

FILLE DE TRANS

Cahier pédagogique

VERSION DE TRAVAIL

Ne pas diffuser / Tous droits réservés
@TA boîte DE PROD

Fait en collaboration avec Le Dispensaire
Centre de Santé Communautaire

VERSION DE TRAVAIL

Ne pas diffuser / Tous droits réservés
@TA boîte DE PROD

Présentation du projet

Fille de Trans est un projet artistique et éducatif visant à créer des ponts entre la communauté trans et non-binaire (TNB) et la communauté cisgenre, à travers la médiation culturelle et sociale. Issu de l'œuvre théâtrale autobiographique "Fille de Trans", ce cahier offre des outils pour comprendre la diversité des genres, les réalités des parcours de transition, et l'importance de l'inclusion dans nos sociétés.

En complément de la pièce, le projet inclut ce *cahier pédagogique*, conçu en collaboration avec l'organisme Le Dispensaire de St-Jérôme. Destiné aux enseignants et élèves du secondaire et du collégial, ce cahier :

- Développe une analyse approfondie des thèmes abordés (diversité, stéréotypes, inclusion).
- Propose des activités interactives pour stimuler la réflexion et encourager des comportements inclusifs.
- Offre des outils pratiques pour sensibiliser les jeunes et les inciter à devenir des alliés des communautés trans et non-binaires.

L'activité de médiation culturelle peut comprendre :

- Une rencontre en classe avec Marie-Claude D'Aoust pour contextualiser la pièce.
- Une représentation de *Fille de trans*.
- Une discussion post-spectacle avec l'équipe artistique pour approfondir les thèmes abordés.
- L'exploration en classe du cahier pédagogique pour consolider les apprentissages.

Ce projet écoresponsable, grâce à une diffusion numérique privilégiée, renforce l'impact éducatif et culturel auprès des jeunes.

La pièce de théâtre

Fille de trans est une œuvre théâtrale autobiographique écrite et interprétée par Marie-Claude D'Aoust. Elle raconte son expérience personnelle face à la transition de genre de son père, Normand, aujourd'hui Sophia. Cette pièce, à la fois poignante et profondément humaine, explore des thématiques universelles telles que l'identité, la diversité, les liens familiaux, et les préjugés sociaux.

Déjà reconnue pour son impact culturel, *Fille de trans* invite à une réflexion sur l'inclusion et la compréhension mutuelle, tout en favorisant un dialogue ouvert sur des enjeux contemporains.

L'auteure – Marie-Claude D'Aoust

Marie-Claude D'Aoust, est tombée dans la marmite du showbizz dès l'enfance, grandissant dans les coulisses des festivals. Cette immersion précoce dans le monde artistique a façonné son parcours et son identité professionnelle.

Au fil des années, elle a développé un large éventail de compétences. Auteure, directrice de programmation artistique, comédienne, régisseuse, directrice de production, et productrice déléguée, elle fait partie de ceux qui ont plusieurs cordes à leur arc du milieu culturel québécois.

Son œuvre la plus notable, **Fille de trans**, est un théâtre autobiographique dans lequel elle incarne son propre rôle. Cette pièce puissante et personnelle a attiré l'attention des professionnels de l'industrie, avec un projet de film en cours d'écriture, financé par la SODEC, ainsi qu'un projet de livre en développement.

Marie-Claude a également travaillé sur de nombreux projets artistiques d'envergure, dont le Festival de Montgolfières de Gatineau, où elle exerce en tant que productrice déléguée à la programmation artistique et directrice artistique. Elle a collaboré à des spectacles mémorables tels que Fred Pellerin sur les Plaines d'Abraham, ainsi qu'à plusieurs productions télévisuelles, dont **Science ou Magie?** pour Ici Radio-Canada Télé.

Son parcours académique est tout aussi solide, avec un baccalauréat en communications spécialisé en stratégies de production culturelle et médiatique de l'UQAM, ainsi qu'un certificat en droit de l'Université de Montréal. Forte de sa vaste expérience et de son réseau de contacts, elle maîtrise à la fois la gestion artistique, la production technique et la logistique de scène, faisant d'elle une professionnelle aguerrie et respectée dans le domaine.



TABLE DES MATIÈRES

Présentation du projet	2
La pièce de théâtre	2
L’auteure – Marie-Claude D’Aoust	3
Pourquoi « Fille de trans »	5
Comprendre la diversité des genres	6
Sexe ou genre biologique	6
Sexe assigné à la naissance	7
Attirance sexuelle et / ou émotive	7
Identité de genre	7
Expression de genre	7
Un peu de vocabulaire	8
2SLGBTQIA+... c’est quoi ça?	8
Les différents types de transition	10
Intersectionnalité et micro-agressions	11
Qu’est-ce que l’intersectionnalité?	11
Micro-agressions et accumulation	11
La roue des privilèges	12
Un peu d’histoire...	13
Fille de trans et l’évolution des droits trans	13
Frise chronologique – Droits et luttes des communautés 2SLGBTQIA+ au Québec et au Canada	13
Être un·e allié·e au quotidien	16
Qu’est-ce que ça veut dire, concrètement?	16
Quelques gestes simples pour promouvoir l’inclusion	17
Activités pédagogiques – Fille de Trans	18
Activités pédagogiques – Secondaire 3-4-5	18
Activités pédagogiques – Collégial	19
Ressources à connaître	20
Remerciements	21

Pourquoi « Fille de trans » ?

