



UNE ÉQUIPE

LE PAYSAGE SPORTIF



Markus Thormeyer

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE À L'ÉCOLE ET EN SPORT



Egale
Canada Human Rights Trust

YOU
CAN
PLAY

OBSTACLES À LA PARTICIPATION - LES ENVIRONNEMENTS NON SÉCURITAIRES

SELON ROBERTSON (2013), « les progrès visant la création d'un monde sportif inclusif sont minimes. » Les LGBTQ+-phobies ainsi que l'hétéronormativité et la cisnormativité créent des environnements non sécuritaires pour les enfants et les jeunes et nuisent à la participation aux sports. Ceux qui s'intéressent à un sport que l'on juge destiné au genre opposé sont harcelés et intimidés. Ces conditions créent un climat hostile pour tous, mais encore plus pour les élèves LGBTQ+, qui ont peur de révéler leur véritable identité. Comme ils ne peuvent pas dévoiler leur vraie nature à leurs coéquipiers, cela affecte la collégialité, la performance ainsi que l'estime de soi et la qualité de vie (Birch-Jones, 2014 – voir la section sur l'engagement actif et la haute performance pour en savoir plus).

VOICI QUELQUES EXEMPLES DES FORMES QUE PRENNENT L'HOMOPHOBIE, LA BIPHOBIE ET LA TRANSPHOBIE DANS LE SPORT :

- Le rejet de coéquipiers ou d'entraîneurs lorsqu'on découvre qu'ils sont LGBTQ+.
- Les insultes, remarques, blagues, moqueries et rituels d'initiation homophobes, biphobes ou transphobes et la violence – et l'absence d'intervention quand ces situations surviennent.
- Au niveau postsecondaire, des entraîneurs recrutent des athlètes prometteurs dans les équipes adverses en répandant des rumeurs sur l'orientation sexuelle de leur entraîneur actuel.
- Politiques that require same-gender accommodation for trips to away games or tournaments.
- Des politiques qui exigent des sportifs qu'ils partagent leur chambre avec des personnes de même sexe lors des matchs ou tournois à l'extérieur.
- La restriction des possibilités pour les athlètes LGBTQ+, comme le fait de ne pas être choisis comme porte-parole de l'équipe, même s'ils sont les meilleurs athlètes.

(ACAFA, 2012)

En étant conscient des manifestations de l'hétéronormativité et de la cisnormativité dans les écoles, les équipes sportives et les classes, vous serez plus à même de créer des environnements sécuritaires pour les enfants et les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif. Les conversations ouvertes avec les élèves à propos des normes liées au genre, de leur évolution et de la forme qu'elles prennent dans chaque culture peuvent aider à créer des espaces permettant l'expression de genres divers et libres de contraintes liées au genre. Enfin, intervenez lorsque vous êtes témoin de comportements ou de paroles homophobes, biphobes ou transphobes dans la classe, le corridor, le gymnase ou les complexes sportifs puisque cela contribue à accroître le respect mutuel, l'inclusion et l'acceptation.

SELON LES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE D'ÉGALE CANADA SUR L'HOMOPHOBIE, LA BIPHOBIE ET LA TRANSPHOBIE DANS LES ÉCOLES CANADIENNES (2011), LES ÉLÈVES NON LGBTQ+ ONT DÉSIGNÉ LES SALLES D'ÉDUCATION PHYSIQUE COMME NON SÉCURITAIRES (43 %) ET LES ÉLÈVES LGBTQ+ ONT DÉSIGNÉ LES VESTIAIRES (48,8 %) COMME ÉTANT L'ENDROIT LE MOINS SÉCURITAIRE DANS LES ÉCOLES.



« IL Y AVAIT TRÈS PEU DE MODÈLES À SUIVRE DANS LE MONDE SPORTIF QUAND J'ÉTAIS PLUS JEUNE. JE NE SAVAIS PAS SI J'AVAIS MA PLACE DANS LE SPORT. CETTE PERCEPTION EST EN TRAIN DE CHANGER. AUJOURD'HUI, LES JEUNES ATHLÈTES DOIVENT S'AFFIRMER ET DEVENIR DES LEADERS POUR DONNER DE L'ESPOIR À LA PROCHAINE GÉNÉRATION D'ATHLÈTES LGBTQ+. ILS DOIVENT LEUR MONTRER DES EXEMPLES CONCRETS DU SOUTIEN QUI EXISTE DANS LA COMMUNAUTÉ SPORTIVE, COMME LE SOUTIEN QUE J'AI EU DE MON ÉQUIPE QUAND JE SUIS SORTI DU PLACARD. »

