

LA RÉSILIENCE, C'EST PAS JUSTE MANGER DU KALE

Des cellfilms pour
explorer la résilience et
la santé mentale
des jeunes LGBTQ+



Nous tenons à remercier toutes les personnes ayant participé à ce projet

Les Jeunes Chercheur·e·s Queers pour leur soutien dans la collecte de données, Jennifer Thompson pour la formation à la méthode cellphilm, et Sandrine Bourget-Lapointe pour la formation à l'écriture inclusive. Un immense merci également aux participant·e·s qui se sont investi·e·s avec tant d'engagement.

Nous remercions également le Réseau de recherche en santé des populations du Québec (RRSPQ) pour son soutien financier.

Pour citer ce rapport

Fournier, L., Rhanim, A., Arseneault, V., Brion, F., Ouellet, S., et Ferlatte, O. (2025). «La résilience, c'est pas juste manger du kale»: Des cellphilms pour explorer la résilience et la santé mentale des jeunes LGBTQ+, Qollab.



L'ÉQUIPE DE RECHERCHE

Les Jeunes Chercheur·e·s Queers

Jeunes Chercheur·e·s Queers (JCQ) est un programme de renforcement des capacités pour les jeunes des communautés LGBTQ+¹ intéressé·e·s par le monde de la recherche. Situé à Qollab, un laboratoire de recherche communautaire et participatif sur les enjeux liés à la santé mentale et à la consommation de substances, JCQ offre une formation unique. Le programme outille les jeunes LGBTQ+ afin qu'ils développent des liens sociaux, des connaissances en santé et des compétences en recherche communautaire.

Le laboratoire Qollab est dirigé par Olivier Ferlatte, professeur à l'École de santé publique de l'Université de Montréal et chercheur au Centre de recherche en santé publique.



Pour plus d'information,
visitez Qollab.ca



Équipe de recherche et de rédaction

COORDINATION

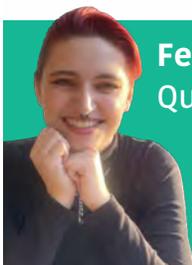


Laurie Fournier (elle) est agente de recherche à Qollab. Laurie s'intéresse aux identités butchs et lesbiennes ainsi qu'aux possibilités de libération des communautés 2S/LGBTQIA+.



Amy Rhanim (iel/accords neutres ou masculins) est agent de recherche à Qollab, iel coordonne depuis 2021 le programme Jeunes Chercheur·e·s Queers et s'intéresse principalement aux enjeux de santé mentale et de consommation de substance chez les jeunes 2S/LGBTQIA+.

JEUNES CHERCHEUR·E·S QUEERS



Felix Brion (elle/accords masculins) fait partie des Jeunes Chercheur·e·s Queers depuis 2022. Elle est aussi titulaire d'une maîtrise en sociologie de l'Université McGill et ses travaux de recherche portent sur le débat autour des pratiques hiérarchiques dans la communauté polyamoureuse.



Vincent Arseneault (il/lui) est candidat à la maîtrise en études des populations et membre des Jeunes Chercheur·e·s Queers depuis 2021. Son projet de maîtrise porte sur les algorithmes et les cultures queers sur TikTok.



Simon Ouellet (il/lui) est étudiant à la maîtrise en santé publique à l'École de santé publique de l'Université de Montréal. Son intérêt pour la santé des communautés 2S/LGBTQIA+ et l'étude des populations humaines dans leur contexte culturel alimente sa passion pour la recherche à l'intersection de la santé publique et de l'anthropologie.

CHERCHEUR PRINCIPAL ET MENTOR



Olivier Ferlatte (il/lui) est professeur à l'École de santé publique de l'Université de Montréal et chercheur au Centre de recherche en santé publique. Il dirige le laboratoire Qollab et a créé le programme Jeunes Chercheur·e·s Queers. Ses recherches se concentrent sur les approches participatives auprès des communautés 2S/LGBTQIA+.

INTRODUCTION

Ce rapport présente les résultats d'un projet de recherche mené par les Jeunes Chercheur·e·s Queers (JCQ). L'objectif de ce projet était de mettre en valeur les forces et la résilience des jeunes LGBTQ+, en s'éloignant de la tendance à les étudier uniquement sous des angles déficitaires qui se concentrent principalement sur leurs difficultés et problèmes.