Le titre de la pièce, bien qu'il puisse susciter des réactions — une question sur laquelle nous reviendrons — a été choisi en toute conscience. Il reflète une expression populaire à laquelle l'autrice a été confrontée à maintes reprises.

Pour elle, ce titre soulève un enjeu de fond : notre tendance collective à étiqueter les gens selon leur fonction (la policière, le prof, le gars de la sécurité), leur origine (un Latino, une Noire, un Asiatique), leur âge (un ado, une vieille dame), ou encore le lieu où on les croise (la fille du dépanneur, la madame de la bibliothèque). Il en va de même pour les identités de genre et orientations sexuelles : la lesbienne, le queer, la trans...

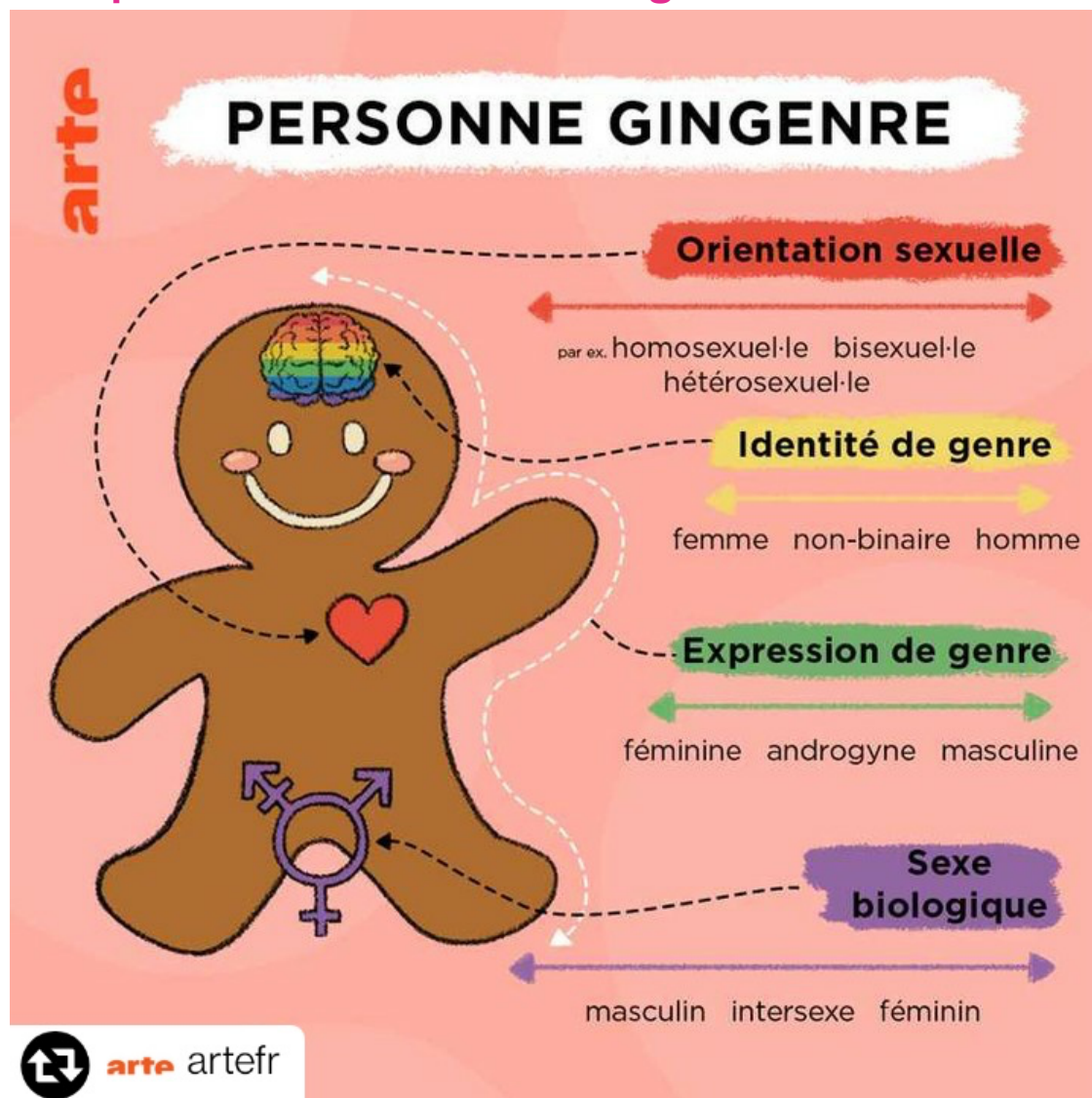
Or, une personne ne se définit pas uniquement — ni nécessairement — par son emploi, son âge, son origine ou son genre. Certains termes utilisés comme des noms peuvent sembler anodins (ex. : les jeunes, les ados, les mamies...), mais d'autres peuvent heurter, en particulier lorsqu'ils touchent à des réalités plus sensibles.