– John Fennell, olympien, Sochi 2014

NORMES ET STÉRÉOTYPES LIÉS AU GENRE

LA SOCIÉTÉ EST organisée en fonction du genre. Très jeunes, les enfants se rendent compte qu'il y a des règles arbitraires et imposées par la culture qui dictent les champs d'intérêt, les vêtements et les sports soi-disant appropriés pour leur genre (par exemple, le rose et les princesses sont pour les filles et les superhéros et le bleu sont pour les garçons). Les enfants qui démontrent de l'intérêt pour quelque chose qui ne correspond pas aux normes liées à leur genre sont intimidés et harcelés parfois dès la maternelle (GLSEN, 2012). De plus, il arrive que les parents, les enseignants et d'autres personnes importantes dans la vie des enfants renforcent les normes liées au genre en désapprouvant des préférences ou choix qui ne cadrent pas avec ces normes. Par exemple, ils dissuadent les garçons de pratiquer des sports ou des activités que l'on considère comme « féminins » (la gymnastique, la danse, jouer avec des poupées, etc.) et tentent d'empêcher les filles de s'adonner à des sports et à des activités que l'on considère plus « durs » plus « masculins » (les bousculades, le hockey, le rugby, etc.). Toutefois, pour les filles, les normes liées au genre ont tendance à s'assouplir, comme en témoigne la popularité du hockey, du soccer et du rugby féminins.

Ces normes et stéréotypes peuvent empêcher un enfant de s'exprimer librement (cette restriction peut être imposée ou encore provenir de l'enfant lui-même) et l'exposer à l'homophobie, la biphobie et la transphobie si ses intérêts ne sont pas conformes à son genre et qu'il fait l'objet de suppositions et de harcèlement en lien avec son orientation sexuelle ou son identité de genre. Les enfants et les jeunes qui choisissent de ne pas pratiquer le sport qui les intéresse ou qui sont dissuadés ou empêchés de le faire à cause des normes et stéréotypes liés au genre perdent l'occasion de développer des habiletés et des connaissances que l'on acquiert grâce aux sports. Les jeunes et les enfants qui ne sont pas limités par les normes liées au genre pratiquent souvent le sport qui leur plaît dans des climats hétéronormatifs et cisnormatifs, ce qui les rend non sécuritaires pour les personnes LGBTQ+ ou celles présumées l'être (Barber et Krane, 2007; Krane et Kauer, 2007). Dans les deux cas, les enfants apprennent très rapidement que ce n'est pas acceptable et que c'est même dangereux d'être lesbi

enne, gai, bisexuel, transgenre, bispirituel, queer ou au genre créatif. Pour les enfants qui sont LGBTQ+ ou au genre créatif, ces messages sont particulièrement néfastes et peuvent avoir des répercussions sur leur estime de soi et leur acceptation de soi.

Dans le sport, les normes liées au genre règnent. On s'attend à ce que les garçons et les hommes soient « masculins », et tout comportement de leur part qui n'est pas conforme à cette attente soulève le doute quant à leur orientation sexuelle (peu importe celle-ci) ou leur identité de genre, ce qui peut entraîner leur rejet par leurs coéquipiers et leurs entraîneurs. Cette attente peut avoir un impact à long terme sur leur développement social et personnel (ACAFS, 2012). Ils peuvent subir du harcèlement quand ils démontrent de l'intérêt pour des sports typiquement féminins ou être dissuadés de participer à de tels sports. Quant aux filles, elles peuvent être dissuadées de participer à des sports perçus comme « non féminins ». Pour une femme, le simple fait de pratiquer un sport peut soulever des doutes sur son orientation sexuelle. Celles qui ne se conforment pas aux attentes de la société sur la féminité ne sont souvent pas les bienvenues dans le sport, parce qu'elles semblent confirmer ces doutes (ACAFS, 2012). Les phobies peuvent avoir un impact sur les expériences sportives et sur la participation aux sports des garçons et des filles LGBTQ+ ou au genre créatif, peu importe leur orientation sexuelle ou leur identité de genre.



