

# épisode 02

## + L'amour et l'amitié



### Qu'entend-on par familles choisies dans les communautés de la diversité sexuelle et de genre?

Au Québec, bien que les normes évoluent et se veulent de plus en plus inclusives, il arrive encore régulièrement que des personnes faisant partie de la diversité sexuelle et de genre (DSPG) n'obtiennent pas de soutien ou de reconnaissance de la part de leur famille lorsqu'ils/elles/iels font un coming-out (Doucet et Chamberland, 2020). Pour pallier ce manque de soutien, plusieurs personnes de la DSPG ont ce qu'on appelle des « familles choisies ». Une famille choisie correspond à une relation de confiance qui est durable, entre minimalement deux personnes. Ces personnes n'ont ni de lien biologique, ni de lien amoureux ou romantique (Chbat et al., 2023). Ces liens forts et de confiance entre les personnes peuvent aussi bien être matériels qu'émotionnels (Chbat et al., 2023).



### Pourquoi l'amitié est aussi importante chez les jeunes de la DSPG?

Bien que l'amitié soit un élément essentiel au bon développement de tou.te.s les jeunes, sa pertinence est d'autant plus marquée chez ceux/celles/celleux de la DSPG (Doucet et Chamberland, 2022; Legault, 2023). Comme ils/elles/iels sont plus enclin.e.s à vivre de la discrimination et de l'intimidation, leurs amitiés deviennent un réel facteur de protection contre l'isolement social (Legault, 2023). La recension de Legault (2023) expose plusieurs avantages qu'ont les amitiés pour les jeunes de la DSPG :

- + une meilleure santé mentale,
- + un niveau de stress plus bas,
- + une plus grande satisfaction de vie,
- + une meilleure acceptation de soi, ainsi
- + qu'un meilleur sentiment de bien-être général.

Une autre étude démontre l'importance pour les jeunes de la DSPG d'avoir un cercle social faisant aussi partie de leur propre communauté (Doucet et Chamberland, 2022). Outre le soutien émotionnel que peuvent leur offrir familles et ami.e.s, le soutien social offert par des amitiés queer permet aux jeunes de se sentir davantage compris.es, reconnu.e.s, accepté.e.s et respecté.e.s (Doucet et Chamberland, 2022).



## Lexique de l'épisode

→ La notion d'intentionnalité relationnelle nous vient des domaines de la philosophie (phénoménologie) ainsi que de la psychologie. De Sousa Melo (2006) explique que l'intentionnalité est souvent définie comme étant « la capacité de l'esprit d'être dirigé vers les choses ». Dans une relation amoureuse, l'intentionnalité se traduit par la conscience et l'engagement actif de chaque personne. Cela implique de diriger ses pensées, émotions et actions vers le maintien d'une connexion significative, ainsi que la capacité de comprendre les besoins et les valeurs de l'autre. Les actes intentionnels, tels que l'expression sincère des sentiments, l'écoute attentive et la prise de décisions éclairées, sont au cœur de cette démarche (Gottman et Silver, 2000).



## Sources

- + Chbat, M., Pagé, G., Côté, I. et Blais, M. (2023). La famille choisie toujours d'actualité? Vers une diversification des formes de liens familiaux pour les minorités sexuelles et de genre au Québec. *Genre, sexualité & société*, (29).
- + De Sousa Melo, C. J. (2006). *Le rôle de l'intentionnalité dans la pensée conceptuelle*. Thèse. Montréal (Québec, Canada), Université du Québec à Montréal, Doctorat en philosophie.
- + Doucet, S. et Chamberland, L. (2020). Relations familiales et non-binarité : parcours de vie de jeunes adultes non binaires au Québec. *Enfances Familles Générations*, 35. [En ligne]. Consulté le 18 janvier 2024. URL : <http://journals.openedition.org/efg/10393>
- + Gottman, J. M. et Silver, N. (2000). *The seven principles for making marriage work*. [Dir.]. New York, Three Rivers Press
- + Legault, S. (2023). Regard critique sur l'hétérosexisme et ses impacts dans la vie des jeunes de la diversité sexuelle. Mémoire déposé à l'École de travail social de l'Université d'Ottawa. <http://hdl.handle.net/10393/45328>



## Réflexions

Cette section se veut un levier de réflexions pour les professionnel.le.s œuvrant auprès des jeunes. Voici quelques questions sur l'amour et l'amitié qui favoriseraient une introspection afin d'améliorer ou bonifier vos approches professionnelles d'intervention en éducation à la sexualité.

→ Quelles sont les caractéristiques associées à une relation amicale?

→ Quelles sont les caractéristiques associées à une relation amoureuse?

→ Quelles est/sont la/les dimensions de la sexualité (biologique, psychoaffective, socioculturelle, relationnelle et morale) où je me sens le plus outillé.e à aborder avec les jeunes? Pourquoi?

→ Lorsque je perds une relation amicale, quelles sont les émotions qui m'habitent?

→ Quels sont les mécanismes dans notre société qui valorisent les relations amoureuses au profit des relations amicales?

→ Comment pourrais-je valoriser les relations amicales chez les jeunes avec qui je travaille?



## Ressources

### En français

+ Livres

2017 | [Souffler dans la cassette](#) Jonathan Bécotte

2014 | [J'aime les filles](#) Diane Obomsawin, alias Obom (L'Oie de Cravan)

+ Balados

2022 | [Dans la bulle #3 - Jay Du Temple et l'amitié](#)

### En anglais

+ Books

2019 to current | The literary series [Heartstopper](#)

+ Podcast

2017 to current | [Chosen Family](#)

+ Short videos

2023 | [The friendship recession](#) Richard Reeves

2022 | [How friendship affects your brain](#) Shannon Odell

2018 | [How to Be a Good Friend](#) The school of life

→ Balado Seggs\*  
Fiches pédagogiques

© 2024 Les 3 sex\*  
Tous droits réservés  
les3sex.com  
info@les3sex.com

COORDINATION  
Estelle Cazalais

RÉDACTION  
Catherine van Doesburg  
Estelle Cazalais

#### RÉVISION DE FOND

Estelle Cazalais  
Marie-Phillipe Drouin (Divergenres)  
Marion Bertrand-Huot (Conseil  
québécois LGBT)  
Julie Fortier (Coalition d'aide à  
la diversité sexuelle de l'Abitibi-  
Temiscamingue)

#### RECHERCHE

Catherine van Doesburg  
Estelle Cazalais

#### RÉVISION ORTHOGRAPHIQUE

Fé Routhier  
Mylène De Repentigny-Corbeil  
Sylvie Petitclerc

#### DESIGN GRAPHIQUE

Jérémy Guiheux  
Manon Jousse

[Ce projet est financé par le Bureau  
de lutte contre l'homophobie et la  
transphobie | Secrétariat à la condition  
féminine](#)

Québec