Dans la communauté trans et non-binaire, nommer une personne uniquement par son identité de genre (« un trans », « une trans ») est perçu par plusieurs comme réducteur, voire irrespectueux. L'usage approprié est de dire « une personne transgenre » — pour replacer la personne au centre de la phrase, et non l'étiquette.

Cela dit, même au sein de la communauté, les sensibilités varient : certaines personnes revendiquent le terme « trans », d'autres le rejettent fermement.

Consciente de cette complexité, l'autrice a choisi de conserver le titre Fille de trans, précisément pour mettre en lumière cette tension — qu'elle a elle-même vécue, et qu'elle continue de vivre. Ce titre devient ainsi une porte d'entrée pour ouvrir la discussion.

Comprendre la diversité des genres



Comme vous pouvez le constater sur l'image ci-haut, il existe différents termes pour se définir en tant qu'individu, dans le contexte de la diversité sexuelle et la pluralité des genres (DSPG). Nous pouvons parler d'orientation sexuelle, d'identité de genre, d'expression de genre et sexe biologique ou de sexe assigné à la naissance. Pour faciliter la compréhension, voici quelques définitions:

Sexe ou genre biologique

Le sexe ou genre biologique prend en considération les différentes caractéristiques physiques qui déterminent si nous sommes un homme, une femme ou une personne intersexe. Ces différents attributs sont: les organes génitaux internes et externes, les différents niveaux hormonaux, ainsi que les chromosomes sexuels. Nous devrions aussi prendre en compte les attributs sexuels secondaires, tels que la pilosité, la répartition des graisses, le développement de la poitrine, etc.

Sexe assigné à la naissance

Le Sexe assigné à la naissance tant qu'à lui, est la lettre (M ou F) que le médecin inscrira au moment de la naissance, à la suite de l'observation des organes génitaux externes du bébé.

Attirance sexuelle et / ou émotive

L'attirance sexuelle et/ou émotive fait référence aux différents types d'attirance qu'une personne peut vivre ou ressentir.

Identité de genre

L'identité de genre est une expérience intime et personnelle dans la façon de se percevoir. L'identité de genre n'est ni observable, ni mesurable. C'est l'identité de genre qui détermine si une personne se sent homme, femme, non-binaire ou de genre fluide.

Expression de genre

L'expression de genre c'est la façon dont une personne extériorisera son genre. L'expression peut être en concordance ou non avec l'identité ou le genre biologique. L'expression de genre est souvent interprétée selon un contexte précis et selon les stéréotypes actuels.

Il est important de mentionner que chacun des éléments cités précédemment sont indépendants les uns des autres et exercent peu ou pas d'influence les uns sur les autres.

Un peu de vocabulaire

2SLGBTQIA+... c'est quoi ça?

Le vocabulaire entourant la *diversité sexuelle et la pluralité des genres* (DSPG) est en pleine expansion. Même si les ouvrages de référence linguistique officiels ne suivent pas toujours l'évolution de la terminologie employée dans le langage courant, il est important d'avoir accès à des mots afin de mieux pouvoir se définir. Les différentes réalités représentées par ce vocabulaire ont toujours existé, mais l'avènement et l'évolution de ce vocabulaire permet à tout un pan de la société de se sentir considéré, ainsi qu'à leur entourage de mieux comprendre leurs proches. 2SLGBTQIA+ est un acronyme désignant la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Les lettres désignent les personnes bispirituelles (2S ou 2E, selon les acronymes), Lesbiennes, Gaies, Bisexuelles, Trans, Queers ou Questionnement, Intersexes, Asexuelles, Aromantiques ou Agenres et plus encore.

Personnes Bispirituelle ou aux **deux-esprits** sont des termes modernes pour définir certaines personnes LGBTQIA+ des communautés autochtones.