OUI, IL Y A DES PERSONNES QUI TE FONT SENTIR D'UNE CERTAINE FAÇON, MAIS ELLES N'ÉTAIENT PAS AUSSI NOMBREUSES QUE CELLES QUI SONT LÀ POUR T'APPUYER. QUAND J'ENTRAIS AU GYMNASSE, J'ÉTAIS VINCENT ET JE PRATIQUAIS MON SPORT. JE N'ÉTAIS PAS QUELQU'UN D'AUTRE ET J'OFFRAIS SIMPLEMENT MON MEILLEUR EFFORT, PEU IMPORTE COMMENT JE M'IDENTIFIAIS.

—Vincent Lavoie

HOMOPHOBIE, BIPHOBIE ET TRANSPHOBIE

L'homophobie, la biphobie et la transphobie sont la peur et la haine à l'égard des personnes LGBTQ+, qui se manifestent souvent par des insultes, de l'intimidation, de l'exclusion, des préjugés, de la discrimination ou des actes de violence. Toute personne LGBTQ+ ou au genre créatif (ou présumée l'être) peut en être victime.



LES PERSONNES LGBTQ+ ou au genre créatif de tous les âges peuvent être victimes d'homophobie, de biphobie ou de transphobie, parce que souvent, elles ne se conforment pas aux attentes de la société concernant l'identité de genre, l'expression de genre ou l'attraction. Par conséquent, il arrive souvent qu'elles soient intimidées et harcelées par leurs pairs et les adultes et rejetées par leur famille. Les personnes hétérosexuelles et cisgenres qui ne se conforment pas aux attentes de la société concernant le genre (de par leur habillement, leur façon de s'exprimer et leurs champs d'intérêt) peuvent aussi être touchées par l'homophobie, la biphobie et la transphobie; elles sont victimes d'intimidation et de harcèlement, parce qu'on les perçoit comme étant LGBTQ+.

Les recherches ont démontré que les écoles ne sont pas des endroits sécuritaires pour les enfants et les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif (Égale, 2011; GLSEN, 2012). L'intimidation, le harcèlement et la possibilité d'être rejeté rendent ces jeunes encore plus vulnérables; ils ont besoin d'écoles et d'enseignants qui comprennent l'importance de l'inclusion et la nécessité d'avoir des environnements LGBTQ+ sécuritaires et inclusifs. À cause de l'homophobie, la biphobie, la transphobie, l'hétéronormativité et la cishormativité, les jeunes LGBTQ+ sont quatre fois plus susceptibles de tenter de se suicider que leurs pairs (33 % contre 7 %) et vingt fois plus susceptibles d'attenter à leur vie s'ils ne sont pas dans un environnement qui les soutient (Saewyc, 2007; Hatzenbuehler, 2011). Pour les jeunes trans, ce taux atteint les 47 % (Scanlon et al., 2010).

« LA LGBT-PHOBIE FAIT MAL À TOUT LE MONDE, MÊME AUX PERSONNES QUI NE SONT PAS LGBT. EN FAIT, TOUT LE MONDE EST PERDANT ET LE SPORT LUI-MÊME EST PERDANT LORSQUE LES PARENTS CHOISSENT UN SPORT POUR LEUR ENFANT EN RESPECTANT LES LIGNES SEXUELLES OU QUE LES FEMMES S'ÉLOIGNENT DU SPORT AYANT UNE "RÉPUTATION LESBIENNE" OU QU'UN ADOLESCENT ABANDONNE UN SPORT QU'IL AIME À CAUSE DE L'IMAGE DE SPORT DE "FIF" QUE S'EN FONT SES AMIS. »

(Birch-Jones, 2014, p. 6).

L'hétéronormativité et la cishormativité sont des préjugés culturels et sociétaux, souvent inconscients, selon lesquels tout le monde est hétérosexuel ou cisgenre. De ce fait, les environnements soutiennent ouvertement et secrètement l'hétérosexualité et le cisgenre et créent une culture du silence autour des identités, des réalités et des enjeux LGBTQ+. Par conséquent, nous ignorons souvent les commentaires, les propos et les comportements homophobes, biphobes et transphobes, ce qui nous rend tous complices dans la création d'écoles, de classes, de toilettes, de gymnases, d'autobus d'équipe, de vestiaires et autres non sécuritaires pour les personnes LGBTQ+ ou au genre créatif et celles présumées l'être. Le manque de soutien aggrave le manque de sécurité.

De plus, la culture du silence engendre l'ignorance ou la sous-représentation des relations entre personnes de même sexe et des identités transgenres. Ainsi, les besoins et les réalités des personnes LGBTQ+ ou au genre créatif sont souvent ignorés, négligés ou passés sous silence, ce qui en dit long sur la valeur qu'on leur accorde.

