

Guide d'animation pour des ateliers de discussion

SUR LA STIGMATISATION SEXUELLE CHEZ LES ADOLESCENT·ES

Élaboré par : Florence Bissonnette, Samuel L. Paradis et Maggy Gamache
Étudiants au doctorat en psychologie de l'éducation à l'Université du Québec à Montréal

Au-delà des étiquettes: Parlons de stigmatisation sexuelle

Un outil clé en
main pour
favoriser la
réflexion sur les
normes genrées
et sexuelles dans
vos milieux
éducatifs!



Un atelier d'une durée de 75 minutes
pour les jeunes âgés entre 12 et 17 ans
Ancré dans la recherche scientifique

Table des matières



01	Introduction du guide
02	Problématique et causes
03	Objectifs, milieux visés et intentions
04	Philosophie d'intervention
05	Informations sur le déroulement de l'atelier
06	Notes à l'intervenant·e
07	L'atelier
08	Activité 1 : vrai ou faux
09	Fiche support 1.1
10	Activités 2 : mises en situation
11	Fiche support 2.1 : histoire d'Élie
13	Questions de réflexion et pistes de réponses
14	Fiche support 2.2 : histoire de Jude
15	Questions de réflexion et pistes de réponses
17	Activité 3 : création d'une affiche de sensibilisation
18	Lexique
19	Ressources
20	Références
21	Remerciements



1. Introduction du guide

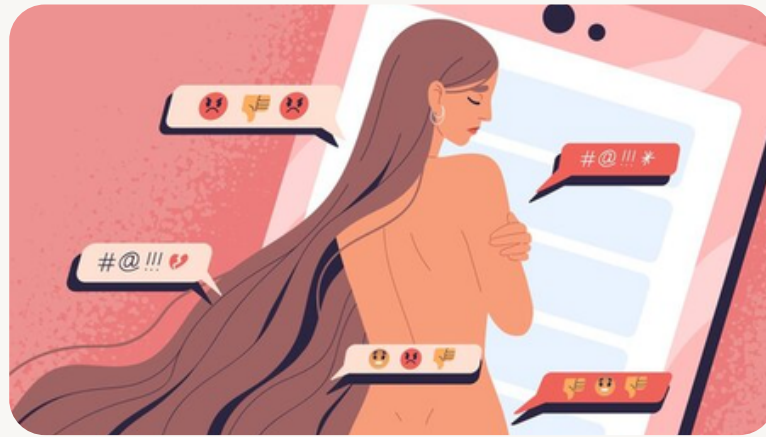
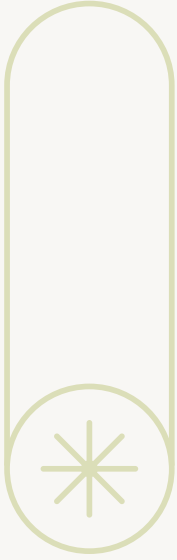


Ce guide est un outil d'animation pour un atelier de sensibilisation sur la stigmatisation sexuelle auprès des jeunes du secondaire. Il a été conçu de façon «clé en main» pour les enseignant·es et les intervenant·es afin qu'ils·elles se sentent en confiance et capables d'animer l'atelier.

Le déroulement et les consignes de chaque activité sont explicitement détaillés au début de l'atelier, et comprennent des questions de discussion ainsi que des éléments de contenu servant à soutenir l'animation.

Afin de faciliter la réalisation de l'atelier, un diaporama d'accompagnement a été créé et présente également l'ensemble du déroulement des activités. Des fiches supports destinées aux enseignant·es et intervenant·es sont disponibles à la fin du guide et suggèrent des pistes d'animation et de réflexion.

Finalement, un lexique ainsi que diverses ressources permettant d'approfondir la compréhension de la problématique abordée sont disponibles à la fin du guide.



2. La stigmatisation sexuelle chez les adolescent.es: Problématique et causes

La stigmatisation sexuelle est comprise comme une forme de sanction sociale liée au non-respect des normes dominantes en matière de genre et de sexualité (Herek, 2007 ; Hill et Kearnl, 2011). Elle se manifeste souvent par des jugements, des étiquettes ou des formes d'humiliation visant les personnes adolescentes en raison de leurs comportements, de leur identité ou de leur expression sexuelle perçus comme «différents».

En milieu scolaire, cette stigmatisation peut se manifester de plusieurs façons : des blagues ou commentaires sexistes, de la propagation de rumeurs, ou encore des gestes ou attitudes déplacés. Même lorsqu'ils semblent banals, ces gestes peuvent avoir des impacts importants sur le bien-être des jeunes.

Pour bien comprendre ce phénomène, il faut tenir compte des dynamiques sociales liées au genre qui sont présentes à l'adolescence. Les stéréotypes de genre et le double standard sexuel mettent à risque de jugement et d'exclusion les jeunes qui ne s'y conforment pas (Ellemers, 2018 ; Goblet et Glowacz, 2021).

D'autant plus, l'adolescence constitue une période critique pour l'apprentissage et la consolidation des rôles genrés et les personnes adolescentes sont particulièrement sensibles à ces normes sociales (Bolduc et al., 2023 ; Mason et al., 2025). Ainsi, sensibiliser les jeunes à ces normes et à la stigmatisation sexuelle est essentiel à leur bien-être et leur sentiment de sécurité.

3. Objectifs, milieu visé et intentions



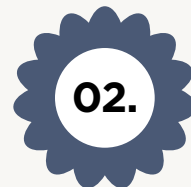
Objectifs

1. Sensibiliser les jeunes à la stigmatisation sexuelle et les mécanismes qui l'alimentent.
2. Démystifier les stéréotypes de genre et le double standard sexuel : amener les jeunes à se questionner et réfléchir sur les normes sociales entourant le genre et la sexualité.
3. Encourager les jeunes à développer leur esprit critique, leur jugement et leur capacité d'affirmation.



Publics et milieux visés

Cet atelier s'adresse aux jeunes de 12 à 17 ans. Celui-ci est adapté selon leur âge et leur niveau de développement. La prévention par l'éducation informelle et la participation active des jeunes sont privilégiées. Par le fait même, il vise les maisons des jeunes et les milieux scolaires québécois francophones.

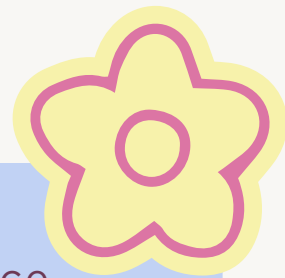


Intentions pédagogiques

- Sensibiliser les jeunes aux normes de genre et à leurs effets sur la sexualité.
- Développer une compréhension de la stigmatisation sexuelle et de ses conséquences.
- Favoriser une réflexion critique face aux stéréotypes et aux pressions sociales.
- Soutenir des relations plus égalitaires, saines et exemptes de jugements.