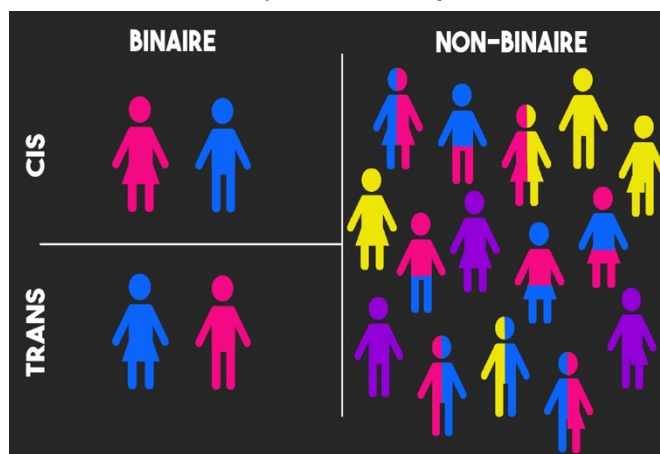
Lesbienne est un terme pour définir une femme qui est sexuellement attirée principalement par les femmes.

Gai est un terme pour définir une personne homosexuelle, mais plus souvent utilisé pour parler d'hommes attirés par d'autres hommes.

Bisexuel·le est un terme utilisé pour parler d'une personne qui peut être attirée par deux genres. Lorsqu'une personne est attirée par tous les genres, nous utiliserons plutôt le terme **pansexuel·le**.

Transgenre est un terme parapluie, c'est-à-dire qu'il prend sous sa définition plusieurs identités TNB (trans et non binaire). Transgenre est utilisé pour parler d'une personne dont l'identité de genre n'est pas en adéquation avec son sexe biologique. Plusieurs personnes utilisent simplement le qualificatif **trans** pour se définir.

Non-binaire est aussi un terme parapluie, qui est utilisé pour définir les personnes dont l'identité ne rentre pas dans le cadre binaire des genres homme et femme. Les personnes non-binaires peuvent ou non utiliser des termes plus précis pour se définir tel que : **Agenre** (sans genre), de **genre fluide** (qui fluctue avec le temps) ou encore **bigenre** (s'identifiant à deux genres).



Cisgenre est le terme utilisé pour identifier une personne dont l'identité de genre et le sexe biologique sont en congruence. Le préfixe **cis** signifie "qui reste du même côté". Cis est l'antonyme du préfixe **trans**.

Une personne **intersexe** possède des caractéristiques biologiques à la fois mâle et femelle. Parfois, les personnes intersexe ne savent même pas qu'elles le sont. D'autres auront cependant des caractéristiques plus visibles, telles que la barbe et/ou une poitrine développée. D'autres auront, quant à eux, des organes génitaux à mi-chemin entre ceux dits masculins et féminins.

Les personnes **asexuelles** sont des personnes n'éprouvant peu ou pas d'attirance sexuelle.

Les personnes **aromantiques** sont des personnes n'éprouvant peu ou pas d'attirance romantique.

Les personnes **agenres** sont des personnes qui ne ressentent pas de genre.

Et bien plus encore(+): Les termes présentés dans les présents documents ne sont qu'un bref aperçu de l'éventail des attirances et des genres possibles. Ce qui est important, ce n'est pas nécessairement de connaître tout le vocabulaire, mais bien de comprendre que ces réalités existent et qu'elles sont valides.

Les différents types de transition

Il existe différents types de transition. Chaque personne trans ou non-binaire peut, ou non, faire différents types de transition. Aucune n'est obligatoire pour qu'une identité soit reconnue. Chaque personne a ses propres besoins et ceux-ci peuvent évoluer au cours de son processus. C'est à la personne de déterminer ses priorités face à sa transition.

Transition sociale

La transition sociale prend en considération entre-autre, le fait de dévoiler son identité de genre, le fait d'explorer ou de modifier son expression de genre, demander l'utilisation de certains pronoms ou de changer son prénom auprès de son entourage. C'est souvent l'un des premiers types de transition exploré par les gens.

Transition médicale

La transition médicale prend en compte différents éléments, tels que l'hormonothérapie, les différentes chirurgies d'affirmation du genre et peut aussi inclure l'utilisation de traitements au laser pour retirer la pilosité ou encore l'utilisation de la greffe de cheveux. Chaque personne a des besoins différents et ne priorise pas les mêmes soins. Toutes les options sont valides, même celle de ne pas avoir recours à des soins médicaux.

Transition Légale

La transition légale prend en compte le fait de modifier au registre de l'état civil la mention de genre ou le nom officiel reconnu par l'État. De là découlera le changement de nom à différentes instances, telles que l'assurance maladie, la société d'assurance automobile, etc. Le nom et la mention de genre n'ont pas besoin d'avoir été modifiés à l'état civil pour que le nom choisi et les pronoms choisis soient respectés. Le refus intentionnel ou persistant d'utiliser les pronoms choisis et le nom choisi peuvent être considérés comme une forme de harcèlement ou de discrimination. D'ailleurs, le droit à la liberté d'identité et d'expression de genre fait partie des droits fondamentaux protégés par la Charte canadienne des droits et libertés, ainsi que la Charte des droits et libertés de la personne du Québec.