L'hétéronormativité et la cishormativité façonnent nos politiques et nos procédures, nos suppositions et nos programmes scolaires. Pour devenir des alliés et participer à la création d'environnements sécuritaires et inclusifs pour les LGBTQ+, nous devons agir et remettre en question ces normes.

LE SILENCE

Il est clair que les propos négatifs, l'intimidation et le harcèlement à l'égard des personnes LGBTQ+ ou au genre créatif créent un environnement malsain, mais ce qui est moins bien compris, c'est que le silence est tout aussi dommageable. Le silence entourant les problématiques LGBTQ+, le manque de politiques inclusives et le manque d'interventions pour contrer les LGBTQ+-phobies, l'hétéronormativité ou la cisnormativité contribuent à rendre invisibles les enfants et les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif, sans compter qu'ils n'ont pas d'exemples à suivre. Ils peuvent alors conclure, de par le non-dit, qu'il y a quelque chose de mal à être LGBTQ+ ou au genre créatif. Au même titre qu'un environnement hostile, le silence peut donner lieu chez ces jeunes à un sentiment d'isolement, à une image négative de soi, à de la honte, à une haine de soi et à de la peur. L'impression d'être rejeté peut être aussi blessante qu'un véritable rejet. Sans renforcement positif, les enfants et les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif souffrent dans les environnements où on n'aborde pas les enjeux et les réalités LGBTQ+.

Les environnements LGBTQ+ sécuritaires et inclusifs donnent aux jeunes l'occasion de se reconnaître dans le programme scolaire. Ils se sentent ainsi acceptés et valorisés pour qui ils sont et ils peuvent s'exprimer librement sur les sujets qui les touchent en se sentant soutenus et en sécurité. Ces environnements exigent qu'on intervienne quand il y a présence de comportements propices à l'exclusion et ils favorisent grandement la remise en question de l'hétéronormativité et de la cisnormativité.

Pour les jeunes hétérosexuels et cisgenres, ces environnements leur donnent l'occasion de se familiariser avec les problèmes de la communauté LGBTQ+, de rencontrer des personnes qui s'identifient comme LGBTQ+, de mieux comprendre la réalité de ces personnes et d'apprendre à devenir des alliés.

LE MANQUE D'ALLIÉS

Les alliés sont indispensables à la création et au maintien d'environnements sécuritaires et inclusifs pour les LGBTQ+. Les alliés s'expriment, s'opposent à l'homophobie, à la biphobie, à la transphobie, à l'intimidation et au harcèlement et ils remettent en question l'hétéronormativité et la cisnormativité. Leur présence et leurs actions témoignent de leur soutien envers la communauté LGBTQ+ – soutien que les enfants et les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif n'obtiennent pas toujours de leur famille ou de leurs amis.

La prévalence des normes et stéréotypes liés au genre, des phobies, de l'hétéronormativité et de la cisnormativité peut expliquer le fait qu'il n'y a pas autant d'alliés qu'il pourrait y en avoir. Elle encourage une culture du silence et crée une réticence à défendre les autres. Par conséquent, il n'y a pas assez d'alliés qui montrent l'exemple ni assez de soutien tangible pour les personnes LGBTQ+ ou celles perçues comme telles. Les alliés font entendre leur voix et contribuent par le fait même à ouvrir des portes pour leurs pairs LGBTQ+, afin qu'ils sortent du placard, soient acceptés tels qu'ils sont et mènent des vies beaucoup plus saines.

ÊTRE UN(E) ALLIÉ(E), C'EST AUTANT ÊTRE À L'ÉCOUTE DE VOUS-MÊME QUE D'ÉCOUTER LES AUTRES.

