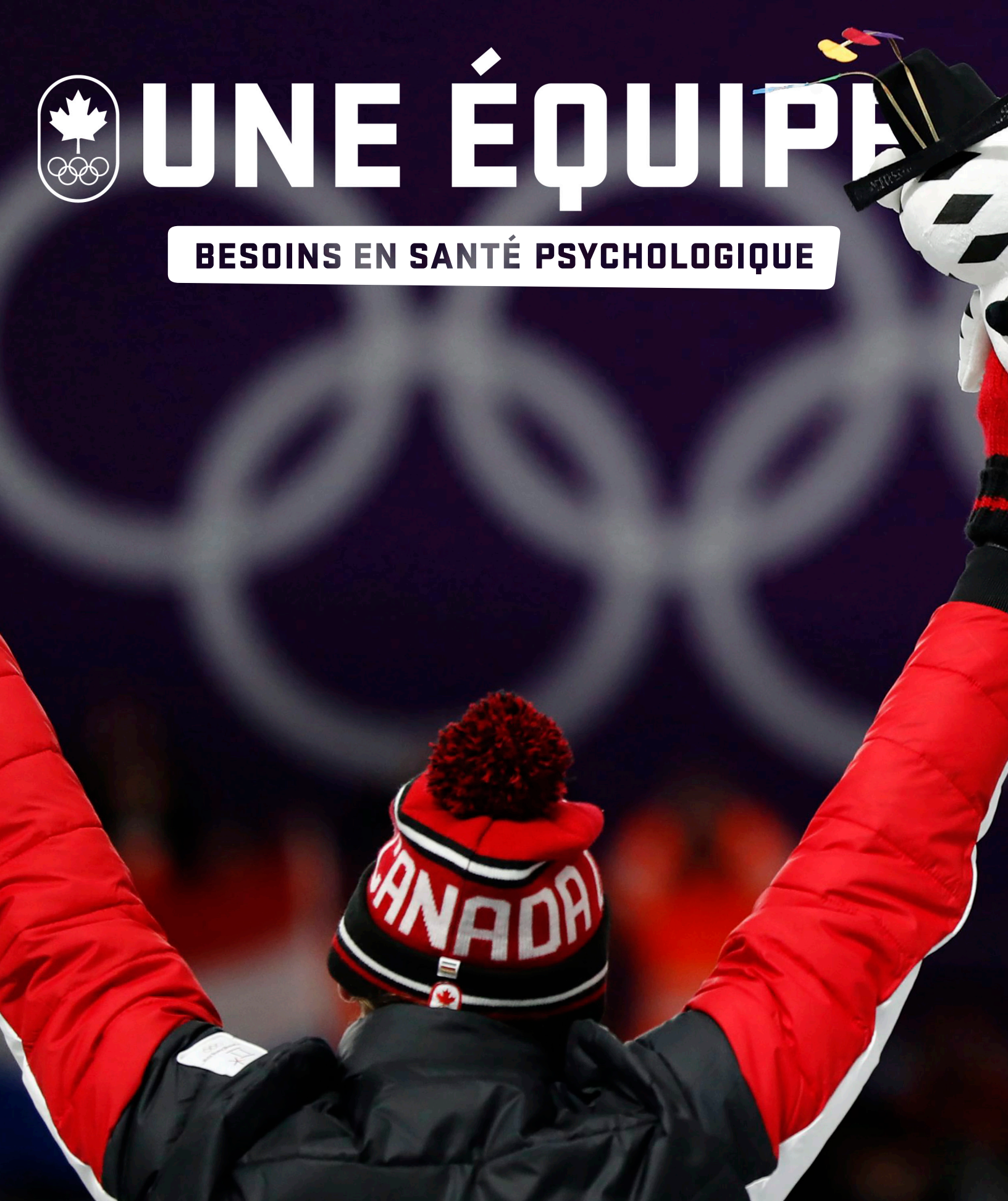




# UNE ÉQUIPE

**BESOINS EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE**



CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE À L'ÉCOLE ET EN SPORT



Egale  
Canada Human Rights Trust

YOU  
CAN  
PLAY

# PROMOUVOIR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE CHEZ LES ÉLÈVES LGBTQ+

**LES ENFANTS ET** les jeunes qui s'identifient en tant que LGBTQ+ ou au genre créatif doivent affronter une stigmatisation sociale et une discrimination qui peut accroître ou intensifier le nombre de pensées négatives quotidiennes. La présence d'homophobie, de biphobie, de transphobie, d'hétéronormativité et de cisnormativité dans la société et dans les écoles, signifie que chaque jour, les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif sont bombardés de messages comme quoi ils sont de mauvaises personnes, que c'est mal et malsain d'être comme ils sont, qu'ils ne valent pas la peine, qu'ils sont nuls, etc. Imaginez ce que c'est que de se regarder dans le miroir et de se détester à cause de ce que vos amis, votre famille, votre programme scolaire, vos enseignants ou les médias disent des gens comme vous, ou encore parce que personne ne mentionne l'existence de personnes LGBTQ+. Imaginez ne pas vouloir révéler votre véritable identité à personne. C'est un fardeau immense à porter qui s'additionne au poids des milliers de pensées négatives déjà existantes. En plus de ces messages négatifs explicites et implicites, il y a les messages qui dictent qui l'on devrait aimer, quels sports ou quelles activités l'on devrait pratiquer, à quoi l'on devrait jouer. Lorsque les enfants et les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif comprennent que leur sport préféré et que leur expression de genre ne cadrent pas avec les normes sociales, ils vivent parfois des difficultés sur le plan scolaire et athlétique, de l'isolement, de la dépression et une augmentation des idées suicidaires.