Intersectionnalité et micro-agressions

Qu'est-ce que l'intersectionnalité?

L'intersectionnalité est un concept qui aide à comprendre comment différentes parties de notre identité peuvent se croiser pour influencer notre expérience du monde.

Ces identités peuvent inclure : le genre, l'origine ethnique, la classe sociale, l'orientation sexuelle, l'état de santé, l'expression de genre, la religion, le niveau d'éducation, etc.

Quand ces identités s'entrecroisent, elles peuvent renforcer certaines formes de discrimination ou au contraire, donner accès à plus de privilèges.

Micro-agressions et accumulation

Les personnes qui vivent plusieurs formes de marginalisation peuvent aussi être exposées à des micro-agressions quotidiennes.

Une micro-agression, c'est une remarque, un geste ou une attitude qui semble banale, mais qui est blessante ou stigmatisante pour la personne qui la reçoit.

Exemples :

« Tu parles super bien français pour quelqu'un de ton origine! »

« T'es trans? T'étais quoi avant? »

« C'est impressionnant que tu sois allée au cégep, avec ta situation... »

Individuellement, ces commentaires peuvent sembler mineurs. Mais accumulés dans le temps, ils peuvent devenir très lourds à porter, surtout si la personne vit déjà des défis liés à son identité.

La roue des privilèges

Une façon simple de comprendre tout ça est d'imaginer une roue des privilèges. Chaque « rayon » de la roue représente un aspect de notre identité :

Être cisgenre ou trans

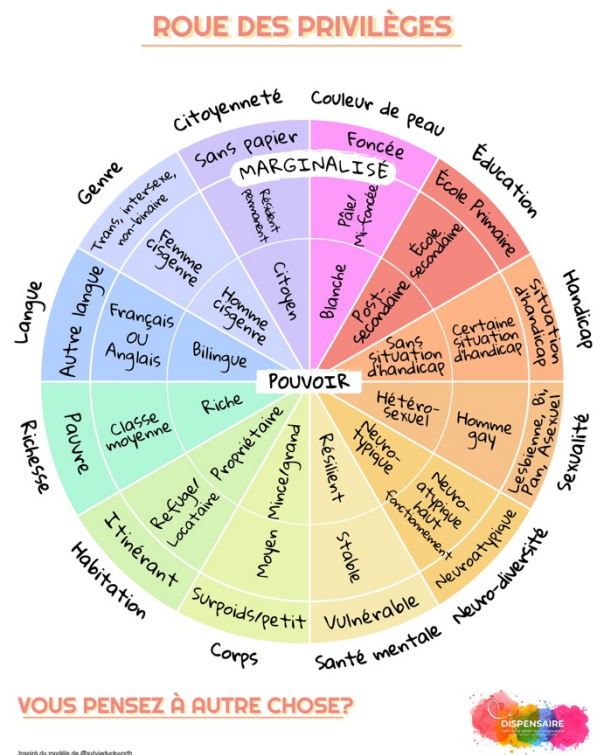
Être blanc·he ou racisé·e

Avoir un corps valide ou vivre avec un handicap

Être né·e dans un pays riche ou pauvre

Avoir accès à l'éducation ou non

Être hétéro ou queer, etc.



Plus tu cumules de privilèges, plus la roue tourne facilement. Plus tu fais face à des oppressions, plus la roue bloque, freine, coince.

Certaines personnes ont une roue très fluide — d'autres doivent pédaler beaucoup plus fort pour avancer dans la vie.

Pourquoi c'est essentiel à comprendre?

Parce que ça nous permet :

de mieux écouter les autres,

de comprendre les réalités complexes que vivent certaines personnes,

de réfléchir à nos propres privilèges (ceux qu'on remarque parfois à peine),

et de devenir des alli·es plus sensibles, lucides et actifs dans la lutte contre les injustices.

Un peu d'histoire...

Fille de trans et l'évolution des droits trans

La pièce Fille de trans se déroule au début des années 2000, une époque où la transidentité était très peu comprise et rarement abordée dans l'espace public. Les ressources pour les personnes trans et leurs proches étaient presque inexistantes, tant sur le plan médical, psychologique, que social. L'accès à de l'information fiable, en français, était extrêmement limité, surtout à l'extérieur des grands centres urbains.

À cette époque, les droits des personnes trans n'étaient ni protégés par les chartes québécoises ou canadiennes, ni reconnus dans les systèmes administratifs et juridiques. L'idée même d'une transition sociale, médicale ou légale était souvent accueillie avec confusion, rejet, voire hostilité.

Dans ce contexte, le parcours d'un parent trans, et celui d'un enfant qui grandit dans cette réalité, se vivaient presque entièrement dans le silence, la solitude, et sans accompagnement. Fille de trans témoigne donc d'une réalité vécue à une époque de quasi-invisibilité des personnes trans, où le soutien social, familial ou institutionnel était rare, et où le poids des regards et des préjugés était immense.