—Una Louder

PORTRAIT DU SYSTÈME SPORTIF ACTUEL

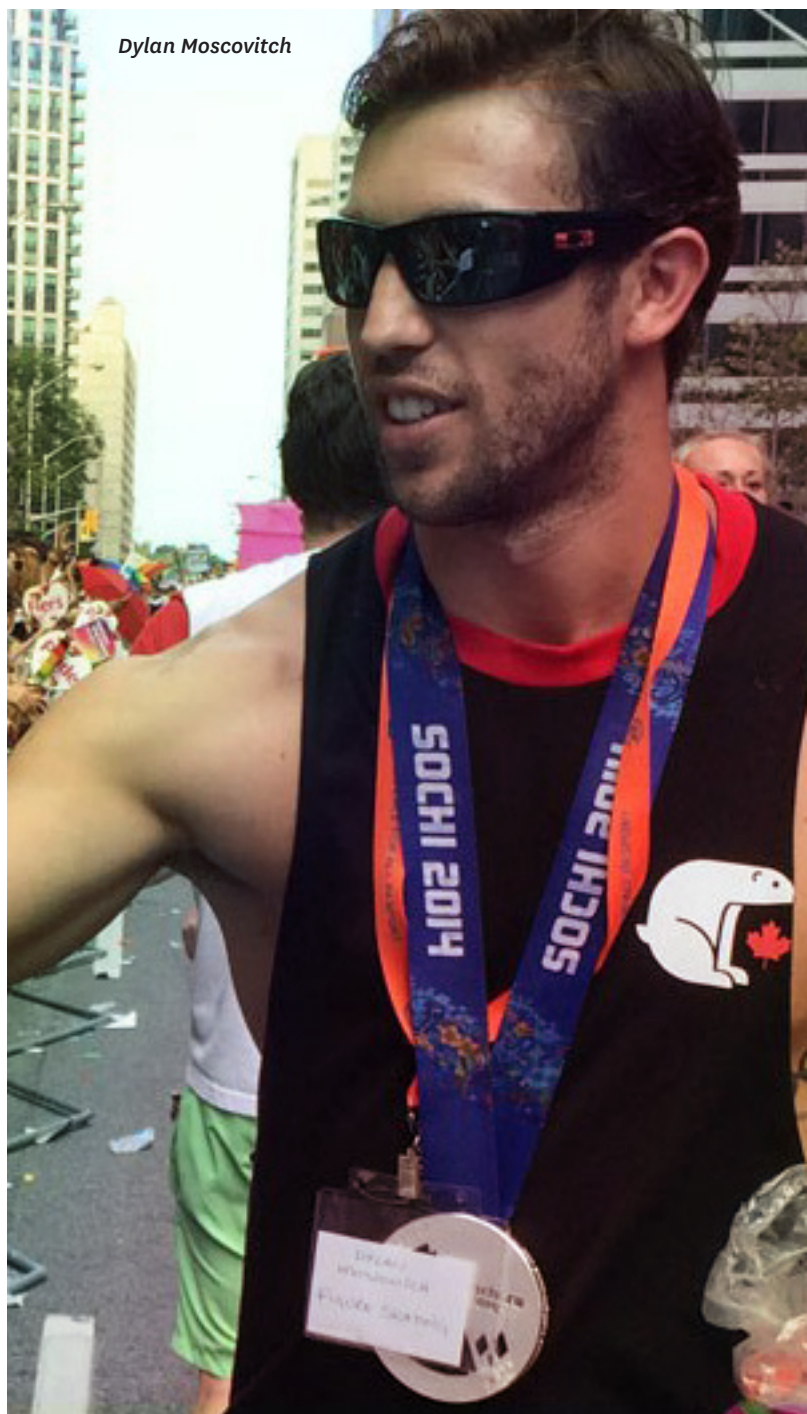
Le milieu sportif demeure peu accueillant pour les personnes qui ne sont pas hétérosexuelles ou cisgenres (Viels et Demers, 2013). L'hétéronormativité et la cisonormalité façonnent la culture de l'équipe et du vestiaire, ce qui rend souvent impossible et potentiellement risquée la sortie du placard d'un athlète LGBTQ+. En raison des blagues, des commentaires, des insultes et des manifestations de violence homophobes, biphobes ou transphobes, et de l'absence d'intervention quand cela se produit, les athlètes LGBTQ+ passent un temps disproportionné à cacher leur véritable identité et à s'inquiéter des conséquences d'une éventuelle sortie du placard ou de la découverte de qui ils sont vraiment. « Les athlètes LGBT prendront toutes les mesures possibles pour cacher leur identité sexuelle. Certains athlètes tentent de séparer leur vie personnelle de leur vie dans le sport, en évitant de parler de leur famille, de leurs conjoints et de leur vie sociale. Cette attitude entraîne des mensonges et met en péril la relation entre l'athlète LGBT, ses coéquipiers et leur entraîneur. » (Brackenridge et al., 2008 cité dans Birch-Jones, 2014).