Lorsque les gens se taisent et ne prennent pas position contre les messages négatifs et les normes et stéréotypes liés au genre, ou quand personne ne se porte à la défense de quelqu'un qui se fait intimider en raison de son orientation sexuelle, de son identité de genre ou de son expression de genre, cela renforce les messages négatifs. Le silence peut être aussi dévastateur que la parole.



Stella Umeh, Canadian Gymnast

**« LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE, C'EST COMME LA SANTÉ PHYSIQUE. NOUS DEVONS TRAVAILLER À MAINTENIR ET À AMÉLIORER NOTRE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE TOUS LES JOURS, TOUT COMME ON ENTRETIENT NOTRE SANTÉ PHYSIQUE. SI ON VEUT PARTICIPER À UNE COURSE DE 10 KILOMÈTRES, ON DOIT S'ENTRAÎNER. ON COMMENCE PAR COURIR 1 KILOMÈTRE, PUIS 2, ET ON Pousse JUSQU'À 5 KILOMÈTRES POUR FINALEMENT ARRIVER À COURIR 10 KILOMÈTRES. CELA DEMANDE DU TEMPS, DE LA DÉTERMINATION, DE LA MOTIVATION, UNE ATTITUDE POSITIVE, DU SOUTIEN ET UN PLAN. TOUT COMME POUR LA FORME PHYSIQUE, IL FAUT UN PLAN POUR AMÉLIORER SA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE. LES RECHERCHES ONT DÉMONTRÉ QUE L'ÊTRE HUMAIN A ENTRE 50 000 ET 70 000 PENSÉES PAR JOUR (COLE, 2011). ELLES DÉMONTRENT AUSSI QU'EN MOYENNE, 70 % DE CES PENSÉES SONT NÉGATIVES. QUAND ON FAIT LE CALCUL, CELA ÉQUIVAUT À ENTRE 35 000 ET 49 000 PENSÉES NÉGATIVES PAR JOUR. »**

*(Cole, 2001) Soyez un champion pour la vie, 2013 (link to resource - <http://olympique.ca/ressources/tout-donner-soyez-un-champion-pour-la-vie/>)*

# NOS PENSÉES : ON DEVIENT CE QUE L'ON PENSE DE SOI-MÊME, ET NOS SENTIMENTS ET ÉMOTIONS GUIDENT NOTRE COMPORTEMENT/PERFORMANCE