Les normes anti-LGBTQ+ de notre société continuent de générer diverses formes de discrimination et de stigmatisation auxquelles les jeunes LGBTQ+ doivent faire face au quotidien. Ces jeunes peuvent rencontrer des difficultés dans des environnements comme l'école et la famille, qui peuvent être des sources de tensions et de rejet^{2,3}. Ces défis spécifiques contribuent au phénomène de stress minoritaire^{4,5}, un concept reconnu dans la littérature scientifique pour décrire le stress et les obstacles supplémentaires auxquels sont confronté·e·s les jeunes LGBTQ+, en plus des défis que peuvent également rencontrer les jeunes cisgenres et hétérosexuel·le·s. Malgré les défis auxquels iels font face et en dépit des messages négatifs qui les entourent, plusieurs jeunes LGBTQ+ parviennent tout de même à s'épanouir.

Notre intention avec le présent projet était donc de mettre en lumière les forces et les joies des jeunes LGBTQ+. Cependant, ce projet a rapidement rencontré une réalité complexe: il est essentiel de ne pas ignorer le contexte difficile dans lequel cette résilience et cette beauté s'épanouissent. Ainsi, la question de recherche qui a guidé notre projet était la suivante «Qu'est-ce qui contribue à la résilience des jeunes LGBTQ+ dans un environnement souvent hostile?»

Ce rapport communautaire célèbre donc les forces, les moments de joie et les belles réussites des jeunes LGBTQ+. Il souligne également les stratégies créatives et résilientes que ces jeunes déploient pour naviguer à travers les difficultés et pour construire des espaces de solidarité et de soutien au sein de leurs communautés.

MÉTHODOLOGIE

Ce projet a mobilisé la méthodologie du «cellphilm» (un mot-valise combinant «cellphone» et «film»). Cette méthode participative et visuelle encourage les participant·e·s à produire de courtes vidéos (cellphilm) à l'aide de leur téléphone portable, afin de partager leurs expériences et points de vue sur un sujet donné⁶. L'objectif du cellphilm est de faciliter la création et la diffusion de connaissances en utilisant un média accessible.

Les personnes participant à ce projet ont été guidées par la question suivante pour réaliser leurs cellphilm: «Quels sont vos moyens pour aller mieux, pour vous faire du bien; les choses qui vous font gagner en force malgré les obstacles?» En groupe de trois à cinq personnes, iels ont participé à trois ateliers en ligne animés par les JCQ sur une période de deux mois. Le premier atelier permettait de présenter l'étude et d'expliquer ce qu'est un cellphilm; le deuxième servait à discuter des idées initiales des participant·e·s et à recevoir de la rétroaction de leurs pair·e·s; et le troisième donnait l'occasion aux participant·e·s de présenter leurs cellphilm et de réfléchir collectivement à la résilience.

Le recrutement des participant·e·s a eu lieu de novembre 2022 à mars 2023. Des affiches de recrutement ont été publiées sur les réseaux sociaux de Qollab et des organismes communautaires ont partagé l'appel. Au total, onze jeunes ont participé aux trois ateliers et produit un cellphilm.

Les participant·e·s avaient entre 19 et 24 ans. Iels représentaient diverses identités de genre: femmes (n=5), personnes non binaires (n=5) et personne queer trans masc (n=1). De plus, sept d'entre elleux s'identifiaient comme trans. En matière d'orientation sexuelle, iels se définissaient comme des personnes queers (n=2), lesbiennes (n=5), pansexuelles (n=2), en questionnement (n=1), et une personne s'est décrite comme étant «queer, pan, lesbienne, bi, autre» (n=1). Finalement, trois personnes s'identifiaient comme des personnes racisées et sept personnes étaient migrantes.

