

Neuro

Diversités

**Explorer l'intersection
entre neurodiversité et
diversité sexuelle et de
genre:**

Guide à l'intention des
proches et des membres
du réseau de l'éducation,
de la santé et des
services sociaux



Ce guide est un projet de l'organisme



alterheros.com

Révision
Marie Lauzon

Conception graphique
Sébastien-François Bégin

Impression
ClickImprimerie

Ce guide a été réalisé grâce au soutien financier du
ministère de la Justice du Québec via le
Bureau de lutte à l'homophobie

Dépôt légal – 2017
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

Remerciements

AlterHéros souhaite tout d'abord remercier les participant.e.s de Neuro/Diversités ayant participé aux rencontres et à l'élaboration de ce document. Nous remercions également le ministère de la Justice du Québec d'avoir permis la réalisation de ce projet. Nous soulignons aussi l'apport de nos partenaires et leur précieux appui à la démarche : la Fédération québécoise de l'autisme, la clinique Autisme & Asperger de Montréal, la clinique Le Papillon Bleu, le Conseil Québécois LGBT et la Coalition montréalaise des groupes jeunesse LGBT. En terminant, nous remercions Fierté Montréal, qui nous a permis de présenter la conférence «Neuro/Diversités : exploration de l'intersection entre neurodiversité et diversité sexuelle et de genre» lors de la conférence nationale Réalités LGBTTIQA2S : nos luttes, nos victoires, nos défis dans le cadre de Fierté Canada 2017.

Introduction - le projet

Le projet Neuro/Diversités a permis à des jeunes neurodivers de 14 à 30 ans de mettre en lumière leurs besoins et points de vue en ce qui concerne, entre autres, l'éducation à la sexualité, la prévention des agressions sexuelles, les espaces sécuritaires ainsi que l'ouverture à la diversité sexuelle, à la pluralité des genres et à la neurodiversité.

La neurodiversité

Il s'agit de «la diversité des cerveaux humains et de la pensée humaine»¹. Les participant.e.s au projet Neuro/Diversités s'identifient, pour la plupart, comme étant autistes, Asperger ou neuroatypiques.

La diversité sexuelle et de genre

Cette expression regroupe l'ensemble des identités de genre, des préférences quant à l'expression de genre et des orientations sexuelles et romantiques. Elle englobe les personnes qui s'identifient notamment en tant que lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, travesties, intersexes, queer, asexuelles, bispirituelles, pansexuelles, homoromantiques, non binaires, fluides ou neutres dans le genre.

Créer des espaces sécuritaires

Il n'existe pas de modèle unique pour créer un espace sécuritaire : celui-ci doit être pensé et aménagé en vue de répondre aux besoins uniques des personnes qui le fréquenteront.

Les membres du groupe ont soulevé plusieurs éléments à ce sujet:

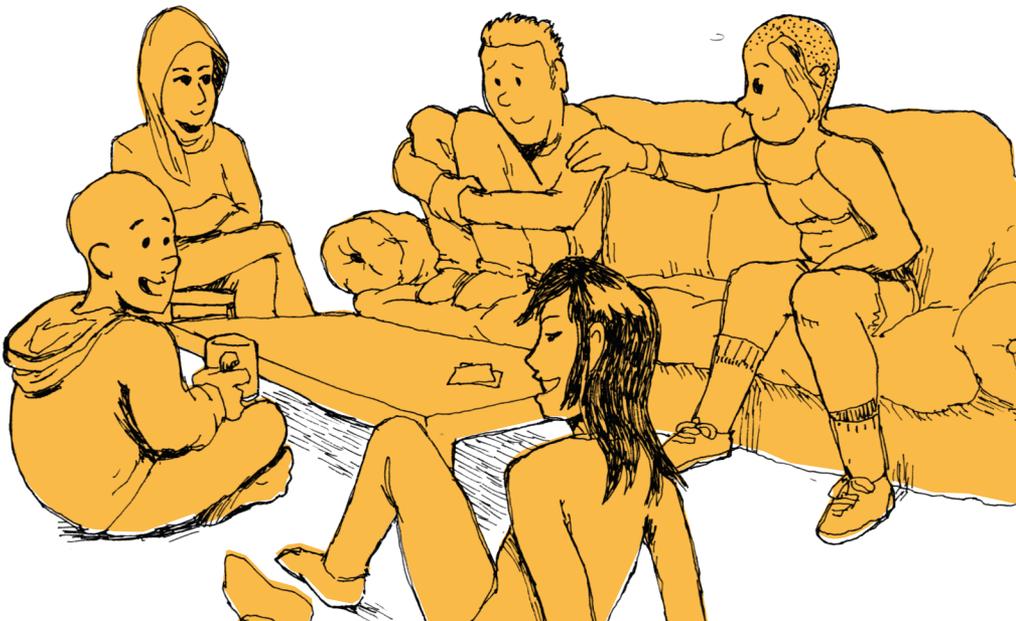
Un espace sécuritaire doit être autogéré, c'est-à-dire organisé par et pour les membres de la communauté. Il est possible qu'une personne extérieure à la communauté soit amenée à jouer un rôle de coordination dans l'espace sécuritaire : elle doit alors garder en tête que son rôle consiste à soutenir les participant.e.s et non à les diriger.