PLUS DE 60 000  
PENSÉES PAR  
JOUR

80 % DE NOS  
PENSÉES (50 000)  
SONT NÉGATIVES

ÉMOTIONS,  
SENTIMENTS, /  
ESPOIR, OPTIMISME  
OU DÉSESPOIR,  
IMPUISSANCE

COMPORTEMENT  
PERFORMANCE

**LA STRATÉGIE DU** mieux-être du Nouveau-Brunswick (2014-2021) définit la compétence, l'autonomie et l'appartenance comme suit :

« La compétence désigne notre besoin d'être reconnu pour nos talents et nos habiletés et d'avoir des possibilités d'utiliser nos propres forces pour atteindre des objectifs personnels et collectifs. La satisfaction de ce besoin nous procure un but bien précis et un sentiment de réalisation et d'accomplissement. »

Si l'on n'accorde pas le droit aux enfants et jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif de s'exprimer de manière satisfaisante, ou de participer à des activités qui les intéressent, ou qu'ils n'ont pas le sentiment de pouvoir le faire en toute sécurité, ils n'ont pas la possibilité d'explorer leurs forces et leurs talents ni d'atteindre des objectifs personnels. Ainsi, ils risquent de ne pas pouvoir développer un but précis et un sentiment de réalisation et d'accomplissement, sans compter qu'ils ne recevront pas la reconnaissance de leurs pairs pour leurs habiletés dans ces domaines.

« L'autonomie se rapporte au besoin d'avoir un choix, d'exprimer des idées et des opinions (une voix) et d'avoir la capacité de prendre des décisions au sujet de choses importantes. Lorsque ce besoin est satisfait, de concert avec les autres besoins, les gens ont tendance à faire des choix qui font preuve de respect à l'égard d'eux-mêmes et des gens qui les entourent. »

Les enfants et les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif qui ne sont pas en mesure d'exprimer leur véritable identité ne peuvent défendre les choses qui sont importantes pour

**LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE A ÉTÉ DÉFINIE COMME « UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE QUI RÉSULTE DE NOS PENSÉES ET DE NOS ÉMOTIONS ET QUI EST BASÉ SUR NOTRE BESOIN DE SE SENTIR VALORISÉ POUR NOS FORCES ET QUALITÉS (COMPÉTENCE), NOTRE BESOIN D'APPARTENIR À UN GROUPE (APPARTENANCE) ET LA LIBERTÉ DE FAIRE DES CHOIX SAINS (AUTONOMIE) ».**

*(Groupe de recherche en santé et en éducation [GRSE], 2007; Deci et Ryan, 2007)*

eux sans avoir peur de le faire. Les environnements LGBTQ+ sécuritaires et inclusifs leur permettent d'exprimer des idées et des opinions. Les environnements qui offrent un soutien positif favorisent la valorisation de soi et une saine estime de soi, permettant ainsi à tous de démontrer du respect envers autrui et envers soi-même.

« L'appartenance désigne le besoin d'établir des liens proches avec la famille, les pairs et d'autres personnes importantes. Ce besoin est satisfait en ayant des échanges avec d'autres, en se joignant à des groupes et en recevant l'appui et l'encouragement des autres. »

Si les enfants et les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif ont peur d'exprimer leur identité, ils ne se sentent pas soutenus. Ce manque de soutien peut avoir un impact négatif sur leurs interactions avec les autres et sur leur participation à des groupes ; ils sont alors portés à demeurer à l'écart et se sentent isolés. Les jeunes LGB sont 4 fois plus susceptibles de faire des tentatives de suicide que leurs pairs hétérosexuels (33 % contre 7 %), et près de la moitié des jeunes trans (47 %) ont tenté de se suicider (Saewyc, 2007; Scanlon et al., 2010). Chez les jeunes qui vivent dans des environnements sans soutien, ce chiffre augmente de 20 % (Hatzenbuehler, 2011).