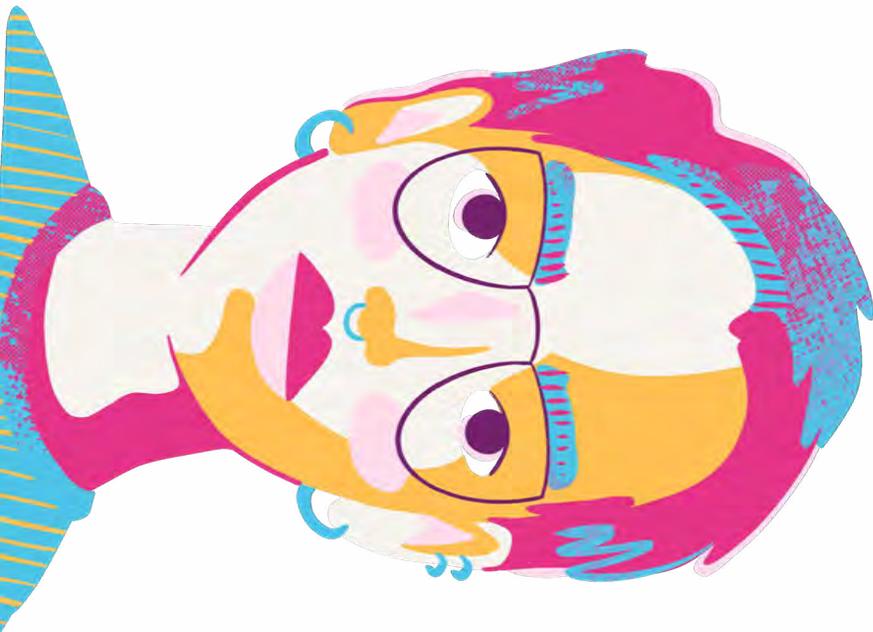


Sur les onze jeunes LGBTQ+ qui ont produit un cellphilm, six ont autorisé le partage de leurs vidéos. Nous vous invitons à [les regarder ici](#).

Les résultats de ce rapport sont basés sur l'analyse des cellphilm et des transcriptions des enregistrements du troisième atelier de chacun des groupes. Inspirée par la méthode Visualizing DEPICT⁷ et guidée par la question de recherche, l'équipe a commencé par visionner les cellphilm pour noter ses premières impressions. Puis, pour organiser les idées contenues dans les transcriptions, les JCQ ont noté un point clé par page sur un post-it. Ensuite, l'équipe a classé ces post-its de façon à créer un arbre des thèmes principaux abordés par les participant-e-s. Une fois l'arbre finalisé en équipe, les coordinateur-trice-s ont relu l'ensemble des transcriptions pour associer les segments pertinents aux thèmes définis par les JCQ. Finalement, chaque JCQ a choisi un thème qu'il a révisé avec le soutien d'un coordinateur ou d'une coordinatrice pour finalement rédiger ce rapport.

«Le cellphilm m'a paru comme une expérience spécialement engageante en raison de sa forme qui suggérait l'exploration, la réflexion et la créativité. Le projet d'étude étant ludique, [il] suggère l'ouverture des analystes, a pour effet de mettre les participant-e-s à l'aise et donc de stimuler leur créativité et leur désir de partager. L'idée du film permet d'offrir une voix à des personnes pour qui les mots ne sont pas nécessairement la force. [...] Il était agréable d'avoir carte blanche, mais il aurait été intéressant d'avoir un peu plus d'encadrement ou de structure. Des demandes plus claires, des points fixes à aborder dans les textes explicatifs à rédiger, dans le film et même dans votre présentation auraient facilité notre tâche.»

Juliette, participante au projet



RÉSULTATS

« Avant, je croyais que la résilience, c'était comme aller faire son jogging, comme j'sais pas, manger du kale. Tu sais, vraiment faire du self care, mais [...], je pense que ça peut vraiment se traduire de différentes façons. Justement comme [...] oser prendre ces moments avec des personnes que t'aimes, c'est comme... ça peut vraiment être une preuve de résilience, puis juste comme aimer la vie. »

Un·e participant·e du projet

Tout au long de la collecte de données et des analyses, nous avons exploré le potentiel transformateur de la résilience⁸. Souvent décrite comme la capacité à surmonter les obstacles⁹, le concept de résilience a été critiqué par les participant·e·s, qui l'ont envisagé sous un autre angle au sein des communautés LGBTQ+. Refusant une simple promesse de survie¹⁰ aux normes anti-LGBTQ+, une compréhension plus large et libératrice de la résilience qui favorise plutôt l'autodétermination et l'épanouissement des jeunes LGBTQ+ a émergé des discussions et des cellphils¹¹.

Cette section présente quatre thèmes illustrant cette réflexion, ainsi que les forces, les joies et la résilience des participant·e·s. Le premier thème propose une redéfinition critique du concept de la résilience, ouvrant des possibilités au-delà de la survie. Le deuxième thème explore la résilience collective puisée au sein des communautés LGBTQ+ qui, malgré certains obstacles, permettait aux participant·e·s d'accéder à des ressources matérielles et de ne pas se sentir seul·e·s. Le troisième thème met de l'avant les activités épanouissantes dans la vie quotidienne des participant·e·s qui leur permettaient de prendre soin d'eux·elles. Enfin, le dernier thème présente les recommandations des jeunes LGBTQ+ qui ont participé à notre projet pour améliorer leur santé mentale et leur bien-être.



Définir la résilience dans un contexte d'oppression

Dans notre recherche, nous avons souhaité comprendre comment les jeunes définissaient la résilience. Plutôt que de leur imposer une définition, nous avons choisi de leur offrir la liberté d'exprimer leurs propres interprétations du concept, en s'appuyant sur leurs expériences personnelles.