4. Philosophie d'intervention



La philosophie d'intervention guidant cet atelier repose sur l'importance d'offrir aux jeunes un espace de réflexion sécuritaire et encadré. Les adolescent·es ont besoin d'adultes qui prennent position afin d'établir des limites et qui contribuent à définir des repères clairs en ce qui concerne la stigmatisation et la sexualité.

Dans cette perspective, les intervenant·es sont invité·es à adopter une posture d'ouverture, d'accueil et de bienveillance afin d'encourager des échanges respectueux. Il s'agit à la fois d'aborder ces questions, d'éclairer certaines réalités et de proposer d'autres avenues de réflexion tout en étant en mesure de nommer et de dénoncer les propos ou comportements inacceptables.

Les activités proposées dans ce guide visent notamment à soutenir le développement du sens critique des jeunes, à les amener à prendre conscience des problématiques auxquels ils sont confrontés et, éventuellement, à devenir des acteurs et actrices capables de prendre position et de s'affirmer.

Bon atelier !

5. Informations sur le déroulement de l'atelier

Durée de l'atelier

L'atelier est d'une durée d'environ 75 minutes et se décline en trois volets :

- Introduction et activité brise-glace
- Mises en situation et discussions
- Activité de cocréation d'une affiche et conclusion de l'atelier



Déroulement

15 minutes	Introduction et activité brise-glace	<ul style="list-style-type: none">• Quiz : Vrai ou faux• Discussion• <i>Fiche support 1.1</i>
45 minutes	Activité des mises en situation	<ul style="list-style-type: none">• Histoire d'Élie• Discussion• <i>Fiche support 2.1</i>• Histoire de Jude• Discussion• <i>Fiche support 2.2</i>
15 minutes	Activité de cocréation et conclusion	<ul style="list-style-type: none">• Affiche• Conclusion



DIAPORAMAS D'ANIMATION

Pour la réalisation de l'atelier, il est recommandé d'utiliser le diaporama d'accompagnement à l'animation pour animer les différentes activités. Vous pouvez y accéder et le télécharger gratuitement en consultant ce lien : **DRIVE**

DÉVOILEMENT

Des jeunes peuvent vous confier des situations de violence (rejet, intimidation, agression sexuelle, etc.). Il est important de protéger la confidentialité et d'apporter l'aide et le soutien nécessaire. Toutefois, cette confidentialité a ses limites. Si une mineur-e est victime ou a été victime d'agression sexuelle, vous avez la responsabilité de signaler la situation à la Direction de la protection de la jeunesse¹. En cas de danger immédiat, il faut contacter le service de police.

NOTES À L'INTERVENANT·E

ENCADREMENT

AVANT l'animation, il est conseillé d'aviser un-e intervenant-e de votre milieu que vous allez aborder un thème d'éducation à la sexualité avec les jeunes. Ainsi, vous pourrez obtenir le soutien nécessaire en cas de confiance, ainsi qu'un encadrement adéquat en cas de débordements.

RESSOURCES

Il est aussi possible, pour aider un-e adolescent-e à recevoir le soutien nécessaire ou pour vous informer davantage, de vous référer à la section « Ressources » présentée à la fin du guide et à la fin du diaporama d'accompagnement à l'animation.

¹ Si vous hésitez à faire un signalement, ou si vous avez des questions, vous pouvez consulter le site de la DPJ ou les contacter sur leur ligne téléphonique selon votre région.

6. L'atelier



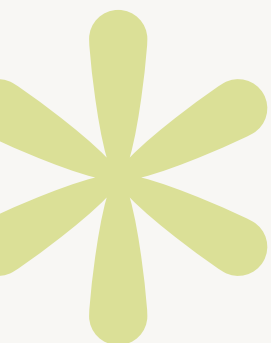
Introduction

Introduisez la rencontre en expliquant aux jeunes que vous allez discuter de la stigmatisation sexuelle.

Prenez le temps de bien lire les règles à suivre tout au long de l'atelier (voir le diaporama). Cette étape est primordiale afin d'assurer un climat de respect, de bienveillance et sécuritaire.

La stigmatisation sexuelle est un sujet sensible qui peut susciter des réactions émotionnelles chez les jeunes. Restez attentif et rappelez aussi qu'un jeune qui ne se sent pas bien lors de l'atelier peut quitter. À cet effet, il est recommandé de prévoir une personne-ressource qui sera disponible pour prendre en charge le-la jeune qui souhaite se retirer.

Par la suite, présentez le déroulement de l'atelier (diapo 4).



Activité 1 : Vrai ou faux

Durée : 15 minutes ; type d'activité : Quiz : vrai ou faux ; Fiche support 1.1

Invitez les jeunes à partager leurs opinions

1. Introduction

Vous pouvez commencer en expliquant aux jeunes que la première activité sera un Quiz de style vrai ou faux sur les normes de genres et la sexualité. Vous pouvez leur demander s'ils ont des exemples concernant les normes de genres et discuter de sa définition avant le début de l'activité.

Voici une brève définition des normes de genre ainsi que des exemples que vous pouvez leur fournir pour mieux comprendre le concept :

C'est quoi les normes de genre ?

Les normes de genre, ce sont les idées que la société nous donne sur ce qu'une fille, un garçon, ou une personne « devrait » être, aimer ou faire.

Exemples de normes

- « Les gars ne pleurent pas »
- « Les filles sont douces »
- « Un vrai gars veut toujours du sexe »
- « Une fille ne doit pas trop parler de sexualité »

2. Quiz Vrai ou Faux

- Expliquez les consignes de l'activité aux jeunes :
 - Les jeunes devront lever la main lorsqu'ils croient que la réponse est VRAI, et lever le poing lorsqu'ils croient que la réponse est FAUX.
 - Vous pouvez lire les énoncés qui apparaissent sur le PowerPoint et, après chacun, demander aux jeunes de voter selon ce qu'ils pensent.
 - Par la suite, vous donnez la bonne réponse et proposez à un ou deux jeunes de s'exprimer sur l'explication possible. Vous pouvez compléter les réponses au besoin à l'aide de la *Fiche support 1.1*.
- Débutez le quiz !