**« LES ATHLÈTES AUX PRISES AVEC DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE OU QUI S'INTERROGENT SUR LEUR SEXUALITÉ (OU LES DEUX) RESENTENT SOUVENT UNE PRESSION IMMENSE DE GARDER CES LUTTES CACHÉES DE PEUR DE NE PAS ÊTRE ACCEPTÉS ET DE NUIRE À LEURS RÊVES SPORTIFS. QUAND MA SANTÉ MENTALE A COMMENCÉ À SE DÉTÉRIORER, JE ME SUIS ISOLÉE DES PERSONNES ET DES CHOSES QUE J'AIMAIS, ET CELA M'A FAIT SENTIR TERRIBLEMENT SEULE. QUAND J'AI COMMENCÉ À M'OUVRIRE À MON ENTOURAGE ET QUE J'AI CHERCHÉ DE L'AIDE PROFESSIONNELLE POUR MA MALADIE, UN POIDS A ÉTÉ ENLEVÉ DE MES ÉPAULES ET CELA M'A DONNÉ L'ÉNERGIE DONT J'AVAIS BESOIN POUR ALLER MIEUX. »**

*- Nadia Popov*

Les recherches de Deci et Ryan (2008) démontrent que lorsque notre environnement nous permet de satisfaire les trois besoins psychologiques de base, soit l'autonomie, la compétence et l'appartenance, nous sommes plus motivés et engagés, notre mieux-être est amélioré et nous sommes plus aptes à faire des choix de vie sains. De plus, nos réseaux de soutien sont plus forts, nous sommes plus prêts à saisir les occasions qui se présentent et nous sommes capables de prendre des décisions positives pour nous et notre famille.

## PORTRAIT DE LA COMPÉTENCE

- Je peux utiliser mes forces et mes talents de manière constructive
- J'ai le sentiment d'avoir accompli quelque chose
- Je me sens efficace et capable
- J'aime les défis; ils ne me font pas peur
- Je suis motivé et intéressé
- Je persévère
- Je fais un effort lorsque je suis confronté à une nouvelle tâche
- Je suis dévoué
- Je sens que je vaud quelque chose
- Je suis optimiste
- Je suis fier de moi
- Je crois en moi
- J'ai une haute estime de moi

## PORTRAIT DE L'AUTONOMIE

- Je suis curieux et je souhaite apprendre
- Je suis d'accord pour faire un effort au travail
- J'investis le temps nécessaire dans mon apprentissage
- Je suis motivé
- Je me sens libre de prendre des décisions

- Je fais des choix qui sont importants pour moi
- J'accepte la responsabilité et les conséquences de mes choix
- Je me sens libre de faire ou de ne pas faire certaines choses
- Je peux trouver des solutions à certains problèmes
- Je suis responsable de mon comportement
- Je me respecte
- Je respecte les autres

## PORTRAIT DE L'APPARTENANCE

- J'aime aller à l'école/au travail; je m'y sens bien
- Je me sens à ma place à l'école/au travail
- J'ai des amis dans ma classe/au travail/dans ma communauté
- Je suis dévoué et impliqué
- J'aime interagir avec les autres
- Je participe à plusieurs activités (sportives, artistiques, etc.)
- Je suis enthousiaste
- Je me sens encouragé et soutenu par les autres
- Je me sens aimé et accepté
- Je respecte les autres
- On me respecte
- Je suis généreux avec les autres et je suis attentif
- J'aide les autres
- Je suis authentique dans mes relations avec les autres

Pour les enfants et jeunes LGBTQ+, au genre créatif et de genre queer, les trois composantes de la santé psychologique sont intimement liées à la présence d'écoles et de classes sécuritaires et inclusives pour les LGBTQ+. Sans ces espaces sécuritaires et inclusifs, l'hétéronormativité, la cisonormalité, l'homophobie, la biphobie et la transphobie risquent de nuire à la santé psychologique et mentale des LGBTQ+.