Pour les personnes participantes, la résilience, comprise uniquement comme la capacité à affronter les obstacles, était un impératif insensé, une exigence déraisonnable :

« C'est ça le truc en tant que personne queer, non binaire, noire. Voilà, l'intersectionnalité aussi, ça me parle beaucoup. [...] J'ai pas le choix de me lancer dans la résilience, sinon je serai[s] déjà plus là. Simplement. Donc, c'est important de mettre le doigt dessus puis d'en parler, comme tous ces processus dans lesquels on est obligé•e•s de se lancer pour pas se perdre, en fait. »

En effet, pour plusieurs participant•e•s, exister dans une société organisée autour de différents systèmes d'oppression (p. ex., le racisme, les normes anti-LGBTQ+, le capitalisme, etc.) impose aux membres des communautés discriminées d'être résilient•e•s pour survivre. Comme l'exprimait un participant :

« Être dans des endroits qui sont pas faits pour les personnes queers... C'est de la résilience de juste être présent. Alors, c'était pas très difficile de représenter la résilience quand c'est juste que tu sois là. »

Une autre participante, une femme trans, a partagé cet avis de façon assez éloquente:

«Toutes les femmes trans que je connais sont extrêmement résilientes parce qu'on vit dans une société qui est de base transmisogyne.»

La transmisogynie décrit les préjugés et les discriminations spécifiques que subissent les femmes trans et les personnes transféminines en raison de leur identité de genre. Le terme désigne donc la violence et les attitudes négatives vécues parce qu'elles sont des femmes ET parce qu'elles sont des personnes trans.

Ici, la participante exprimait le fait que malgré les avancées sociales des dernières années, le contexte québécois reste hostile envers les jeunes LGBTQ+, en particulier quand il s'agit des droits des jeunes personnes trans, mais aussi des femmes trans en général.

Cependant, les personnes participantes refusaient l'idée de vivre simplement pour survivre à ces systèmes d'oppression. Iels étaient engagé·e·s dans différents processus créatifs d'exploration, individuels et communautaires, pour développer des pratiques leur permettant de s'épanouir dans cette société qui perpétue leur oppression:

«Je ne sais pas si je suis tout le temps totalement d'accord avec le terme "résilience" et ça me mettait vraiment dans un cas de figure où je m'obligeais à l'être. [...] T'sais, comme, si tu es pas résilient·e, c'est pas normal. Du coup, j'ai essayé de me réapproprier ma résilience et de montrer que, des fois, on peut faire 50 pas en avant, puis parfois on va faire 60 pas en arrière. Puis, c'est pas grave, on continue.»



[À visionner: Désescalade](#)

Dans ce cellphilm, le·a participant·e illustre le va-et-vient de sa résilience ainsi que sa résistance au terme lui-même par une danse exécutée dans son lit au rythme d'un poème écrit pour le projet.

Vivre les communautés LGBTQ+ comme un espace utopique de confort

«J'ai l'impression que ça me permet de vivre dans cette utopie. [...] On dirait que d'être entourée de gens de la communauté queer, ça permet de bâtir un monde de licornes où on peut être confortable.»

Les participant·e·s se référaient à plusieurs communautés LGBTQ+, telles que les communautés lesbiennes, bi/pan, trans ou transféminines. Iels ont démontré à travers leurs cellphilms que l'accès à des communautés LGBTQ+ constituait une source importante de résilience. Lors des discussions et dans certains cellphilms, les espaces LGBTQ+ étaient décrits comme accueillants, sécuritaires et confortables. Ceux-ci étaient présentés comme des lieux politiquement significatifs pour s'éduquer sur des enjeux cruciaux propres aux différentes communautés LGBTQ+, notamment en ce qui touche la déconstruction des systèmes de pensée anti-LGBTQ+. En ce sens, un·e participant·e exprimait que la force puisée auprès de ces communautés pouvait être significative pour repenser ensemble les normes sociales :

«Je pense qu'une de nos forces vient un peu des difficultés: c'est qu'on a souvent besoin de trouver une famille choisie et une communauté qui est un peu plus forte et plus proche. [...] Alors, ensemble, on reconstruit nos idées de la résilience, de la santé mentale et des communautés. C'est vraiment une force d'avoir l'occasion de reconstruire toutes nos idées.»



Les participant·e·s ont aussi décrit les espaces LGBTQ+ comme essentiels pour explorer et affirmer leurs identités LGBTQ+, ainsi que pour établir des réseaux de soutien solides. Par exemple, une personne participante a discuté de la solidarité ressentie lors d'événements pour personnes LGBTQ+ :

«Pour se connecter à nous-mêmes et aider notre résilience. Ça me fait penser à un échange de vêtements où je suis allé·e cette fin de semaine pour des personnes queers et trans. J'ai tout donné mes vêtements plus féminins et j'ai pris les pantalons d'une personne qui était transféminine et c'était... un moment d'échange vraiment like magique de supporter une autre personne.»