DANS LEURS RECHERCHES SUR LES ENTRAÎNEURS ET LES ATHLÈTES LGBTQ+, DEMERS ET VIEL (2013) PRÉSENTENT CERTAINES DES RAISONS POUR LESQUELLES LES ATHLÈTES ADULTES NE SE DÉVOIENT PAS. EN VOICI QUELQUES-UNES :

- Ils ne veulent pas faire l'objet de discrimination. Même si le fait de ne pas sortir du placard (et de ne pas être LGBTQ+) ne vous protège pas contre la discrimination, le fait de se dévoiler comme étant LGBTQ+ vous rend plus vulnérable.
- Les stéréotypes liés à la masculinité et à la féminité chez les gais ou lesbiennes.
- La pression sociale et le poids associés au rôle de modèle LGBTQ+ dans une société où cette réalité n'est pas entièrement acceptée.
- La peur que ce dévoilement affecte la chimie de l'équipe ou soit une distraction qui nuit à la performance de l'équipe.
- La réaction des entraîneurs. Plusieurs entraîneurs ont mentionné qu'ils préféreraient ne pas savoir.

La création d'écoles et de classes sécuritaires et inclusives pour les LGBTQ+ peut aider à chasser les peurs de ces athlètes qui n'osent pas sortir du placard. Quand les adultes de leur entourage dénoncent l'intimidation et le harcèlement et interviennent face à ces situations, les enfants et les jeunes constatent que ces comportements sont inacceptables et que les personnes LGBTQ+ sont estimées et respectées en plus de découvrir ce que signifie être un allié. L'intervention démontre aux enfants et jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif qu'ils ont du soutien.

La création d'espaces sécuritaires et inclusifs se veut un mélange d'actions et de réactions. Elle demande une intervention lorsqu'il y a discrimination, la mise en place d'environnements positifs, la remise en question des normes, des stéréotypes et des préjugés sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre et l'inclusion des réalités LGBTQ+ dans le programme scolaire. Tous ces éléments favorisent la sensibilisation, l'acceptation et, ultimement, l'inclusion des personnes LGBTQ+.



Dylan Moscovitch

LE RÔLE DES ENTRAÎNEURS

En raison de leur contact direct avec les athlètes, les entraîneurs jouent un rôle crucial dans la création de milieux sécuritaires et inclusifs pour les participants, notamment ceux qui s'identifient à la communauté LGBTQ+. C'est pourquoi ils doivent être conscients de leur langage et de leurs présomptions. Il est également important qu'ils interviennent lorsqu'ils sont témoins d'intimidation ou de harcèlement à l'égard de la communauté LGBTQ+ et ce, peu importe l'orientation sexuelle ou l'identité de genre de l'athlète visé. Ils s'affichent ainsi comme des alliés, tout en démontrant clairement à leur équipe quels comportements sont acceptables. Voici quelques conseils pour les entraîneurs :

- Renseignez-vous sur l'homophobie, la biphobie, la transphobie et les enjeux LGBTQ+.
- Demandez au capitaine de l'équipe de vous aider à créer un climat respectueux et positif.
- Parlez de respect envers tous à votre équipe et exprimez clairement vos attentes.

(Viel et Demers, 2013)

Ce que les statistiques démontrent à propos des espaces non sécuritaires, que ce soit dans les écoles primaires et secondaires ou dans le sport professionnel, nous apparaît clair quand on regarde la mission de You Can Play, un organisme fondé par Patrick Burke, Brian Kitts et Glenn Witman, en l'honneur du frère de Patrick, Brian Burke :

You Can Play est un organisme voué à assurer l'égalité, le respect et la sécurité de tous les athlètes, sans égard à leur orientation sexuelle. Il veille à ce que les athlètes puissent participer à des compétitions impartialement, et à ce que les autres athlètes et les partisans les jugent uniquement d'après leur contribution au sport ou au succès de leur équipe. Enfin, il s'efforce de transformer la culture des vestiaires et des spectateurs en mettant en valeur les habiletés, l'éthique de travail et à l'esprit sportif des athlètes.

(www.youcanplayproject.org)

En créant des écoles sécuritaires et inclusives pour les personnes LGBTQ+ et en montrant aux élèves à faire preuve d'acceptation et à remettre en question les normes, nous serons en mesure de faire évoluer la culture sportive dans les écoles et, espérons-le, la culture du sport en général de façon à permettre aux athlètes LGBTQ+ de sortir du placard et de pratiquer un sport sans peur. Entretemps, il subsiste d'importants problèmes de sécurité qui empêchent les enfants et les jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif de s'adonner au sport de leur choix tout en dévoilant leur véritable identité.