3. Discussion de clôture de l'activité

Nous vous proposons de clore l'activité en posant aux jeunes les questions suivantes :

- Est-ce que certains énoncés vous ont plus choqué ou surpris ?
- Avez-vous des exemples de situations où vous avez entendu des commentaires comme ça ?

Vous pouvez par la suite terminer en rappelant la définition des normes de genre, des impacts qu'elles ont sur la sexualité et expliquer les avantages d'être libres d'adhérer ou non aux normes de genre :

Est-ce que tout le monde doit suivre ces normes ?

Non. Chaque personne a le droit d'être elle-même, même si elle ne correspond pas à ces attentes.

Quels impacts peuvent-elles avoir sur la sexualité ?

Ces normes peuvent mettre de la pression sur les gens : pression d'agir d'une certaine façon, de cacher qui ils sont, de faire semblant, ou de ne pas respecter leurs propres limites.

Les conséquences possibles :

Ça peut amener de la gêne, de la honte, du stress, de la peur d'être jugé·e, ou des relations moins respectueuses.

Pourquoi c'est important d'en parler ?

Parce que ces normes influencent souvent la façon dont on se voit, dont on vit ses relations et dont on parle de sexualité et de genre.

Quels sont les avantages d'être libre d'y adhérer ou non ?

On se sent plus soi-même, plus libre, plus respecté·e, et on peut faire des choix qui nous ressemblent vraiment.

Message clé à retenir :

Il n'existe pas une seule bonne façon d'être une fille, un garçon, ou, tout simplement, une personne. Le genre est un phénomène fluide qui change avec le temps. Le plus important, c'est le respect de soi et des autres.

Fiche support 1.1

Énoncé	Réponse	Explication
Les gars devraient faire les premiers pas dans les relations.	Faux	Il s'agit d'un stéréotype de genre. Dans les faits, toute personne est libre d'approcher la personne de son choix, indépendamment de son genre ou de son sexe.
Une fille qui rit aux blagues des gars le fait pour avoir leur attention.	Faux	Ces comportements mènent souvent à se faire appeler « pick-me ». Ce terme est dirigé vers les filles et constitue un jugement, les accusant de solliciter l'attention romantique ou sexuelle des garçons. De tels propos dérogatifs renforcent les stéréotypes de genre et ont des conséquences réelles sur la santé mentale des jeunes filles.
Un gars qui embrasse un autre gars n'est pas nécessairement gai.	Vrai	Un geste ne définit pas automatiquement l'orientation sexuelle. C'est un concept fluide et changeant à travers le temps, qui dépend surtout de l'attirance physique et sexuelle envers une autre personne. Quelqu'un peut expérimenter, être curieux, être bisexuel/pansexuel, ou ne pas se définir du tout. Au final, la seule façon de connaître l'orientation sexuelle d'une personne, c'est de lui demander.
Le maquillage, c'est pour les filles.	Faux	Le maquillage n'est pas associé à un genre spécifique ; c'est une norme culturelle qui change selon les époques et les sociétés, et chacun·e devrait pouvoir se présenter comme il/elle/iel veut sans être jugé·e.
Les gars peuvent aussi ressentir de la pression à avoir des expériences sexuelles	Vrai	Les gars peuvent subir des attentes du type « toujours vouloir », « devoir performer » ou « ne pas dire non ». Cette pression peut créer du stress, de la honte et rendre plus difficile le fait d'en parler ou de demander de l'aide.

Activité 2 : Mises en situation

Durée: 45 minutes ; type d'activité: mises en situation ; Fiches support 2.1 et 2.2



1. Introduction

Vous pouvez expliquer aux jeunes que la seconde activité sera des mises en situation sur la stigmatisation sexuelle.

Il est important de faire un rappel sur l'adoption d'une attitude bienveillante et respectueuse. Vous pouvez aussi rappeler que si quelqu'un se sent inconfortable lors de l'activité, elle peut se retirer à tout moment. Les situations présentées dans les histoires touchent un sujet sensible qui pourrait susciter des émotions chez certains jeunes. Il est important d'en rester conscient, d'être attentif aux signaux et d'agir en conséquence.

2. Mises en situation: Histoire d'Élie et histoire de Jude

- Expliquez les consignes de l'activité aux jeunes :
 - Vous pouvez leur expliquer que deux histoires seront présentées et que des questions de réflexion seront posées par la suite.
 - Pour susciter l'engagement des jeunes, nous vous proposons de les faire participer en sélectionnant des volontaires pour jouer les personnages présents dans les mises en situation.
- Sélectionnez d'abord les jeunes qui liront le dialogue de chacun des personnages de l'histoire.
 - Lisez les sections « Narrateur » de la mise en situation à partir de la *Fiche support 2.1: Histoire d'Élie*, et laissez les jeunes lire les parties de dialogues.
- Après la lecture de l'histoire, posez les questions de réflexion en grand groupe.
 - Laissez les jeunes s'exprimer et complétez les réponses au besoin à partir de la *Fiche support 2.1: Histoire d'Élie*.
- Faites une conclusion de l'histoire en rappelant les éléments à retenir présentés sur la *Fiche support 2.1: Histoire d'Élie*.
- Répétez les mêmes étapes pour la deuxième mise en situation, en utilisant la *Fiche support 2.2: Histoire de Jude*.

3. Discussion de clôture de l'activité

Nous vous proposons de clore l'activité en posant aux jeunes les questions suivantes :

- Que retenir-vous des deux histoires présentées ?
- Avez-vous d'autres exemples de stigmatisation sexuelle dont vous avez été témoin ?

Vous pouvez par la suite terminer en présentant la définition de la stigmatisation sexuelle, qu'il s'agit souvent d'une expérience normalisée auprès des jeunes, mais qu'elle peut être dévastatrice pour les victimes. Vous pouvez aussi leur mentionner que la stigmatisation sexuelle contribue à encourager les normes de genre présentées lors de la première activité. Finalement, nous vous proposons de clore la discussion en rappelant la responsabilité et le pouvoir que les jeunes ont d'agir lorsqu'ils sont témoins de ce genre de situation.

PS. N'oubliez pas de vous référer au diaporama d'accompagnement tout au long de l'atelier !



Fiche support 2.1 : Histoire d'Élie

Présentez l'histoire d'Élie. Vous pouvez lire les sections du Narrateur et laisser les jeunes lire les lignes des différents personnages (Élie, Sacha et Charlie).