Malgré leurs bienfaits évidents pour la santé mentale et la résilience des participant·e·s, iels soulignaient que l'accès à ces ressources n'était pas le même pour tous·te·s les jeunes LGBTQ+. Effectivement, une participante décrivait les espaces queers comme «une utopie» ou un «monde de licornes» pour parler des expériences positives et négatives vécues dans certains espaces communautaires. En ce sens, le passage suivant, tiré d'un cellphilm, illustre le sentiment de ne pas être représenté·e ou accepté·e au sein même des communautés LGBTQ+ comme un obstacle pour accéder à ses bienfaits.

«T'sais le monde, pour expliquer, pour simplifier, ben, on généralise. Pis ces généralités s'embourbent et deviennent des normes. [...] Pis ceux qui glissent hors de ces normes restrictives, ben, ils se regroupent, pis ils créent leurs propres codes qui s'embourbent aussi. T'sais, il faut clairement s'afficher homosexuel·le ou polyamour, ou définir clairement son genre, avoir une sexualité vibrante, etc. Ceux qui brillent pas assez [d]es couleurs de l'arc-en-ciel, ben ils sont imposteurs aussi.»

En dépit de cette réflexion sur l'accessibilité des forces et ressources puisées auprès des communautés LGBTQ+, les participant·e·s soutenaient que ces espaces n'en demeuraient pas moins indispensables pour elleux.

«Ce qui m'a aidée à être résiliente, c'est de pas vivre toute seule dans mon coin. C'est d'avoir le collectif qui me permet de relater mon expérience, qui me permet d'avoir un endroit où je me sens safe et comprise.»

«Quand on m'a parlé de résilience, j'ai trouvé cela bien, car, certes, notre communauté subit des oppressions, mais elle est aussi lieu de bonheur. Elle est lieu d'écoute, lieu de soutien, lieu d'entraide, lieu de liens sociaux, lieu de résilience individuelle et collective.»

Laurène, participante au projet



À visionner: [Ma résilience, notre résilience](#)

Dans ce cellphilm, la participante met en scène les différentes facettes de sa résilience, dont une manifestation contre l'homophobie et la transphobie, en Turquie, réprimée par la police. Elle superpose cette résilience personnelle et collective en images à une trame sonore de discours homophobes similaires à ce qu'elle entendait en grandissant pour illustrer tout le chemin qu'elle a parcouru.



Prendre soin de soi grâce à l'art et à la patience

Lors des discussions, les participant·e·s ont mentionné diverses façons pour prendre soin d'elles. Certain·e·s ont évoqué le self-care (prendre soin de soi), un concept qui désignait principalement l'importance d'entretenir un équilibre de vie qui leur fait du bien :

« C'est juste comme l'équilibre de vivre que j'essaie de représenter [...]. [Dans le cellphilm,] il n'y a pas moi au travail [...], mais il y a quand même moi qui veux faire des randonnées, qui danse, qui essaie d'être créatif. [...] C'est pas mal tout ça le vidéo, je pense. Les choses qui me font du bien. »

Le self-care impliquait de ralentir dans son quotidien, de prendre son temps et d'être patient·e avec soi-même. À ce sujet, un participant mentionnait :

« Pour moi, c'est quelque chose qui m'aide à avancer, d'être patient avec ce qui se passe autour et de voir ce qui va se passer plus tard. »

Dans son cellphilm, on peut lire cette phrase que sa partenaire avait partagée avec lui :

« progress is happening even if you can't see it, trust the wait ».

Cette citation fait écho à ce que plusieurs ont partagé avec l'équipe, soit que le changement et l'amélioration sont souvent des processus graduels, parfois imperceptibles au quotidien, mais qu'ils se manifestent de manière significative avec le temps. En ce sens, le participant a partagé cette citation qui l'encourageait à cultiver la patience et à maintenir une perspective à long terme sur son parcours de vie.

De plus, l'expression créative et artistique jouait un rôle crucial dans le bien-être de plusieurs participant·e·s. Certain·e·s ont trouvé dans la danse un moyen de se connecter à leur corps et de gérer leurs émotions. Un participant expliquait :

« La danse [...] me rend patient. [...] Les émotions arrivent, puis après je les fais sortir tranquillement ».