Le fait de cacher sa véritable identité a des répercussions importantes, notamment sur la santé mentale, l'estime de soi et l'inclusion sociale. Les athlètes LGBTQ+ à la retraite expliquent que cela a eu un impact non seulement sur leur capacité à tisser des liens étroits avec leurs coéquipiers, mais aussi sur leur performance (Barber, 2013).

Si les athlètes LGBTQ+ adultes se sentent comme ça, on ne peut qu'imaginer la difficulté pour un jeune athlète LGBTQ+ qui doit en plus faire face aux défis de l'adolescence. Le manque de sécurité et la peur du rejet ou des préjudices physiques influent sur leur décision de révéler leur véritable identité. Leur qualité de vie en souffre également puisqu'ils ont du mal à s'accepter et à prendre soin d'eux et qu'ils ont une faible estime de soi. De plus, comme il a été mentionné précédemment, les répercussions de l'homophobie, de la biphobie et de la transphobie augmentent grandement les risques de tentatives de suicide chez les jeunes LGBTQ+. Alors que le sport peut renforcer l'estime de soi et l'acceptation de soi chez les enfants et les jeunes hétérosexuels et cisgenres, il en est autrement pour les enfants et jeunes LGBTQ+ ou au genre créatif, pour qui les avantages du sport peuvent être éclipsés par les espaces non sécuritaires. De plus, si les espaces ne sont pas sécuritaires pour les personnes qui s'identifient comme LGBTQ+, ils ne le sont pas non plus pour celles qui sont perçues comme telles.



« MON EXPÉRIENCE COMME ATHLÈTE LGBTQ+ DE RUGBY FÉMININ A ÉTÉ VRAIMENT POSITIVE, ET MES COÉQUIPIÈRES ONT JOUÉ UN RÔLE IMPORTANT POUR M'AIDER À M'ACCEPTER ET À ACCEPTER MA SEXUALITÉ. MON SPORT M'A PROCURÉ UN ESPACE SÉCURITAIRE POUR DÉCOUVRIR QUI J'ÉTAIS. C'EST CE QUE LE SPORT DEVAIT FAIRE POUR TOUS CEUX QUI ONT DE LA DIFFICULTÉ AVEC LEUR IDENTITÉ. »

—Nadia Popov

LA RELATION ENTRE ENGAGEMENT ACTIF ET HAUTE PERFORMANCE

Les recherches prouvent que les gens, quel que soit leur âge, réalisent de meilleures performances lorsqu'ils se sentent impliqués. Des élèves engagés sont motivés à « tout donner ». Les enseignants, les entraîneurs et les responsables de clubs doivent donc se familiariser avec les conditions qui favorisent la santé mentale et la satisfaction des besoins psychologiques chez les élèves. Si les athlètes LGBTQ+ ne peuvent pas exprimer qui ils sont vraiment, leur performance risque d'en souffrir. « Les efforts que fait l'athlète LGBT pour cacher le sexe qui l'attire, sa sexualité ou son identité sexuelle détournent son attention de son entraînement et de son sport. » (Birch-Jones, 2014, p. 7).

La sécurité est un élément clé de l'engagement et de la haute performance pour les athlètes LGBTQ+. Même s'il y a très peu d'études examinant directement la relation entre la performance et l'acceptation des LGBTQ+, les résultats révèlent que plus un athlète se sent en sécurité et accepté dans son environnement sportif, mieux il performe (Kauer et Krane, 2006; Barber et Krane). Krane et Kauer (2007) affirment également qu'un climat sportif qui n'est pas sécuritaire et inclusif pour les LGBTQ+ peut être déconcentrant, frustrant, stressant et être difficile à vivre

(Fasting, 1997; Fusco, 1998; Griffin, 1998; Krane et Barber, 2005 cités dans Krane et Kauer, 2007). Il est facile de se représenter comment de tels environnements sportifs peuvent avoir un impact négatif sur la performance.

Les athlètes LGBTQ+ qui se sentent à l'aise d'être eux-mêmes avec leurs coéquipiers et se sentent acceptés et inclus sont plus à même de se concentrer sur leur performance.