Narrateur : Le midi, la cafétéria de l'école est pleine de bruit. Les tables sont occupées par des gangs d'amis qui rient, parlent fort et échangent des histoires. Élie, 15 ans, est assis avec sa gang habituelle. Il est assez populaire à l'école : il joue dans l'équipe de hockey et connaît beaucoup de monde. Autour de la table, il y a aussi Charlie et Sacha, deux de ses amis. Comme souvent, la conversation tourne autour des relations et des histoires avec les filles.

Charlie : Hier j'étais au parc avec Maude... je l'ai frenché.

Sacha : Let's gooo, enfin! Ça commence à devenir sérieux là!

Charlie : Ouais quand même. Pis toi Élie? T'en es où avec les filles?

Élie : Ben... nulle part.

Sacha : Comment ça nulle part? Tu trouvais cute Léa, non ?

Élie : Ben on faisait juste chiller, c'est mon amie. Sinon, j'sais pas... j'ai pas vraiment vécu de trucs comme ça.

Charlie : Sérieux ? À 15 ans?

Élie : (petit rire nerveux) Ben quoi... on s'en fout, ça presse pas.

Sacha : Faut qu'on te déniaise un peu, bro.

Narrateur : Quelques gars rient autour de la table et acquiescent.

Charlie : En même temps... Élie, t'es toujours avec des filles, c'est rare que tu dînes avec nous.

Sacha : C'est vrai ça! À chaque fois que je te vois, t'es avec Zoé, Léa ou Camille.

Charlie : Ouais pis on va pas se mentir, un gars qui chill juste avec des filles...

Sacha : Le monde va commencer à penser que t'es gai.

Narrateur : Quelques gars rient et un court silence s'installe. Élie force un sourire.

Élie : Ark haha ben non... c'est juste qu'avec elles, je peux parler plus facilement.

Charlie : Parler de quoi?



SUITE ...

Élie : De trucs... genre quand ça va pas trop.

Sacha : Attends... tu leur racontes tes problèmes?

Charlie : *(en riant)* Ah ok, je vois... Élie est rendu dans ses feels!

Sacha : Fais attention! Encore un peu pis on va t'appeler fif.

Narrateur : *À ce moment, Élie arrête de rire. Il regarde son dîner.*

Élie : C'est juste que... des fois, ça fait du bien d'en parler.

Narrateur : *Personne ne répond pendant quelques secondes. Puis Charlie brise le silence.*

Charlie : C'est quoi tu vas commencer à brailler? Faudrait pas que le coach te voie.

Sacha : Heille, c'est lourd. T'es pire qu'une fille!

Narrateur : *Élie ne dit rien. Au bout de la cafétéria, ses amies lui font signe. Il hésite.*

Charlie : Tu vas aller les rejoindre?

Sacha : *(en riant)* Ouais vas-y... la gang de girls t'attend.

Narrateur : *Quelques gars rient encore. Élie prend une gorgée de jus sans répondre. Charlie le regarde un instant et remarque qu'Élie ne rit plus.*

Charlie : Ben voyons, Élie... on niaise là.

Élie : Ouais... je sais. *(Il hésite, puis continue)*. Mais sérieux... j'trouve ça plate que, dès qu'un gars parle de ses émotions ou qu'il est proche des filles, on dit que c'est fif.

Sacha : Ben... c'est juste une joke.

Élie : Peut-être, mais c'est plate pareil. Sérieux, arrêtez.

Charlie : Ouais... mais c'est juste qu'entre gars, on parle pas trop de ça.

Élie : Peut-être justement parce que tout le monde se ferait niaiser.

Narrateur : *Un des gars à la table dit : « Ouais... c'est pas faux. » Élie sourit un peu. Au bout de la cafétéria, ses amies lui font encore signe. Charlie les regarde.*

Charlie : Bon... tu vas aller les rejoindre ?

Élie : *(en souriant)* Peut-être.

Sacha : *(en riant)* Dis pas qu'on a parlé d'émotions ici... notre réputation va être finie.

Narrateur : *La table éclate de rire, mais cette fois Élie rit aussi.*



FIN



Questions de réflexions et pistes de réponses

1. *Qu'est-ce que qui se passe dans l'histoire?*

- Une discussion entre gars sur les relations/l'amour
- Élie ne correspond pas aux attentes du groupe (il n'a pas d'expériences amoureuses/ sexuelles avec les filles, il passe beaucoup de son temps avec ses amies filles)
- Sa gang d'amis commence à le juger et le ridiculiser
- Utilisation de termes comme « *fif* », « *gai* »
- Plusieurs rient, ce qui met encore plus de pression sur Élie
- Élie devient de plus en plus mal à l'aise et vulnérable
- Il finit par s'affirmer, mais ses amis minimisent la situation en nommant que c'est une « *joke* »

2. *Comment vous pensez qu'Élie se sent dans cette situation ?*

- Mal à l'aise et gêné : ses amis rient de lui et le mettent dans l'embarras.
- Jugé et rejeté : il est pris entre rester lui-même ou se conformer.
- Honteux : ses comportements ne correspondent pas à ce qui est valorisé dans son groupe d'amis.
- Vulnérable : il est le seul à avoir une opinion différente et sent qu'il doit se justifier.

3. *Selon les gars dans l'histoire, c'est quoi un « vrai gars » ?*

- Les gars doivent faire les premiers pas dans les relations (p. ex. : JE l'ai frenché)
- Ne pas pleurer (les émotions sont associées à la faiblesse)
- Faire du sport
- Ne pas se tenir avec des filles

4. *Pourquoi Charlie et Sacha traitent Élie de « fif » ou « gai » ?*

- Parce qu'Élie a 15 ans et il n'a ni d'expériences sexuelles, ni amoureuses, avec des filles. Il passe aussi beaucoup de son temps avec ses amies filles.
- On peut aussi penser que Sacha et Charlie le traitent de la sorte pour se valoriser eux-mêmes devant le groupe. Ils essaient d'affirmer leur masculinité en nommant qu'Élie, lui, ne correspond pas au groupe.

Point important à mentionner :

On peut penser qu'en ayant ces comportements, il ne correspond pas aux normes masculines traditionnelles (p.ex., ne pas montrer ses émotions, être fort, être sûr de soi, prendre sa place).

À la fin de l'histoire, posez les questions de réflexion aux jeunes et invitez-les à répondre et donner leur opinion en levant la main. Vous pouvez compléter leurs réponses avec les pistes de réponses à la fin de chaque question.