L'expression artistique contribuait au bien-être des participant·e·s et favorisait leur santé mentale :

« Le bien-être dans lequel je suis maintenant, [c'est] grâce à la peinture, à la photo, aux souvenirs, [à la vidéo], plein de trucs qui me font sentir calme, avoir une musique assez calme aussi. »

Ainsi, l'art était considéré comme un moyen pouvant aider à promouvoir une santé mentale positive, comme en témoignait un·e participant·e :

« Le collage, c'est quelque chose que je fais avec des ami·e·s — ou juste moi-même — [...] et puis aussi le piano, c'est une autre forme d'art qui m'aide beaucoup. Alors, j'ai voulu utiliser ça [dans mon cellphilm] pour inclure toutes les pièces d'art qui m'aident dans ma santé mentale, ainsi que représenter [m]a communauté. »

D'autres ont également mentionné le maquillage ou le drag, comme des activités artistiques permettant de se réapproprier son corps et de se sentir bien.

«Les maquillages, je sais pas pourquoi, pendant la pandémie, je pense, j'ai commencé à faire ça assez régulièrement et ça m'a quand même aidé•e à passer à travers une bonne dépression de pandémie. Comme plusieurs personnes ont eue.»

Ces activités créatives semblaient avoir joué un rôle particulièrement important pendant les périodes difficiles, comme lors des confinements de la pandémie de COVID-19, en offrant un exutoire créatif et un moyen d'expression personnel favorisant la résilience.

Pour plusieurs participant•e•s, l'art revêtait donc une importance cruciale, offrant un espace d'expression de soi et de confort. L'art leur permettait également de composer avec des enjeux liés à la santé mentale, comme l'anxiété ou la dépression. Par ailleurs, une participante a mentionné que créer son cellphilm était en soi un acte de résilience, dévoilant ses forces avec une combinaison de vulnérabilité et de fierté, à travers une œuvre artistique qui transcende les mots. En ce sens, l'art ne faisait pas que refléter la résilience des participant•e•s, il contribuait activement à la construire.



À visionner: [Ce qui me donne de la résilience dans ma vie fucking queer](#)

Dans ce cellphilm, la personne participante nous amène dans son quotidien et nous montre les différentes facettes qui lui procurent de la joie et de la force, comme la lecture, les jeux entre ami•e•s, l'activité sportive et la peinture.

Favoriser la résilience et l'autodétermination par des politiques, des services accessibles et des communautés fortes, accessibles à tous•te•s

Lorsqu'on leur a demandé ce qu'ils souhaitaient pour soutenir leur résilience et leur bien-être, les participant•e•s ont mis en lumière des actions concrètes visant à promouvoir leur autodétermination, c'est-à-dire leur capacité à se réaliser en tant que personne et de prendre leurs propres décisions¹². Iels ont soulevé la nécessité d'avoir plus de ressources matérielles (assez d'argent pour vivre, matériel d'affirmation de genre) et communautaires (espaces sociaux, soupers, lieux d'expression et de militantisme). Iels ont aussi plaidé pour un meilleur accès à des services de santé physique et mentale adaptés à leurs réalités. Surtout, les participant•e•s ont souligné l'importance de célébrer leurs identités et leurs créations afin de se libérer des normes anti-LGBTQ+ qui leur sont imposées.

Une première recommandation des participant•e•s pour favoriser la résilience des jeunes LGBTQ+ était de sensibiliser davantage les décideur•euse•s et les professionnel•le•s de la santé aux divers enjeux propres aux jeunes LGBTQ+. En effet, un•e des participant•e•s soulignait que **«les identités queers ne sont pas vraiment prises au sérieux dans la sphère de la santé mentale»**. Iel exprimait ainsi le souhait de voir **«plus de formations pour les personnes, les décideur•euse•s et tous les gens impliqué•e•s dans la santé mentale.»**

Un·e autre participant·e a souligné l'importance pour les décideur·euse·s et les professionnel·le·s de la santé de reconnaître la diversité des expériences au sein des communautés LGBTQ+, en tenant compte de l'intersection des différentes formes de discrimination (par exemple, racisme, sexisme, capacitisme, etc.) qui façonnent des parcours uniques.

«Je milite beaucoup pour l'idée des intersectionnalités par rapport à être une personne de couleur, être indigènes. Donc, toutes ces intersectionnalités doivent être mises de l'avant. [...] On peut parler de lesbiennes, on peut parler de chaque communauté toute seule, et de vraiment pouvoir comprendre c'est quoi leur particularité. Parce que je suis sûre qu'il y a plein de différences dans ces communautés. Donc, il faut vraiment reconnaître les expériences de ces personnes.»



Pour la deuxième recommandation, les participant·e·s soulignaient qu'un enjeu crucial pour le bien-être et la résilience des jeunes LGBTQ+ est l'amélioration de l'accès aux services en santé mentale ainsi qu'aux soins et matériel d'affirmation de genre (p. ex., binder, veste de compression ou gaine de maintien), notamment en les rendant gratuits.