Un espace sécuritaire doit être adapté. Les membres ont ainsi souligné l'importance d'y retrouver, par exemple, des indications claires et précises, des rampes d'accès, des objets apaisants ou stimulants et une offre de nourriture variée. Une pièce fermée devrait aussi être réservée à la détente et une attention particulière doit être portée à la réduction des stimuli, comme les bruits irritants, les odeurs de parfum et de produits ménagers, les mouvements brusques et l'éclairage fluorescent. Il est aussi parfois nécessaire pour certaines personnes de pouvoir explorer l'espace à leur propre rythme afin de s'y familiariser ou encore de bénéficier du soutien et de l'accompagnement d'une personne familière. Enfin, lorsque les besoins des membres s'opposent, il faut user de créativité : il est toujours préférable de trouver une solution alternative qui plaira à l'ensemble des participant.e.s plutôt que de se satisfaire d'un compromis.

Un espace sécuritaire doit être un lieu non violent. Il ne faut en aucun cas tolérer des propos ou des gestes haineux. En effet, certaines personnes peuvent subir de la violence sans pouvoir ou savoir comment la dénoncer. De plus, la liberté d'expression ne doit pas permettre de légitimer des paroles haineuses (transphobes, capacitistes, racistes, etc.) : la légitimité des identités des membres est déjà trop souvent remise en question par la société. Plus encore, il faut agir de façon proactive pour prévenir la violence et assurer le bien-être des membres. Cela peut se faire en annonçant à l'avance les sujets qui seront abordés lors des activités afin que les personnes qui souhaitent se préparer ou s'absenter puissent le faire. Cela s'applique tout particulièrement lorsqu'il est question d'abus ou de violence : de nombreux membres nous ont confié avoir subi un ou plusieurs traumatismes. Il est aussi important de miser sur l'éducation et la sensibilisation pour déconstruire les préjugés.

Un espace sécuritaire est ouvert: il permet à ses membres de s'exprimer à leur façon et les accueille dans leurs forces, leurs différences, leurs difficultés et leurs besoins. Il faut se garder d'exiger un diagnostic pour permettre à une personne d'avoir accès à l'espace sécuritaire : cette démarche peut s'avérer éprouvante, financièrement inaccessible et invalidante pour plusieurs. Les membres doivent pouvoir s'affranchir de certaines normes sociales superflues qu'on leur impose trop souvent. Dans un espace sécuritaire, les membres doivent pouvoir adopter l'expression de genre, les comportements (sécuritaires) et l'apparence de leur choix, sans avoir à se justifier. De plus, il faut prendre conscience que les gestes quotidiens liés à l'hygiène personnelle peuvent présenter des défis particuliers pour les personnes neurodiverses. Il faut donc savoir faire preuve de souplesse à cet égard.

Ces recommandations s'appliquent aussi aux espaces sécuritaires sur les réseaux sociaux avec les ajustements nécessaires. Les membres ont presque tous été victimes ou témoins de harcèlement, de menaces et de discours haineux en ligne. Un espace sécuritaire virtuel doit donc permettre aux membres d'échanger de façon anonyme ou confidentielle dans un environnement exempt de violence. La plateforme d'échange devra par conséquent être modérée en tout temps.