5. *Pourquoi les termes « fif » et « gai » ne devraient pas être utilisés comme des blagues ?*

- Ces commentaires sont plus que des mots. Ils contribuent à renforcer les stéréotypes, ce qui peut empêcher les jeunes d'être eux-mêmes ou d'explorer leur identité, par peur de se faire juger ou ridiculiser.
- Souvent, ces insultes sont utilisées pour parler de comportements jugés « féminins » (p. ex. : montrer ses émotions, être proche des filles), comme si c'était négatif ou faible.
- Cela crée un climat d'insécurité à l'école en normalisant l'homophobie, ce qui peut affecter les jeunes LGBTQ+, puisque leur identité est associée à une insulte.

Point important à mentionner :

L'orientation sexuelle ne définit pas la personnalité.

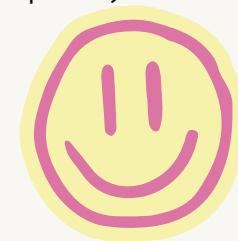
- Une personne homosexuelle peut être sportive et avoir des amis gars.
- Un gars hétérosexuel peut être sensible et parler de ses émotions, sans que ça remette en question qui il est.

6. *Pourquoi Élie a de la difficulté à s'affirmer au début ?*

- Pression du groupe
- Peur d'être rejeté et se faire ridiculiser
- Il est seul contre plusieurs
- Il veut garder son statut social (populaire dans son groupe d'amis)

7. *Comment Charlie et Sacha auraient pu réagir ?*

- Respecter Élie en posant des questions au lieu de juger
- Ne pas rire ou embarquer dans d'autres commentaires
- Normaliser les émotions (c'est correct d'en parler)
- Défendre Élie
- Reconnaître leur tort
- Changer de sujet sans rabaisser



Fiche de support 2.2 : Histoire de Jude

Présentez l'histoire de Jude. Vous pouvez lire les sections du Narrateur et laisser les jeunes lire les lignes des différents personnages (Maya, Léa et Jude).

Narrateur : À la pause du midi, dans le corridor de l'école, Maya et Léa regardent leur téléphone en attendant leurs amies. Depuis quelques jours, des rumeurs circulent à propos de Jude : elle aurait eu plusieurs partenaires sexuels dans les dernières semaines.

Maya : T'as entendu la rumeur sur Jude ?

Léa : Ouais... à ce qui paraît, elle coucherait avec pleins de gars.

Maya : C'est ça aussi que j'ai entendu! Elle post quand même des photos assez sexy sur Insta.

Léa : Oui mais c'est pas juste sur Insta, t'as vu comment elle se prépare pour l'école ? Genre la jupe et le gros rouge à lèvres, elle veut clairement avoir l'attention sur elle. Elle est « pick me »* !

Maya : C'est vrai, et tantôt j'ai entendu les gars parler d'elle, ils disaient que c'était une « fille facile ».

Léa : Ouin par contre, je trouve pas ça juste de dire « fille facile ». Quand c'est un gars qui parle de toutes les filles avec qui il a couché, personne dit de lui qu'il est « facile »...

Narrateur : À ce moment-là, Jude arrive dans le corridor pour rejoindre son casier et semble avoir entendu une partie de la conversation.

Jude : Salut les filles! Vous parlez de quoi ?

Narrateur : Maya et Léa se regardent, un peu mal à l'aise.

Maya : Euh... on parlait juste de ce que les gens disent.

Jude : Ouais je sais... tout le monde en parle.

* Le terme « pick me » est une expression populaire dans le langage des jeunes qui désigne une personne (souvent une fille) qui cherche l'attention ou l'approbation des garçons en se présentant comme différente ou « meilleure » que les autres filles.

Narrateur : Deux élèves passent derrière elles et chuchotent en regardant Jude. Ils rient un peu et continuent leur chemin.

Jude : Le pire dans tout ça, c'est que les gens parlent de moi comme s'ils savaient tout, mais personne ne connaît ma version...

Narrateur : Un silence s'installe. Maya ouvre la bouche comme si elle voulait dire quelque chose, puis se ravise.

Jude : Bref... bonne pause les filles.

Narrateur : Jude referme son casier et part diner à la cafétéria en ressentant le regard des autres peser de plus en plus sur elle.

Maya : Est-ce qu'on aurait dû dire quelque chose ?

Léa : Tu aurais voulu dire quoi ?

Maya : Je sais pas... ça doit être lourd de vivre ça, et elle a raison, personne ne connaît sa version. C'est peut-être complètement différent de ce qu'on entend.

Léa : Ouais, je sais pas non plus... En même temps, tout le monde dit la même chose, ça doit être vrai...





Questions de réflexions et pistes de réponses



1. *Qu'est-ce qui se passe dans cette histoire ?*

- Jude est au centre de rumeurs qui circulent dans l'école
- Des élèves disent qu'elle aurait eu des relations sexuelles avec plusieurs garçons.
- Elle se fait insulter et les autres l'étiquettent de « fille facile ».
- Son style vestimentaire et certains choix d'apparence sont jugés et interprétés comme un besoin d'attention, d'où l'emploi de l'expression « pick me ».
- Jude semble mal à l'aise et affectée par ce qu'elle vit.
- Les témoins (comme Maya et Léa) hésitent à intervenir.

2. *Comment pensez-vous que Jude se sent dans cette situation ?*

- Honteuse : elle peut se sentir embarrassée à cause des rumeurs qui circulent à son sujet et des jugements sur son apparence ou sa vie privée.
- Blessée : les mots et étiquettes (comme « fille facile ») peuvent lui faire mal et affecter son estime d'elle-même.
- Isolée : elle pourrait se sentir mise à l'écart des autres et ressentir qu'elle n'a personne sur qui compter.
- Incomprise : elle peut avoir l'impression que personne ne cherche à connaître sa version des faits ou à comprendre ce qu'elle vit.
- Impuissante : elle pourrait se sentir incapable de contrôler la situation face à la vitesse de la propagation des rumeurs et des regards des autres.
- Stressée ou anxieuse : elle pourrait être préoccupée par ce que vont dire les autres et par l'impact que cela aura sur sa réputation et ses relations sociales.



À la fin de l'histoire, posez les questions de réflexion aux jeunes et invitez-les à répondre et donner leur opinion en levant la main. Vous pouvez compléter leurs réponses avec les pistes de réponses à la fin de chaque question.

3. *Selon vous, pourquoi Maya hésite à dire quelque chose ?*

- Elle peut ressentir une pression sociale de suivre ce que tout le monde dit.
- Elle pourrait avoir peur que défendre Jude nuise à sa réputation personnelle et qu'elle reçoive à son tour des insultes ou des critiques.
- Elle ne sait pas exactement ce qui est vrai ou faux et, puisque « tout le monde dit la même chose », elle peut sentir qu'il est normal de ne pas intervenir.