Aujourd'hui, même si des avancées significatives ont été faites au Québec et au Canada — notamment avec l'ajout de l'identité et de l'expression de genre aux Chartes des droits et libertés, et la possibilité de modifier la mention de sexe à l'état civil — le combat est loin d'être terminé. Les personnes trans et non-binaires font encore face à de nombreuses formes de discrimination, de violence, de précarité et de marginalisation, particulièrement lorsqu'elles cumulent d'autres facteurs d'exclusion (classe sociale, race, handicap, etc.).

Fille de trans, à travers son regard intime et nuancé, devient ainsi un outil puissant pour réfléchir à notre propre rapport aux normes de genre, aux étiquettes, à l'empathie et au respect de la diversité des parcours humains.

Frise chronologique – Droits et luttes des communautés 2SLGBTQIA+ au Québec et au Canada

Chaque droit reconnu est le fruit d'un combat. Et chaque combat a été mené par des personnes courageuses, souvent dans l'ombre.

1969 – Décriminalisation partielle de l'homosexualité

Le projet de loi omnibus décriminalise les relations homosexuelles entre adultes consentants. Ce qui se passe entre deux adultes en privé ne regarde plus l'État. Mais la stigmatisation reste forte, et la police continue de cibler les communautés LGBTQ+.

1977 – Interdiction de la discrimination basée sur l'orientation sexuelle (Québec)

Le Québec devient la première province à interdire officiellement toute discrimination fondée sur l'orientation sexuelle dans sa Charte des droits et libertés. Cela ne protège toutefois pas encore les personnes trans.

1978 – Accès aux documents d'identité pour les personnes trans (Québec)

Les personnes trans peuvent faire modifier certains documents légaux. Mais plusieurs obstacles persistent : obligation d'opérations, de divorce si marié·e, etc.

1990 – L'OMS retire l'homosexualité de la liste des maladies mentales

Un moment symbolique fort, qui marque une avancée dans la reconnaissance des droits humains des personnes LGBTQ+ au niveau mondial.

Début des années 2000 – L'époque de Fille de trans

L'histoire racontée dans Fille de trans se passe à une époque où :

- La transidentité est très peu visible dans les médias ou les écoles;
- Il est difficile de trouver de l'information fiable sur les parcours trans;
- La loi ne protège pas encore les personnes trans contre la discrimination;

Sophia, la protagoniste, s'engage dans des combats politiques pour faire adopter des lois comme le projet de loi C-279 (identité de genre) — qui échouera au Sénat. À l'époque, l'identité et l'expression de genre ne sont pas encore reconnues comme des droits fondamentaux.

2016 – Le Québec interdit la discrimination basée sur l'identité ou l'expression de genre

C'est le projet de loi n°103 qui a reconnu officiellement, au Québec, l'identité et l'expression de genre comme motifs interdits de discrimination dans la Charte des droits et libertés de la personne.

Cette loi a permis d'ajouter l'identité de genre et l'expression de genre aux articles de la Charte québécoise (Charte des droits et libertés de la personne).

Elle a aussi facilité l'accès au changement de mention de sexe sur les documents d'identité, sans exigence d'intervention médicale.

C'est une avancée majeure : les personnes trans et non-binaires sont enfin protégées dans la Charte québécoise des droits.

2017 – Le Canada adopte le projet de loi C-16

Ce projet de loi ajoute officiellement l'identité et l'expression de genre à la Charte canadienne des droits et libertés, protégeant ainsi les personnes trans contre la discrimination au niveau fédéral.

Sophia, la protagoniste de la pièce Fille de trans, a activement contribué à ce projet de loi, poursuivant son engagement de longue date pour la reconnaissance et les droits des personnes trans.

2022 – Mention « X » à l'État civil (Québec)

Les personnes non-binaires peuvent désormais demander une mention de genre neutre (« X ») sur leurs documents officiels.

Et **aujourd'hui**?

Les lois évoluent, mais les mentalités parfois moins vite.

Même avec des droits reconnus, les personnes trans vivent encore de la violence, de la discrimination, du rejet familial, et souvent, de l'isolement.

Ces droits sont fragiles. Ils peuvent être remis en question, comme le démontre l'actualité internationale.

Important à retenir :

👉 Les droits des communautés 2SLGBTQIA+ ne retirent rien à personne.

👉 Ils visent à garantir l'équité, le respect et la dignité pour tous et toutes.

👉 La reconnaissance légale n'efface pas les discriminations vécues, mais elle est une étape essentielle pour construire une société plus juste.

Être un·e allié·e au quotidien

Pourquoi vouloir être un·e allié·e? Pourquoi c'est important pour les personnes issues de la *diversité sexuelle et de la pluralité des genres (DSPG)*?