« JE ME SENTAIS INCROYABLEMENT SEULE ET MALHEUREUSEMENT ÇA A EU UN TRÈS MAUVAIS EFFET SUR MA SANTÉ MENTALE. J'AI LUTTÉ AVEC L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION PENDANT DES ANNÉES. J'AVAIS ENCORE DE LA DIFFICULTÉ À M'ACCEPTER AU POINT QUE J'ENTRETENAIS DES PENSÉES MALSAINES ET NÉGATIVES. PEU IMPORTE VOTRE ORIENTATION, ON SE SENT TOUS SEULS; C'EST UNE DES RÉALITÉS DIFFICILES À PROPOS D'ÊTRE HUMAINS. »

Anastasia Bucsis

« Il est généralement admis que les jeunes lesbiennes, gais, en questionnement et les personnes bispirituelles risquent davantage d'être isolés, d'avoir une faible estime d'eux-mêmes et de présenter des comportements plus destructeurs que leurs homologues hétérosexuels, et de vivre des situations encore plus difficiles comme le suicide et la violence par les pairs. Ces jeunes sont plus susceptibles de s'enlever la vie que leurs homologues hétérosexuels, et un jeune sur quatre qui dévoile son orientation sexuelle subit le rejet de sa famille. Un environnement sportif sécuritaire peut contribuer à éliminer bon nombre de ces conditions difficiles et à améliorer la situation des jeunes plus vulnérables.. »

- ACAFS, 2012

## CONSEILS POUR FAVORISER LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Le tableau suivant donne des conseils pour favoriser la santé psychologique dans les écoles et les communautés. Il est essentiel de faire connaître les bases de la santé psychologique et les conditions qui mettent l'accent sur les forces et les qualités positives des enfants et des jeunes et d'intégrer ces notions dans la culture scolaire et sportive canadienne. Parallèlement, les environnements sécuritaires et inclusifs pour les LGBTQ+ doivent être intégrés à ces milieux pour que les défis et les besoins des enfants et jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif ne soient pas négligés.

### SANTÉ PSYCHOLOGIQUE – FAVORISER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE

**LES ÉLÈVES DÉCOUVRIRONT LES OLYMPIENS CANADIENS ET LES FAÇONS D'ADOPTER ET DE MAINTENIR UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF ET DE FAVORISER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE.**

(Link to resource <http://olympique.ca/ressources/soyez-un-champion-pour-la-vie-favoriser-une-image-corporelle-positive/>)

## COMPÉTENCE

Encourager les élèves à participer à une grande variété d'activités qui portent sur leurs champs d'intérêt et leurs préférences. Discuter des normes et stéréotypes liés au genre avec vos élèves et les remettre en question afin que les enfants et les jeunes qui ont des intérêts et préférences qui ne cadrent pas nécessairement avec les attentes sociales associées à leur genre se sentent en sécurité.

Donner la possibilité aux élèves de trouver leurs forces et de les mettre à profit tant à l'école que dans la vie de tous les jours, tout en gardant en tête que certains élèves auront besoin de plus de soutien pour le faire si leurs forces ne cadrent pas avec les normes liées au genre.

Donner aux élèves les moyens de collaborer avec leurs pairs à la recherche de solutions à des problèmes précis. Inclure des discussions sur l'homophobie, la biphobie, la transphobie, l'hétéronormativité et la cisnormativité pour que les élèves participent à la création d'environnements plus sécuritaires et inclusifs pour les LGBTQ+.

Éviter de juger les élèves et les encourager plutôt à exprimer leurs pensées et leurs sentiments dans les discussions en classe et à la maison. Assurez-vous que votre classe soit inclusive pour que les enfants et les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif se sentent en sécurité de s'exprimer et que leurs pairs sachent comment leur démontrer du soutien. Il ne faut pas oublier que pour certains élèves LGBTQ+ ou au genre créatif, l'environnement familial n'est peut-être pas ouvert à ce genre de discussions.