4. *Selon vous, qui participe à la situation de Jude ?*

- Les personnes qui répètent et propagent la rumeur.
- Les personnes qui insultent Jude ou qui l'étiquette de « fille facile » ou de « pick me ».
- Les personnes qui jugent et associent son habillement ou son apparence à son comportement.
- Les personnes qui chuchotent ou rient dans son dos.
- Les personnes témoins qui restent silencieuses.

Point important à mentionner :

La situation n'est pas causée par une seule personne, mais par plusieurs petits comportements qui entretiennent la stigmatisation. Les rires, les chuchotements, les regards et la propagation de la rumeur contribuent à l'humiliation et l'isolement. Ces comportements peuvent sembler banals, mais ils alimentent la rumeur en la rendant plus crédible et augmentent la stigmatisation vécue par la victime.



5. *Qu'est-ce que Jude pourrait faire pour faire face à cette rumeur ?*

- En parler à un adulte de confiance (parent, enseignant-e, intervenant-e, etc.).
- Chercher du soutien auprès de personnes qui la respectent et la croient et éviter de rester seule avec ce qu'elle vit.
- Aller chercher de l'aide auprès de lignes d'écoute qui pourront analyser avec elle sa situation et proposer des stratégies à employer selon le contexte.

Point important à mentionner :

L'option d'en parler à un adulte n'est pas toujours simple. On peut être gênée que nos parents sachent des choses qui se disent à notre sujet, et on peut avoir peur de perdre le contrôle de la situation et que celle-ci empire. Toutefois, il est important d'en parler pour éviter que la situation devienne de plus en plus compliquée et qu'elle cause plus de dommage. Une stratégie pour aborder la situation avec l'adulte de confiance pourrait être de nommer nos besoins : Ai-je seulement besoin d'être écouté ? Ai-je besoin de conseils ? De protection ? Ainsi, l'adulte consulté pourra soutenir la victime et agir pour que la situation cesse en respectant ses besoins.

6. *Pourquoi est-ce important d'agir quand on est témoin de ce genre de situation ?*

- Garder le silence peut donner l'impression que la situation est acceptable ou normale. Ainsi, nous contribuons au problème et devenons complices de la stigmatisation.
- Les témoins ont un rôle important pour changer les normes du groupe et ont le pouvoir de mettre fin à la rumeur en évitant de la propager ou en s'y opposant.

7. *Qu'est-ce que l'on pourrait faire en tant que témoins ?*

- Aviser la personne concernée qu'une rumeur circule à son sujet et que nous n'y accordons pas de valeur. On peut aussi la soutenir en lui montrant qu'elle n'est pas seule et que des gens la défendent.
- Ne pas continuer à propager la rumeur.
- Se mettre à la place de la personne et se demander ce que nous aimerions que les autres fassent si la même situation nous arrivait.
- Remettre en question la rumeur et intervenir lorsque quelqu'un utilise des insultes ou des étiquettes.
- Signaler la situation à un adulte de confiance qui peut aider à faire cesser cette rumeur et la stigmatisation.

Point important à mentionner :

Même de petites actions peuvent contribuer à réduire la propagation des rumeurs et à soutenir la victime.



Activité 3 : Création d'une affiche de sensibilisation à la stigmatisation sexuelle

Durée: 15 minutes ; type d'activité: co-construction d'une affiche de sensibilisation ; Modèles d'affiches (à imprimer à l'avance)

1. Introduction

Vous pouvez expliquer aux jeunes que la dernière activité de l'atelier consistera à créer une affiche de sensibilisation à la stigmatisation sexuelle qui pourra ensuite être affichée dans le milieu (à l'école, dans la classe, dans la maison des jeunes, etc.).

2. Création de l'affiche

- Expliquez les consignes de l'activité :
 - Selon le temps disponible, vous pouvez choisir de créer une affiche tous ensemble en laissant les jeunes choisir l'un des modèles suggérés, les phrases à insérer et les couleurs. Vous pouvez leur laisser la liberté de proposer de nouvelles idées et faire un vote démocratique pour la sélection.
 - Si vous avez plus de temps disponible, vous pouvez les laisser se mettre en petits groupes et choisir les modèles et les éléments de l'affiche entre eux.
- Avant de commencer l'activité, veillez à rappeler que l'objectif est de transmettre à leurs pairs ce qu'ils ont appris ou retenu lors de l'atelier pour encourager les comportements favorisant un climat bienveillant et respectueux dans leur milieu.

Création de l'affiche

Choisissez et distribuez les modèles d'affiches présents dans le *Drive* en cliquant sur le lien suivant : **DRIVE**

Débutez l'activité !

Laissez les jeunes aller leur créativité en ajoutant des dessins et des couleurs et, s'ils le désirent, ils peuvent signer leurs noms au bas de l'affiche!

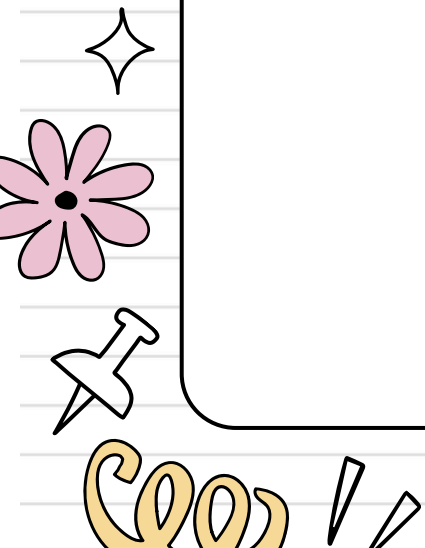


Au-delà des étiquettes :