Parce qu'un·e allié·e, c'est comme un super-héros du quotidien. Quelqu'un qui *utilise ses privilèges* pour soutenir, élever, protéger.

Dans un monde encore largement cisgenre, hétéro, blanc et francophone (surtout au Québec), avoir ce privilège, c'est aussi *avoir le pouvoir d'agir* pour plus d'équité et de respect.

Le projet **Fille de trans** a justement pour mission de *créer des ponts* entre les réalités cisgenres et trans. Être un·e allié·e, c'est marcher ensemble. C'est refuser d'être spectateur·rice des injustices.

Qu'est-ce que ça veut dire, concrètement?

1. Écouter, sans juger

Les personnes de la DSPG sont *les expertes de leur propre vécu*. Elles savent ce dont elles ont besoin. Être allié·e, c'est accueillir leurs récits avec *respect et ouverture*, sans chercher à corriger ou à comparer.

2. S'informer par soi-même

On peut poser des questions... mais pas n'importe lesquelles.

Certaines demandes, comme connaître le « deadname » (ancien prénom) ou les détails du parcours médical, peuvent être blessantes. Mieux vaut faire ses recherches, lire, écouter des témoignages. La curiosité est bienvenue, *mais elle a ses limites*.

3. Soutenir activement

Être allié·e, c'est *ne pas rester silencieux·se* devant des propos ou des gestes transphobes ou homophobes.

C'est accompagner un·e ami·e qui vit une situation difficile, dénoncer une injustice, ou encourager quelqu'un à demander l'aide d'un adulte de confiance.

4. Se remettre en question

Les réalités de la DSPG évoluent. Les mots, les besoins, les repères changent aussi.

Un·e bon·ne allié·e est quelqu'un qui *reste curieux·se, humble, et prêt·e à apprendre et à s'adapter*.

Quelques gestes simples pour promouvoir l'inclusion

Promouvoir l'inclusion, c'est poser des gestes concrets — petits ou grands — qui montrent qu'on reconnaît, respecte et soutient les personnes issues de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres (DSPG).

Voici quelques idées accessibles à tous :

- **Afficher ses pronoms** (ex. : elle/il/iel) dans sa signature courriel, sur ses réseaux sociaux, sur un macaron ou un autocollant. C'est un signal clair que vous respectez l'identité des autres, et que la vôtre ne va pas de soi non plus.
- **Porter un symbole d'appui**, comme une épinglette aux couleurs du drapeau de la Fierté ou une épingle « allié·e ». Ces gestes visibles peuvent créer un climat de confiance pour quelqu'un qui se sent isolé·e ou vulnérable.
- **Souligner les journées importantes**, pour visibiliser les luttes et les réalités de la communauté :
 - 17 mai : Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie
 - 31 mars : Journée de la visibilité trans
 - 14 juillet : Journée des personnes non-binaires
 - Tout le mois de juin : Mois de la Fierté
- **Partager du contenu sur les réseaux sociaux**, que ce soit une story, un témoignage, une œuvre artistique ou un message d'appui. Chaque publication peut toucher quelqu'un — et rappeler qu'iels ne sont pas seul·es.
- **Corriger doucement les autres**, quand c'est possible, et avec bienveillance. Expliquer pourquoi une remarque est déplacée ou pourquoi les bons pronoms sont importants, c'est un geste d'allié·e précieux.
- **Créer des espaces sûrs dans vos milieux** : des toilettes neutres, des groupes de discussion inclusifs, des affiches affirmatives... Tout compte!
- **Être créatif·ve!** Écris une chanson, fais une BD, crée une campagne à l'école, cuisine des biscuits arc-en-ciel, lance un défi de pronoms sur TikTok... L'activisme peut être joyeux, drôle, artistique, militant, discret ou flamboyant — tant qu'il est sincère.

Être un·e allié·e, ce n'est pas être parfait·e. C'est accepter de se remettre en question, d'écouter, d'apprendre... et surtout, de choisir d'être du côté du respect et de la dignité humaine.

Un mot, un geste, une écoute à la fois : ça change tout.

Activités pédagogiques – Fille de Trans

Activités pédagogiques – Secondaire 3-4-5

1. Journal intime fictif

Objectif : Se mettre dans la peau d'une personne vivant une transition.

Consigne : Les élèves écrivent une page de journal intime à la première personne, décrivant un moment marquant : un coming out, un geste d'allié·e reçu, un sentiment de solitude ou de fierté.

Variante : Créer une BD ou une capsule audio.

2. Débat en classe : « L'écriture inclusive est-elle nécessaire? »

Objectif : Développer l'esprit critique, écouter l'autre, exprimer son opinion avec respect.

Consigne : Diviser le groupe en deux équipes (pour/contre) et désigner un·e médiateur·rice. Fournir des ressources de base pour informer chacun.