Affirmation de soi et communication

Les modes de communication utilisés par les membres peuvent prendre des formes variées : communication verbale, échanges sur les réseaux sociaux, notes manuscrites, pictogrammes, dessins, etc. Plusieurs personnes ont indiqué alterner entre différents modes de communication selon le contexte et préférer les modes de communication en différé, afin de pouvoir analyser la situation et composer une réponse. Ainsi, il ne faut pas s'attendre à obtenir des réponses immédiates et il est préférable d'informer la personne des sujets de discussion à venir.

Puis, les membres soulignent qu'on leur demande souvent de communiquer leurs besoins sans pour autant les écouter et les croire par la suite. Il faut se méfier de ses propres préjugés et éviter des réactions qui peuvent banaliser ou invalider le message transmis par la personne qui s'exprime. Ainsi, il est important de se préparer à recevoir avec bienveillance les réponses aux questions que l'on pose.

Les membres soulignent que l'apprentissage de la notion de consentement passe tout d'abord par le respect de leurs choix et de leurs limites. Ainsi, le message transmis doit être cohérent en tout temps : on ne peut pas, d'un côté, les forcer à accepter un toucher, quel qu'il soit, et d'un autre côté, leur dire que leur corps leur appartient. Par exemple, un ou une jeune pourrait intérioriser qu'il est normal d'être victime d'agression sexuelle si sa famille ne réagit pas lorsqu'une personne lui impose un câlin, malgré un refus de sa part. Il est donc impératif de demander la permission avant d'approcher ou de toucher une personne.



Il arrive aussi que les membres vivent un état de crise durant lequel il est impossible de communiquer. Cet état de crise peut prendre plusieurs formes : repli sur soi, cris, pleurs, se frapper la tête, etc. Cela est souvent causé par une surcharge sensorielle, des émotions intenses ou une grande confusion. Brigitte Harrison et Lise Saint-Charles expliquent que « lorsque l'information captée est trop complexe à gérer, à organiser à l'intérieur, la structure autistique vit une déstabilisation semblable à un tremblement de terre ou à un orage intérieur qui se manifeste physiquement»². Il faut alors suivre les indications préalablement transmises par la personne concernée. Il est généralement recommandé de parler doucement, de s'éloigner et d'éviter les contacts physiques non sollicités. Des membres ont mentionné qu'il pouvait être utile d'avoir à la portée de la main une carte décrivant brièvement leurs réactions et leurs besoins en situation de crise.

Il est aussi important, lorsqu'une situation de crise se présente, de prendre le temps de se questionner sur le danger réel que présente la personne en crise pour elle-même et pour les autres avant de faire appel aux services d'urgence. Des comportements peuvent être impressionnants sans pour autant être dangereux; dans ce cas, les personnes connues et appréciées de la personne en crise sont souvent les mieux placées pour savoir comment l'apaiser. De plus, il faut savoir que l'intervention de personnes inconnues est très stressante pour une personne neurodiverse, d'autant plus si ces gens parlent fort ou utilisent la force. La situation peut alors s'aggraver rapidement, surtout si la personne en crise est une personne racisée, puisqu'elle devra alors aussi faire face au racisme systémique des institutions. Il est donc recommandé de limiter les interventions des services d'urgence aux situations présentant un danger pour la vie et de former le personnel des services d'urgence à l'intervention auprès des personnes neurodiverses.

² HARRISON, Brigitte et Lise SAINT-CHARLES. (2017). *L'autisme expliqué aux non-autistes*, Montréal: Trécarré, 2017.



Diversité sexuelle et pluralité des genres

Les participant.e.s ont mis l'accent sur l'importance de l'éducation et de la sensibilisation des personnes qui les côtoient en ce qui concerne la neurodiversité, la diversité sexuelle et la pluralité des genres. Il est frustrant de devoir expliquer son identité à chaque nouvelle personne rencontrée et il est extrêmement invalidant de devoir continuellement se justifier. Par ailleurs, les membres soulignent que le fait de partager leur expérience doit rester un choix et ne jamais être une obligation.