## AUTONOMIE

Tendre la main aux élèves ou aux groupes particuliers qui se sentent exclus de l'école ou de la communauté pour les faire participer. La création de classes et d'écoles inclusives et sécuritaires pour les LGBTQ+ aide à instaurer un environnement plus positif pour tous, puisque les personnes perçues comme LGBTQ+ sont aussi des victimes de l'homophobie, de la biphobie et de la transphobie et ceux qui sont témoins d'actes d'intimidation sont aussi touchés (Égale, 2011).

Mettre l'accent sur l'équité et l'inclusion sociale dans les activités d'apprentissage en petits groupes, en classe et à l'échelle de l'école. Aider les élèves à reconnaître et à comprendre l'homophobie, la biphobie et la transphobie, et leur montrer comment ils peuvent intervenir. Il faut aussi les aider à déceler et à remettre en question l'hétéronormativité et la cisnormativité.

## APPARTENANCE

Se concentrer sur le développement de relations de travail positives avec les parents et les autres membres de la communauté. Informer les parents sur la nécessité de respecter, en tant que membres de la communauté scolaire, la diversité LGBTQ+ chez les élèves et les familles. Mettre l'accent sur le rôle des écoles et des enseignants dans la création d'un environnement inclusif et sécuritaire pour tous les élèves. Les espaces inclusifs et sécuritaires pour les LGBTQ+ sont bénéfiques pour tous les membres de la communauté scolaire, y compris les parents. Ils permettent de créer des liens avec des personnes et des organisations LGBTQ+ qui peuvent servir de modèles pour les enfants et les jeunes.

# LES VALEURS OLYMPIQUES ET LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

**ENCOURAGER LES JEUNES** à participer activement à des activités physiques et sportives et à faire des choix sains était l'un des premiers objectifs du baron Pierre de Coubertin. Père des Jeux olympiques modernes, Coubertin a été inspiré par le modèle d'éducation de la Grèce antique. Pour les Grecs anciens, un corps sain était considéré comme le temple d'un esprit sain

Les valeurs olympiques appuient la santé psychologique des façons suivantes :

## **VISER L'EXCELLENCE (COMPÉTENCE)**

Sentiment d'avoir les forces, les qualités et les habiletés nécessaires pour exceller.

Les enfants et les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif qui ne sont pas soutenus dans leur identité et qui ne se sentent pas en sécurité peuvent avoir de la difficulté à découvrir leurs champs d'intérêt, leurs talents et leurs dons – ce qui rend la recherche d'excellence difficile, voire impossible. Les enfants et les jeunes qui ne pratiquent pas les sports qui les intéressent peuvent subir de l'intimidation et des moqueries au sujet de leur orientation sexuelle ou leur identité de genre perçue ou véritable, ce qui peut leur causer un stress important et influencer sur leur capacité à viser l'excellence. La création d'environnements inclusifs et sécuritaires pour les LGBTQ+ peut favoriser la participation des jeunes et donner lieu à une expérience plus positive pour eux.

## **CÉLÉBRER L'AMITIÉ (APPARTENANCE)**

Sentiment d'être accepté et d'appartenir à un groupe – relations avec les camarades de classe, les amis, les membres de la famille, les coéquipiers, les entraîneurs, etc.

Les enfants et les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif qui ne sont pas acceptés pour qui ils sont (ou qui ont peur de ne pas être acceptés à cause de leur identité), ne se sentiront pas inclus et n'auront pas un sentiment d'appartenance, ce qui empêche le développement de relations. Que l'exclusion soit réelle ou perçue, il est impossible de développer une relation avec une personne si l'on a peur qu'elle nous rejette. La création d'environnements inclusifs et sécuritaires pour les LGBTQ+ favorise la conscientisation, la compréhension et l'acceptation, ce qui permet aux élèves LGBTQ+ ou au genre créatif de développer un sentiment d'appartenance et des amitiés durables.

## **FAIRE PREUVE DE RESPECT (AUTONOMIE)**

Lorsque nous respectons quelqu'un, nous cherchons à tisser des liens avec lui et à l'encourager à nous faire part de ses pensées.