Parlons de stigmatisation sexuelle

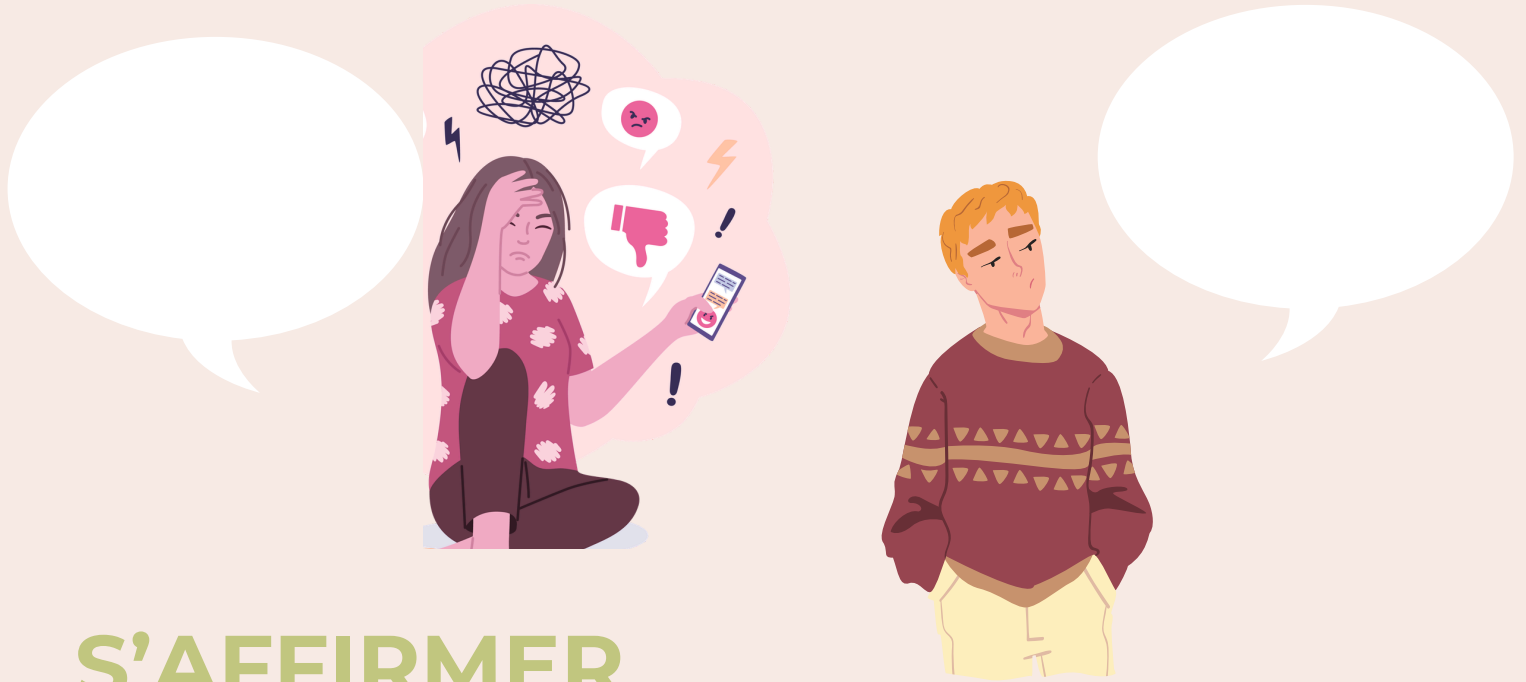
La stigmatisation sexuelle en mots et en images

elle



LA STIGMATISATION SEXUELLE

C'EST NON



S'AFFIRMER

C'EST OUI





Stigmatisation sexuelle

Une forme de sanction sociale liée à l'expression de la sexualité ou à un non-respect des normes dominantes en matière de sexualité et de genre (Hill et Kearnl, 2011).

Slut-shaming

La stigmatisation d'un individu en raison de son apparence, de sa disponibilité sexuelle perçue ou de ses comportements sexuels réels ou supposés (Goblet et Glowacz, 2021).

Stéréotypes de genre

Des généralisations par rapport à ce qu'une fille ou un garçon devrait être ou agir conformément aux attentes liées à leur genre (Ellemers, 2018).

Double standard sexuel

Les attentes différenciées entre les garçons et les filles en ce qui a trait à leurs attitudes et comportements sexuels. Par exemple, on anticipe que les garçons soient généralement plus actifs sexuellement, alors que l'on attend des filles qu'elles soient plus réservées (Emmerink et al., 2016).

Police de genre

L'ensemble des comportements, attitudes ou formes de violence visant les personnes à se conformer aux normes dominantes de genre et de sexualité. Elle constitue une manifestation du système social hétérosexiste (Lafortune, 2022).

Biphobie, homophobie, lesbophobie et transphobie

Des termes faisant référence à l'ensemble des attitudes négatives ou discriminatoires envers les personnes bisexuelles, homosexuelles, lesbiennes ou trans, souvent liées à des peurs ou à un inconfort personnel (Lafortune, 2022).

Sexe

Les caractéristiques sexuelles biologiques ou physiologiques, incluant les organes génitaux (Lafortune, 2022).

Genre

Un concept social compris sous un continuum allant généralement du masculin au féminin, mais comprenant diverses nuances entre ces deux pôles (Dubuc, 2017 ; Lafortune, 2022).

Identité de genre

Le genre reposant sur un ressenti profond, personnel et intime auquel une personne s'identifie. La personne identifie elle-même son identité, et est donc indépendant du sexe assigné à la naissance (Dubuc, 2017).

Expression de genre

La manière dont la personne exprime socialement son identité par le biais de son apparence physique, de ses choix vestimentaires, de sa personnalité, ou tout autres caractéristiques et comportements observables (Lafortune, 2022).

Orientation sexuelle

L'attraction physique et sexuelle envers les hommes, les femmes, ou les personnes sortant du cadre binaire des genres. C'est un continuum passant de l'hétérosexualité à l'homosexualité (Dubuc, 2017).

Ressources

Ressources de soutien psychologique pour les jeunes

Jeunesse J'écoute

Texto (24h/ 7 jours) : envoyer le mot « PARLER » au 686868

Téléphone (24h/ 7 jours) : 1-800-668-6868

Site Web : <https://jeunessejecoute.ca/>

Tel-Jeunes

Texto (8h à 22h30) : 514-600-1002

Téléphone (24h/ 7 jours) : 1-800-263-2266

Site Web : <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>

AGIS

Texto et téléphone (24h/ 7 jours) : 1-888-505-1010

Site Web : <https://agis.interligne.co/>

Centre de prévention du suicide de Montréal

Texto (24h/ 7 jours) : 535353

Téléphone (24h/ 7 jours) : 1-866-277-3553

Site Web : <https://cpsmontreal.ca/>

Ressources pour victimes d'agression sexuelle

CVASM - Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal

Clavardage (24h/ 7 jours) : <https://infoaideviolencesexuelle.ca/>

Téléphone (24h/ 7 jours) : 1-888-933-9007

Site Web : <https://cvasm.org/>

Centre Marie-Vincent (enfant et ado)

Téléphone : 514 285-0505

Courriel : reception@ceasmv.ca

Site internet : <https://marie-vincent.org>

Ils offrent des formations gratuites pour les professionnel·les des milieux scolaire ! Visitez le : <https://marie-vincent.org/se-former/milieu-scolaire/>

