.

2

ÉDUQUEZ-VOUS: Si vous entendez des commentaires homophobes ou transphobes, intervenez gentiment et proposez un autre avis.

3

INVESTIR: Faites des dons à des services 2SLGBTQI+ comme OUTloud.

4

NE PAS PRÉSUMER DES PRONOMS: Demandez toujours à une personne quels sont les pronoms auxquels la personne s'identifie (il/elle, ils/elles).

5

ACCOMPAGNER: Allez avec un ami ou un membre de votre famille 2SLGBTQI+ à une célébration de la Fierté ou affichez un drapeau ou un symbole arc-en-ciel chez vous, au bureau ou dans votre voiture.

6

ÉCOUTER: Les membres de la communauté 2SLGBTQI+ peuvent avoir été victimes de harcèlement ou d'une forme d'injustice en raison de leur identité sexuelle ou de genre. Faites preuve d'empathie et écoutez leur histoire.

7

RÉFLECTER: Réfléchissez aux présomptions ou aux préjugés que vous ou d'autres personnes autour de vous peuvent avoir et vous mettre au défi d'être plus ouvert.

8

OBSERVER: Il n'y a pas de règles pour être un bon allié. Observer comment d'autres alliés soutiennent la communauté 2SLGBTQI+ peut vous aider à devenir un meilleur allié.

9

LA LANGUE: Évitez d'utiliser un langage sexiste. De cette façon, même si vous ne savez pas comment une personne s'identifie, vous êtes inclusif.

10

ÊTRE GENTIL: N'oubliez pas d'être gentil avec les membres de la communauté 2SLGBTQI+ et avec vous-même ! Votre ouverture à l'apprentissage est un excellent point de départ !

TOUT LE MONDE

est le bienvenu ici