À ce sujet, une participante expliquait :

«Je sais qu'au Yukon, récemment, ils viennent de couvrir tout ce qui est soin de féminisation faciale [dans leur] plan de régime d'assurance maladie, donc, c'est quelque chose qu'on aimerait aussi au Québec. Et aussi démedicaliser tout ça... Ça semble peut-être contradictoire, mais on aimerait aussi pouvoir s'éloigner [du] système de santé et qu'on soit plus informé·e·s dans nos propres décisions. Et puis je crois que ça, ça passe par la communauté.»

Un·e autre participant·e soulignait également les défis liés au manque d'accès aux ressources en santé mentale :

«Comment on peut accéder à ces ressources est, des fois, un peu difficile. Et à cause de ça, on crée nos propres networks de résilience. Mais ça ne veut pas dire qu'on n'a pas besoin de ces réseaux nous-mêmes. Alors oui, donne-nous plus de ressources en santé mentale, stp.»

Finalement, les participant·e·s ont souligné la nécessité de lutter contre les normes anti-LGBTQ+ présentes dans la société. Pour une meilleure résilience des jeunes LGBTQ+, iels ont exprimé le besoin d'une société qui s'éloigne des normes qui empêchent leur existence et leur épanouissement.

«**Qu'est-ce qui se passe dans les politiques? Qu'est-ce qui se passe dans les vies, dans la vie de tous les jours des gens pour que cette santé mentale ne soit pas aussi bonne que [chez] les personnes hétéros?**»

«**Donc, je dirais, dans un contexte [où] je crois pas que les choses s'en vont en s'améliorant, de continuer à être là et continuer to fuck shit up, ne pas laisser ce sentiment antitrans [...] être la norme au Canada. Et puis de continuer à se battre pour nos revendications.**»



À visionner:

[Pressé·e sans pression](#)

Dans ce cellphilm, le·a participant·e lit une lettre d'amour au ruban de binding, un ruban adhésif qui permet de comprimer la poitrine sans risques de fractures thoraciques ou de restrictions. Iel explique comment cet article d'affirmation de genre a changé sa vie et lui a permis de vivre ses moments de joie pleinement.



CONCLUSION

«Je pense juste que d'arrêter la répression des personnes queers. Parce que je veux dire, on veut quand même exister, genre, peu importe ce qui est fait. J'ai l'impression que les gens essaient de comme un peu gaslight notre expérience en tant que personnes queers, puis essayer de nous faire fit dans un moule. Tu sais, je ne pense pas que, sincèrement, c'est sain pour une communauté.»

Ce projet visait à mettre en lumière les forces et la résilience des jeunes LGBTQ+ en leur demandant de produire un cellphilm. Comme l'indique la citation du participant plus haut, les participant·e·s ont tout d'abord remis en question le concept de résilience comme étant simplement lié à la survie ou à la capacité à surmonter des obstacles. Ensuite, iels ont exprimé puiser leurs forces et pouvoir s'épanouir à travers les différentes communautés LGBTQ+, ainsi que par différents moyens pour prendre soin d'elles au quotidien, notamment en cultivant la patience et en pratiquant différentes activités artistiques. Finalement, iels ont mis de l'avant différentes recommandations visant leur autodétermination, ainsi que la nécessité de continuer à lutter contre les normes anti-LGBTQ+.

Les participant·e·s ont souligné plusieurs bienfaits liés à la démarche introspective nécessaire pour créer leurs cellphilms. Certain·e·s ont apprécié prendre le temps de réfléchir à leur résilience puisqu'iels ont réalisé qu'il y avait beaucoup de choses qui témoignaient de leurs forces dans leur quotidien. Iels ont apprécié l'opportunité de réfléchir au chemin qu'iels ont parcouru ainsi que de célébrer leurs joies queers.

De plus, le projet a été mené du début à la fin par les JCQ, elleux-mêmes des jeunes LGBTQ+, illustrant ainsi la force et la créativité de cette communauté. Cette approche «par et pour» a permis de déconstruire les dynamiques de pouvoir en recherche, donnant la priorité aux voix des jeunes LGBTQ+. En animant les ateliers, les JCQ ont instauré un environnement sécuritaire, un contexte où les participant·e·s pouvaient s'exprimer de manière authentique. En suggérant une méthode créative, le cellphilm, les JCQ ont visé une représentation plus juste et respectueuse de leur réalité.