L'homophobie, la biphobie et la transphobie sont irrespectueuses. Se taire et ne pas s'élever contre ces discriminations n'est pas respectueux non plus. Les environnements inclusifs et sécuritaires pour les LGBTQ+ reconnaissent et valorisent les identités LGBTQ+ en les incluant dans leurs programmes, en sensibilisant les gens à l'intimidation et au harcèlement et en donnant des outils pour lutter contre ces comportements et pour intervenir quand on est témoin d'intimidation et de harcèlement envers une personne LGBTQ+. Une personne qui brise le silence en ce qui concerne les identités et réalités LGBTQ+ démontre du respect puisqu'elle reconnaît l'existence des personnes LGBTQ+ et le fait qu'elles font partie intégrante de notre société. De même, la personne qui intervient montre également son respect puisqu'elle met un frein à l'homophobie, à la biphobie et à la transphobie en montrant clairement que c'est inacceptable. Quelqu'un qui se sent bien dans sa peau a plus de facilité à se respecter, à respecter son corps, les autres, les règles et règlements ainsi que le sport et l'environnement.

**SANTÉ PSYCHOLOGIQUE → SOYEZ UN CHAMPION POUR LA VIE EN GARDANT À L'ESPRIT LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE (COMPÉTENCE, AUTONOMIE ET APPARTENANCE) ET LES VALEURS OLYMPIQUES (EXCELLENCE, AMITIÉ ET RESPECT), LES ÉLÈVES EXPLORENT LEURS PASSIONS, CHAMPS D'INTÉRÊT ET COMPÉTENCES EN METTANT L'ACCENT SUR L'INCLUSION ET LA DIVERSITÉ.**

*(Link to <https://olympique.ca/education/resources/tout-donner-soyez-un-champion-pour-la-vie/>)*

**SOUVENT, LES ATHLÈTES LGBTQ+ NE SE SENTENT PAS EN SÉCURITÉ NI À L'AISE DANS BON NOMBRE D'ENVIRONNEMENTS SPORTIFS. PAR CONSÉQUENT, IL PEUT ÊTRE DIFFICILE POUR EUX D'ALLER À L'ENTRAÎNEMENT, DE SE FAIRE DES AMIS, DE FAIRE DE SON MIEUX CHAQUE JOUR, OU MÊME DE GARDER SA MOTIVATION À PRATIQUER SON SPORT. IL EST DIFFICILE D'OFFRIR SA MEILLEURE PERFORMANCE QUAND ON NE PEUT PAS ÊTRE SOI-MÊME. SOUVENT, ÊTRE UN BON COÉQUIPIER OU UNE BONNE COÉQUIPIÈRE, C'EST DE PERMETTRE AUX MEMBRES DE VOTRE ÉQUIPE D'ÊTRE EUX-MÊMES ET LA MEILLEURE VERSION D'EUX-MÊMES ET DE LES ENCOURAGER EN CE SENS.**

—Una Louder

## **LE COC A AUSSI DES VALEURS QUI SONT LIÉES À LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET QUI APPUIENT LA NÉCESSITÉ DE CRÉER DES ESPACES INCLUSIFS ET SÉCURITAIRES POUR LES LGBTQ+.**

**EXCELLENCE : NOUS CROYONS QUE TOUT ÊTRE HUMAIN A LE DROIT DE POURSUIVRE SES OBJECTIFS PERSONNELS D'EXCELLENCE.**

**PLAISIR : NOUS CROYONS QUE LE SPORT DOIT ÊTRE DIVERTISSANT.**

Une personne qui fait l'objet de moqueries à cause du sport qu'elle souhaite pratiquer, de ses habiletés ou de son orientation sexuelle ou identité de genre réelle ou perçue ne vit pas une expérience agréable du sport. De plus, si elle ne se sent pas à l'aise d'exprimer son identité et a peur de ce qui va arriver si ses coéquipiers découvrent son orientation sexuelle ou son identité de genre, elle aura du mal à poursuivre ses objectifs d'excellence. La création d'équipes et d'environnements de sport inclusifs et sécuritaires pour les LGBTQ+ pourrait contribuer à redonner du plaisir aux athlètes LGBTQ+ ou au genre créatif.