« LE SPORT NE REMPLIT PAS VRAIMENT SON MANDAT ET NE REND PAS JUSTICE À SA RAISON D'ÊTRE SI TOUS NE PEUVENT PAS PARTICIPER EN AFFICHANT OUVERTEMENT LEUR VÉRITABLE IDENTITÉ. QUAND JE FAISAIS DE LA COMPÉTITION, J'AURAIS AIMÉ NE PAS AVOIR À ME CACHER. J'ÉTAIS MAL À L'AISE. JE NE POUVAIS PAS M'ABANDONNER COMPLÈTEMENT À L'ENTRAÎNEMENT, AU PUBLIC, AU SPORT, AVANT D'AVOIR RÉVÉLÉ QUI J'ÉTAIS VRAIMENT. »

– Rosie Cossar, olympienne, Londres 2012



« [...] ON SAIT QUE LES ENTRAÎNEURS ET LES ÉQUIPES N'OBTIENNENT PAS LES MEILLEURS RÉSULTATS QUAND UN DES MEMBRES EST OBLIGÉ DE GARDER UN SECRET OU QUAND UN JOUEUR SE SENT EXCLU. »

(Glenn Witman, You Can Play).

Dans le blogue LGBT Issues in sport, Heather Barber cite deux athlètes professionnels ayant témoigné publiquement de leur expérience et de l'impact sur leurs performances de ne pas vivre ouvertement leur orientation sexuelle :

« J'imagine que c'est un poids en moins sur mes épaules, car je joue beaucoup mieux qu'avant. Je crois que je ne fais que m'amuser et je suis heureuse ».

– Megan Rapinoe, joueuse de soccer professionnelle

« Jusqu'à aujourd'hui, je séparais complètement ma carrière de ma vie personnelle. Personne ne devait savoir que j'étais gai. Ce jeu de cache-cache a été extrêmement épuisant et a pris beaucoup de mon énergie. Maintenant, j'espère pouvoir mettre cette énergie dans mon entraînement. »

– Orlando Cruz, boxeur professionnel

Quand les athlètes LGBTQ+ peuvent vivre pleinement leur identité, ils peuvent se lier davantage avec leurs coéquipiers et construire les amitiés durables qui sont reconnues dans le sport, comme le mentionne Gus Johnston, un joueur de hockey australien qui est sorti du placard en 2011, lorsqu'il a pris retraite.

(<http://www.samesame.com.au/news/7498/Champion-hockey-player-comes-out>).

Le You Can Play Project (www.youcanplayproject.org) fait aussi le lien entre exprimer sa vraie nature et la performance. Comme le mentionne son site web :

« Parlons de sport. Tout le monde aime faire son gérant d'étrave et tout le monde aime voir les toutes dernières secondes d'une course, le moment décisif où on connaît le vainqueur. Pour le You Can Play Project, ce qui compte c'est de participer — à n'importe quel sport — et de gagner. On y gagne toujours parce qu'en tant qu'athlète, on peut appliquer les valeurs enseignées par nos parents : être honnête, se dévouer pour atteindre des objectifs, travailler fort et faire montre d'un esprit compétitif.

C'est difficile d'incarner ces valeurs lorsqu'on cache un secret. Les équipes obtiennent de meilleurs résultats et les athlètes sont meilleurs quand ils peuvent être honnêtes et afficher ouvertement leur identité. Et cela s'applique aussi aux athlètes gais, lesbiennes, bisexuels et transgenres. »

Les entraîneurs jouent un grand rôle pour les athlètes dans la création d'espaces sécuritaires et inclusifs pour les LGBTQ+, parce qu'ils donnent le ton et sont en contact direct avec les participants.

« Comme [l'entraîneur] est celui qui dirige les activités et qui est responsable de mettre des conditions en place pour que le plus grand nombre de participants possible aient l'opportunité de vivre une expérience positive, il peut, sans contredit, prévenir l'existence d'un environnement hétérosexiste, homonégatif et hostile. Ce sont donc les gestes, le langage et l'attitude de l'entraîneur qui indiqueront à l'athlète s'il est en sécurité et s'il peut être lui-même (en dévoilant son orientation sexuelle dans le contexte sportif dans lequel il évolue, par exemple). » (Viel et Demers, 2013, p. 4).

ENGAGEMENT ACTIF:

- Connaître les autres (relations positives)
- Reconnaître les forces
- S'écouter les uns les autres (intérêts/passions)
- Participer et se motiver
- Permettre aux autres de prendre en main leur destin

HAUTE PERFORMANCE:

- Partager une vision/des attentes communes
- Planifier conjointement les actions
- Faire ressortir le leadership individuel (les forces)
- Avoir un sentiment d'accomplissement
- Célébrer le succès

(HERG, 2011)