Ressources d'éducation à la sexualité

Renseignements en matière de santé sexuelle et reproductive :

Le sexe et moi

Site Web : <https://www.sexandu.ca/fr/>

Renseignements sur la diversité sexuelle et la pluralité des genres :

Gris-Québec

Site Web : <https://grisquebec.org/>

Interligne

Site Web (centre de documentation) : <https://interligne.co/le-centre-de-documentation/>

Références

- Bay-Cheng, L.Y. The Agency Line: A Neoliberal Metric for Appraising Young Women's Sexuality. *Sex Roles* 73, 279–291 (2015). <https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.1007/s11199-015-0452-6>
- Birkett, M. et Espelage, D. L. (2015). Homophobic Name-calling, Peer-groups, and Masculinity : The Socialization of Homophobic Behavior in Adolescents. *Social Development*, 24(1), 184-205. <https://doi.org/10.1111/sode.12085>
- Birkett, M. A., Espelage, D. L. et Koenig, B. W. (2009). Homophobic bullying and school climate as moderators of negative outcomes in LGBTQ youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 989–1000. doi: 10.1007/s10964-008-9389-1
- Bolduc, M.-L., Martin-Storey, A. et Paquette, G. (2023). Correlates of sexual harassment victimization among adolescents: A scoping review. *Journal of Social Issues*, 79(4), 1147-1173. <https://doi.org/10.1111/josi.12529>
- Buchanan, C. M. et McDougall, P. (2017). Retrospective Accounts of Sexual Peer Victimization in Adolescence : Do Social Status and Gender-Conformity Play a Role? *Sex Roles : A Journal of Research*, 76(7-8), 485-497. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0672-4>
- Clear, E. R., Coker, A. L., Cook-Craig, P. G., Bush, H. M., Garcia, L. S., Williams, C. M., Lewis, A. M. et Fisher, B. S. (2014). Sexual Harassment Victimization and Perpetration Among High School Students. *Violence Against Women*, 20(10), 1203-1219. <https://doi.org/10.1177/1077801214551287>
- Dubuc, D. (2017). LGBTQI2SNBA+ Les mots de la diversité liée au sexe, au genre et à l'orientation sexuelle. <http://fneeq.qc.ca/wp-content/uploads/Glossaire-2017-08-14-corr.pdf>
- Ellemers, N. (2018). Gender Stereotypes. *Annual Review of Psychology*, 69, 275-298. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011719>
- Emmerink, P. M. J., Vanwesenbeeck, I., van den Eijnden, R. J. J. M. et Ter Bogt, T. F. M. (2016). Psychosexual Correlates of Sexual Double Standard Endorsement in Adolescent Sexuality. *Journal of sex research*, 53(3), 286-297. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1030720>
- Goblet, M. et Glowacz, F. (2021). Le slut shaming : Étude qualitative d'une forme de sexisme ordinaire dans le discours et les représentations d'adolescents. *Enjeux et société : approches transdisciplinaires*, 8(1), 249-276. <https://doi.org/10.7202/1076543ar>
- Hensums, M., Overbeek, G. J. et Jorgensen, T. D. (2022). Not one sexual double standard but two? Adolescents' attitudes about appropriate sexual behavior. *Youth & Society*, 54(1), 23–42. <https://doi.org/10.1177/0044118X20957924>
- Herek, G. M. (2007). Confronting Sexual Stigma and Prejudice: Theory and Practice. *Journal of Social Issues*, 63(4), 905-925. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00544.x>
- Hill, C. et Kearl, H. (2011). *Crossing the Line : Sexual Harassment at School*. American Association of University Women.
- Kreager, D. A., Staff, J., Gauthier, R., Lefkowitz, E. S. et Feinberg, M. E. (2016). The double standard at sexual debut: Gender, sexual behavior and adolescent peer acceptance. *Sex Roles*, 75(7), 377392. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0618-x>
- Lafortune, V. (2022). *Combattre les violences en lien avec la sexualité et le genre en milieu scolaire*. <https://agis.interligne.co/guide-violences-ecole/>
- Mason, M. E., Curtis, M. G., Floresca, Y. B., Kelsey, S. W., Davoudpour, S., Jayne, N. et Phillips, G. (2025). Perceived gender expression nonconformity as an important determinant for vulnerability to bullying and cyberbullying among high school youth in the United States, 2013–2021. *Social Science & Medicine*, 367, 117748. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.117748>
- Nguyen, J., Anderson, J. et Pepping, C. (2024). A systematic review and research agenda of internalized sexual stigma in sexual minority individuals: Evidence from longitudinal and intervention studies.. *Clinical psychology review*, 108, 102376 . <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102376>
- Ricciardelli, R. et Adorjan, M. (2019). 'If a girl's photo gets sent around, that's a way bigger deal than if a guy's photo gets sent around': Gender, sexting, and the teenage years. *Journal of Gender Studies*, 28(5), 563577. <https://doi.org/10.1080/09589236.2018.1560245>
- Stewart, R., Wright, B., Smith, L., Roberts, S. et Russell, N. (2021). Gendered stereotypes and norms: A systematic review of interventions designed to shift attitudes and behaviour. *Heliyon*, 7(4), Article e06660. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06660>

Remerciements



Merci d'avoir participé à notre atelier de sensibilisation !

Nous espérons qu'il aura su vous permettre d'en apprendre plus sur les phénomènes liés à la stigmatisation sexuelle à l'adolescence, tout en sensibilisant les jeunes de votre milieu aux normes de genre et à leurs effets sur la sexualité.

Si vous avez des questions, des suggestions ou des demandes de collaboration, vous pouvez nous contacter à l'adresse suivante :

audeladesetiquettes.uqam@gmail.com

Nous tenons à remercier sincèrement les personnes consultantes sur ce projet de mobilisation. Ce guide n'aurait pas été le même sans vous.

- **Joany Bergeron - Sexologue à l'organsime Sexplique**
- **Marie-Ève Crête - Agente de service social - volet prévention, au Collège Charles-Lemoyne**
- **Les adolescents Rosie et Eliot pour leur temps**
- **Ève Léveillé - Animatrice-intervenante à La Maison des jeunes des Quatre Fenêtre, ainsi que les adolescent-es présent-es pour l'avoir testé.**

Pour citer ce guide : Bissonnette, F., L. Paradis, S. et Gamache, M. (2026). *Au delà-des étiquettes : Parlons de stigmatisation sexuelle ; Guide d'animation d'atelier pour les adolescent-es.*