**JUSTICE : NOUS CROYONS À L'ESPRIT SPORTIF EN TOUT TEMPS ET EN TOUT LIEU, CARACTÉRISÉS PAR L'ÉGALITÉ, L'HONNÊTÉTÉ ET LA CONFIANCE MUTUELLE.**

**RESPECT : NOUS CROYONS AU DIALOGUE FRANC ET OUVERT ET AU RESPECT DES POINTS DE VUE, DES RÔLES ET DE LA CONTRIBUTION DE TOUS LES PARTICIPANTS.**

Le traitement équitable et respectueux est la caractéristique principale des environnements inclusifs et sécuritaires pour les LGBTQ+. Même si l'inclusion des personnes LGBTQ+ est l'objectif principal de ce type d'environnement, il n'en reste pas moins que celui-ci est bénéfique pour tous puisqu'il remet en question les idées reçues et les préjugés basés sur le genre qui nous concernent tous. La création de tels environnements vise le respect des différences, le traitement équitable et intègre de tous et la reconnaissance du fait que nous sommes tous égaux. Un environnement inclusif et sécuritaire favorise la confiance,

car les athlètes LGBTQ+ ou au genre créatif savent qu'ils sont soutenus et que s'ils sont victimes d'homophobie, de biphobie ou de transphobie, cela ne sera pas toléré.

**ÉPANOUISSEMENT DE L'ÊTRE HUMAIN : NOUS CROYONS QUE LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL, SOCIAL ET SPIRITUEL PEUT ÊTRE AMÉLIORÉ, À COURT ET À LONG TERME, PAR DES COMPORTEMENTS ET DES GESTES RESPONSABLES.**

Les environnements inclusifs et sécuritaires pour les LGBTQ+ dans les écoles et les équipes peuvent contribuer à améliorer le bien-être de tous les athlètes de l'équipe et faire en sorte que les habitudes et les comportements sont appropriés et inclusifs. Ils donnent l'occasion aux leaders de se manifester pour maintenir un climat sécuritaire et laissent aussi la chance aux athlètes LGBTQ+ de devenir des leaders. Un tel environnement appuie les besoins psychologiques que sont la compétence, l'autonomie et l'appartenance.

**LEADERSHIP : NOUS CROYONS QUE LES PERSONNES QUI PRATIQUENT LE SPORT ONT LE DEVOIR D'APPLIQUER ET D'ENSEIGNER LES VALEURS DU MOUVEMENT OLYMPIQUE, D'INCITER AUTRUI À VIVRE L'EXPÉRIENCE OLYMPIQUE ET DE CONTRIBUER À LA RÉALISATION DE LEUR POTENTIEL.**

Quand les athlètes LGBTQ+ sont soutenus, valorisés et reconnus, et quand l'équipe et l'environnement sportif sont inclusifs et sécuritaires, les athlètes LGBTQ+ et tous les autres participants peuvent atteindre leur plein potentiel et affirmer leur identité. Un tel modèle de soutien contribuera à enseigner et à appliquer les valeurs olympiques et pourra servir d'inspiration pour d'autres – plus particulièrement d'autres enfants et jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif – qui verront les athlètes LGBTQ+ comme des exemples à suivre. Les entraîneurs ont également une part de responsabilité puisqu'ils jouent un rôle important dans la création et le maintien d'un milieu inclusif et sécuritaire pour leurs joueurs.

**POUR RESPECTER LES VALEURS OLYMPIQUES, NOUS DEVONS CRÉER DES ESPACES INCLUSIFS ET SÉCURITAIRES POUR LES LGBTQ+ AFIN QUE TOUS LES ÉLÈVES PUISSENT PRATIQUER UN SPORT EN DONNANT LE MEILLEUR D'EUX-MÊMES.**