Retour réflexif : Comment avez-vous vécu le débat, même si vous n'étiez pas d'accord avec le point que vous défendiez?

3. Mur de mots – « Inclusion, c'est... »

Objectif : Donner une voix à chaque élève.

Consigne : Chaque élève écrit un mot, une phrase ou une image qui représente pour lui·elle l'inclusion. On assemble le tout sur un mur de la classe ou dans le hall d'entrée de l'école.

Variante numérique : Créer une mosaïque en ligne (Padlet, Canva, etc.).

4. Campagne de sensibilisation

Objectif : Développer l'engagement social.

Consigne : En petits groupes, créer un visuel (affiche, slogan, mini-vidéo TikTok) pour sensibiliser à une réalité 2SLGBTQIA+.

5. Rencontre avec un organisme communautaire

Objectif : Créer un lien concret avec la réalité vécue.

Consigne : Inviter un·e intervenant·e d'un organisme local (Interligne, Jeunes Identités Créatives, etc.) pour une discussion libre et bienveillante.

Préparation : Les élèves rédigent une ou deux questions à poser, à l'avance.

Activités pédagogiques – Collégial

1. Analyse critique d'un article ou d'un extrait médiatique

Objectif : Apprendre à repérer biais, stéréotypes, ou représentation respectueuse des réalités trans.

Consigne : Choisir un article, une entrevue ou une émission parlant de la transidentité. Analyser :

- Quels mots sont utilisés?
- Y a-t-il des stéréotypes?
- Est-ce qu'on donne la parole aux personnes concernées?

2. Slam ou poème engagé

Objectif : Explorer sa voix intérieure et créer un message porteur.

Consigne : Écrire un slam sur un thème comme : l'identité, le droit d'être soi, la force d'un·e allié·e.

Variante : Présenter devant la classe ou enregistrer en balado.

3. Simulation: Conseil d'école ou comité d'inclusion

Objectif : Réfléchir à des actions concrètes dans son milieu.

Consigne : Par équipe, créer un plan d'action pour rendre l'école ou le cégep plus inclusif (ex. : formation du personnel, toilettes non genrées, campagne de pronoms).

Restitution : Présentation orale ou affiche.

4. Calendrier militant

Objectif : Souligner les dates importantes pour les communautés 2SLGBTQIA+.

Consigne : Créer un calendrier visuel qui regroupe les journées importantes comme le 17 mai, 31 mars, 14 juillet, Mois de la fierté. Inclure pour chaque date : une citation, un fait historique, une action concrète à poser.

5. Discussion ouverte: « Peut-on se tromper en étant un·e allié·e? »

Objectif : Créer un espace sans jugement pour apprendre ensemble.

Consigne : Discussion autour des erreurs qu'on peut faire même en ayant de bonnes intentions. But :

Déconstruire la peur de mal faire, valoriser l'écoute, la remise en question, et la bienveillance.

Ressources à connaître

ATQ: Aide au trans du Québec

Accueil, écoute, référence, intervention individuelle, groupes et plus encore.

+1 855-909-9038

aideauxtrans.com

Interligne: Ligne d'écoute LGBT

Accueil, écoute, référence, téléphone, texto, discussion en ligne. 24/7

1-888-505-1010

interligne.co/

Jeunes identités créative Canada

Espace sécuritaire, soutien pour les parents, informations

jeunesidentitescreatives.com/

Coalition des familles LGBT

Informations, activités, événements

<https://familleslgbt.org/>

Centre de prévention du suicide

Accueil, écoute, soutien, aide en situation de crise, 24/7

1-866-277-3553

Info sociale

Information générale, écoute, références, 24/7

811 option 2

N'hésite pas à faire de la recherche près de chez toi. De nombreuses régions possèdent leur propre organisme offrant des services aux personnes 2SLGBTQIA+

Remerciements

Ce cahier n'aurait pu voir le jour sans l'implication généreuse et bienveillante de plusieurs personnes et partenaires engagés.

Un immense merci à **Nicolas Courcy**, coordonnataire et intervenant au programme 2SLGBTQIA+ du Dispensaire – Centre de santé communautaire, pour sa rigueur, sa sensibilité et sa précieuse collaboration tout au long du processus.

Merci à **Sophia D'Aoust**, ma papa, qui a été la source première d'inspiration pour l'écriture de **Fille de trans**. Merci de m'avoir permis de raconter ton histoire avec tendresse et authenticité, et de m'encourager, encore aujourd'hui, à porter cette parole plus loin.

Merci aux **Productions Coin d'table**, qui soutiennent activement la production du projet et rendent possible sa diffusion auprès de publics variés.

À toutes celles et ceux qui militent pour un monde plus juste, plus doux, plus inclusif : ce projet est aussi pour vous.

**Fille
de trans**