Il est important de reconnaître qu'il existe des liens entre ces concepts, mais il ne faut pas non plus s'en servir pour invalider les personnes. Ainsi, certains membres ont indiqué qu'on leur reprochait de vivre de la confusion par rapport à leur identité sexuelle en raison de leur neurodiversité ou d'utiliser l'asexualité pour masquer leurs difficultés sociales. Il est vrai que les normes sociales et les rôles sexuels sont des concepts particulièrement abstraits pour bien des personnes neurodiverses, mais cela ne doit pas freiner le droit à l'autodétermination. Demandons plutôt aux personnes concernées quel est le sens qu'elles donnent aux termes qu'elles emploient.

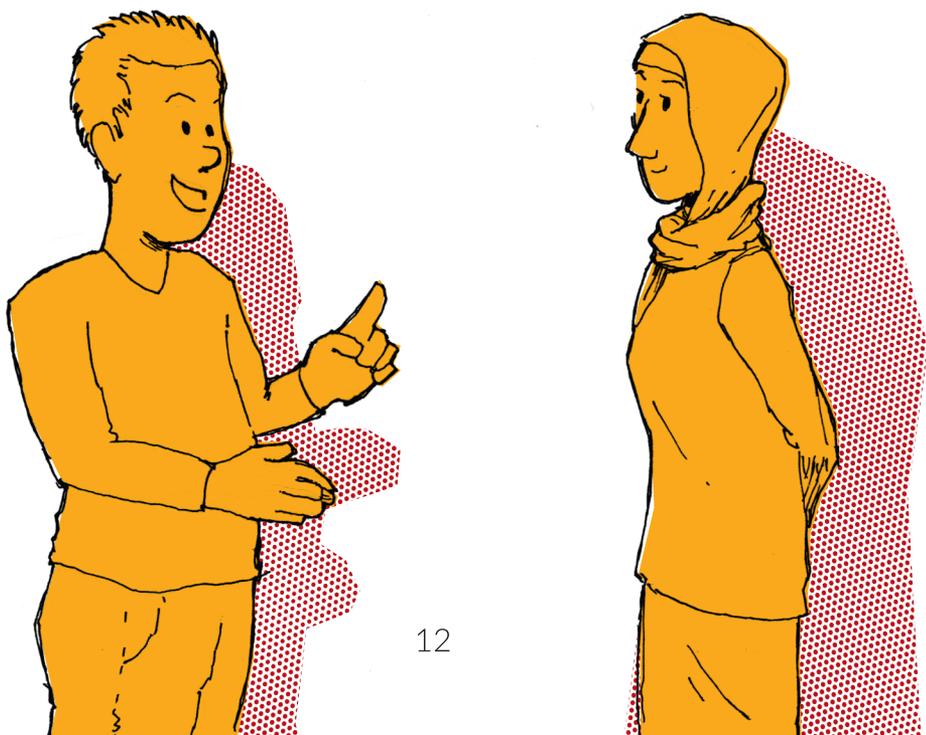
À ce sujet, les membres ont souligné en grand nombre l'importance d'exposer les enfants à une diversité de termes en lien avec l'orientation sexuelle, l'orientation romantique, l'identité sexuelle, l'expression de genre et les préférences relationnelles. Cela doit dépasser le simple cadre de l'éducation à la sexualité pour s'ancrer dans le quotidien. Plusieurs membres ont indiqué connaître leurs préférences dès leur plus jeune âge, sans avoir accès au vocabulaire ou aux concepts utiles pour les nommer, ce qui accentuait encore plus leur sentiment de solitude. Il est également important de respecter les multiples termes créés par les personnes pour se définir : ce sont des outils d'autodétermination! Enfin, les membres aimeraient avoir plus de modèles de personnes neurodiverses à qui s'identifier.

Pour la plupart, c'est en vivant ou en observant de la discrimination que les membres ont réalisé les impacts sociaux négatifs de leurs particularités. Cette réalisation prend parfois du temps : en effet, les personnes neurodiverses ne réalisent pas toujours immédiatement qu'elles subissent de la violence, puisqu'elles saisissent mal les intentions ou les sous-entendus des autres. En effet, la plupart des membres expliquent avoir pris conscience de leurs particularités (ou de la différence des autres) dès l'enfance ou le début de l'adolescence, mais avoir fait le choix de les dévoiler seulement au début de l'âge adulte, par crainte des répercussions possibles.