En conclusion, ce projet a mis en lumière la capacité des jeunes LGBTQ+ non seulement à identifier leurs besoins, mais aussi à proposer des pistes de réflexion pour améliorer leur résilience et leur bien-être. Iels ont fait des recommandations pour un meilleur accès aux ressources matérielles et de santé, tout en réclamant la reconnaissance de leurs identités et de leurs expériences diverses. Il est donc crucial d'écouter et de prendre en considération les revendications des jeunes LGBTQ+, car iels sont les mieux placé·e·s pour identifier leurs besoins et proposer des solutions adaptées à leurs réalités.

«Techniquement, tout le projet était, comme, pour moi. Juste vous en parler, c'est comme la free therapy.»

«J'ai mes propres réserves par rapport à la recherche en tant que telle, mais vous avez l'air quand même du monde vraiment bien.»

«Ma résilience vient de l'idée que, bien que j'adore ma communauté queer, je sais que les choses ne sont pas parfaites pour les gens issus de la communauté LGBTQ+. Ce à quoi j'aime m'accrocher pour garder la tête haute, c'est la beauté de chaque individu, mis à part sa manière de se positionner par rapport à la communauté queer. Entre queers, j'ose espérer que l'on peut se comprendre, mais j'ose espérer qu'un jour, cette compréhension s'étende.»

Juliette, participante au projet

«On peut interpréter [le poème de Monique Wittig dans mon cellphilm] comme une réunion. Une réunion entre le fait de rejeter son identité lesbienne et cette dernière qui ne demande qu'à grandir à l'intérieur de nous. C'est un peu cette phrase que l'on dit souvent après "s'être out" : "Je le savais depuis longtemps." Ce duel constant entre le déni et la vérité qui tend à s'extraire de notre corps. Puis, j'ai trouvé que le corps, justement, était une jolie façon de représenter ce duel puisqu'il est tangible, matériel, et puis surtout, notre corps somatise les choses. Finalement, mon cellphilm cherche à montrer une union compliquée, mais une union tellement résiliente entre mon lesbianisme et moi-même. Entre mon corps et mon corps lesbien. Mon corps lesbien qui fut, et reste, lieu de mes résiliences.»

Laurène, participante au projet

Références

1. Le programme *Jeunes Chercheur-e-s queers* est destiné aux jeunes 2S/LGBTQIA+, tout comme les affiches pour la présente étude mentionnaient que toute personne 2S/LGBTQIA+ pouvait y participer. Nous avons choisi d'utiliser l'acronyme LGBTQ+ dans ce rapport pour mieux représenter les personnes qui ont participé.
2. Ladry, N.-J., Pullen Sansfaçon, A., Chadi, N., London-Nadeau, K., Taylor, A. B., Chan, A., Chinia-ra, L. et Saewyc, E. M. (2023). « Abus et violence vécus par les jeunes trans et non binaires au Québec ». *Criminologie*, 56(2), 295-322.
3. Richard, G. (2019). *Hétéro, l'école? Plaidoyer pour une éducation antioppressive à la sexualité*. Montréal : Éditions remue-ménage.
4. Brooks, Virginia R. (1981). *Minority stress and lesbian women* / Virginia R. Brooks. Lexington, Mass. : Lexington Books
5. Meyer, I. (2003). "Prejudice, social stress and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence." *Psychol Bull.*, 129(5) : 674-697.
6. MacEntee, K., Burkholder, C. et Schwab-Cartas, J. (2016). *What's a cellphilm? Integrating mobile phone technology into participatory visual research and activism*. Sense Publishers: Rotterdam.
7. Switzer, S. et Flicher, S. (2021). "Visualizing DEPICT : A multistepmodel for participatory analysis in photovoice research for social change." *Health Promotion Practice*. 22(2). 50S-65S.
8. Cretney, R. (2014). "Resilience for whom? Emerging critical geographies of socio-ecological resilience." *Geography Compass*, 8/9, 627-640.
9. Luthar, S., Cicchetti, D. et Becker, B. (2000). "The construct of resilience : A critical evaluation and guidelines for future work." *Child Development*, 71(3), 543-562.
10. Lindroth, M. et Sinevaara-Niskanen, H. (2019). "Colonialism invigorated? The manufacture of resilient indigeneity." *Resilience*, 7(3), 240-254.
11. Stone, A. L., Williams, R., Pride, C., Anaya, J., Nimmons, E. et Salcido, R. (2022). "Centering the voices of queer youth in defining resilience." *Journal of Critical Thought and Praxis*. 11(3). 1-17.
12. Faddoul, M. et Baril, A. (2021). « Travail social et interventions transaffirmatives auprès des jeunes ». Dans Pullen-Sansfaçon, A. et Médico, D. (Éd.), *Jeunes trans et non binaires : de l'accompagnement à l'affirmation* (159-176). Montréal : Éditions du remue-ménage.