Les membres témoignent aussi de la pression sociale subie pour se conformer à des rôles sexuels prédéfinis. Les outils d'intervention présentent souvent des genres binaires et stéréotypés : une fille habillée de rose met son pyjama à fleurs alors qu'un garçon habillé de bleu met son pyjama aux motifs sportifs. Ils sont aussi trop souvent hétéronormatifs, présentant seulement des modèles de couples formés d'une femme cisgenre et d'un homme cisgenre. Une personne non binaire ne se reconnaîtra pas forcément dans ces outils, tout comme une personne asexuelle, pansexuelle ou polyamoureuse, ou une personne qui adopte une expression de genre allant à l'encontre des normes sociales actuelles.

Relations interpersonnelles

Les membres souhaitent que les interventions qui leur sont proposées tiennent compte de la diversité des types de relations interpersonnelles. La société valorise les relations romantiques et sexuelles entre deux personnes. Pourtant, il existe de nombreux types de relations saines et enrichissantes qui ne correspondent pas à ces critères et elles méritent d'être mises de l'avant! Il faut donc déconstruire certaines normes sociales pour parvenir à déterminer ses propres besoins. Il n'y a pas d'obligation d'être en couple, d'avoir une relation amoureuse qui est aussi sexuelle, d'être monogame, d'habiter ensemble, de dormir ensemble, et ainsi de suite. De plus, les besoins d'une personne peuvent changer avec le temps et cela est tout à fait normal.



Les membres aimeraient avoir plus d'outils pour créer et maintenir des relations amicales afin de briser leur isolement. Il est souvent difficile de sortir de sa routine pour aller à la rencontre de nouvelles personnes, particulièrement hors du cadre scolaire. Les membres aimeraient aussi avoir accès à des espaces de socialisation adaptés et sécuritaires, qu'ils soient physiques ou virtuels. Par ailleurs, les membres indiquent avoir fréquemment des liens plus significatifs avec leurs animaux qu'avec d'autres personnes. Dans le même ordre d'idées, plusieurs membres parlent avec passion de leurs intérêts particuliers, qu'il s'agisse de domaines de recherche ou d'œuvres de fiction. Ces liens sont évidemment différents de ceux qu'il est possible d'établir avec des personnes, mais il ne faut pas pour autant les oublier, puisqu'ils apportent du calme, du réconfort et de la joie dans un monde qui peut être vécu comme étant chaotique.

Ensuite, les membres ont souligné qu'il est normal d'avoir des peurs en lien avec la sexualité, et ce, peu importe le genre de la personne. Il faut se donner le droit de faire des erreurs, d'aller lentement et de poser des questions. De plus, il ne faut pas avoir peur de discuter de façon concrète de ses besoins, de ses limites et de ses désirs. Les sous-entendus ne sont pas efficaces : nommons avec précision les parties du corps et les pratiques sexuelles dont il est question. Pour pouvoir donner un consentement éclairé, il faut d'abord bien se comprendre! Il est aussi pertinent de noter que les particularités sensorielles présentes chez plusieurs personnes neurodiverses peuvent teinter la façon dont elles vivent la sexualité. Par exemple, certaines préféreront des touchers légers et aériens, alors que ces mêmes touchers seront insupportables pour d'autres.

Conclusion

Le projet a permis aux membres de se réappropriier leur pouvoir d'agir, de rencontrer de nouvelles personnes qui partagent leurs expériences et de mettre de l'avant leurs idées, leurs forces et leur créativité. Soulignons que les recommandations qui en découlent, bien que particulières aux besoins des membres et de leur communauté, peuvent s'étendre avantageusement à l'ensemble de la population. Quant à AlterHéros, plusieurs suites sont à prévoir, dont la mise sur pied d'activités de socialisation et la création de vidéos, d'une page Web et d'un forum destinés aux jeunes neurodivers.

Pour plus d'information, visitez www.alterheros.com



