



Au-delà des étiquettes : Parlons de stigmatisation sexuelle

*Florence Bissonnette, Maggy Gamache et Samuel L. Paradis, 2026
UQAM, Département de psychologie*

*Atelier de sensibilisation sur la stigmatisation sexuelle pour les
adolescents et adolescentes de 12 à 17 ans*





Règles lors de l'atelier



1

Respecter les autres



2

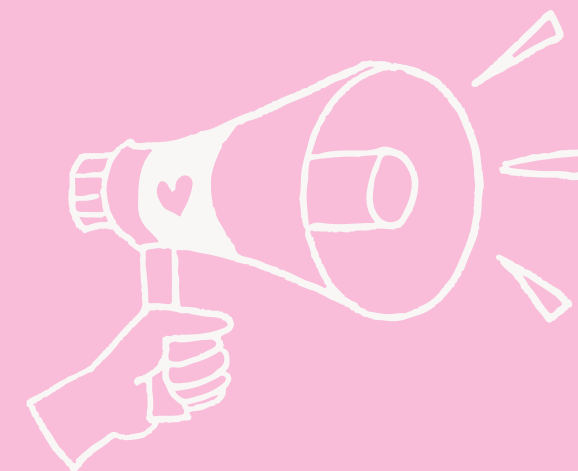
Parler au « je »

3

Poser des questions

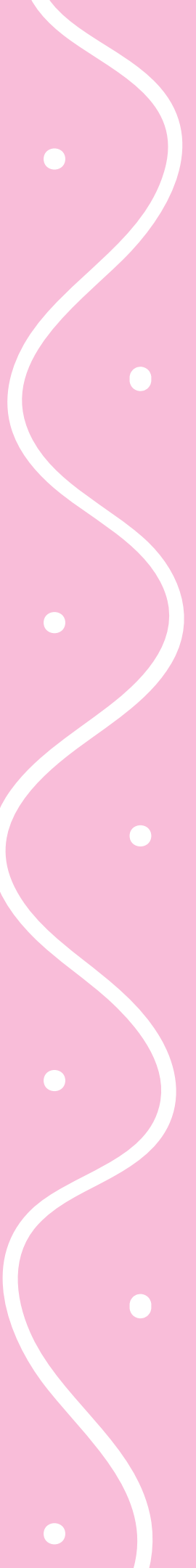
4

Respecter la confidentialité



5

Partager le temps de parole



Attention!

L'atelier n'est pas un espace de débat sur l'existence de la stigmatisation sexuelle, mais plutôt un espace pour partager ses expériences et réfléchir aux conséquences de ce phénomène.

Il est aussi à noter qu'aucun commentaire ayant pour but de ridiculiser le vécu d'une personne ou les questions posées ne sera toléré.

Si une personne ne respecte pas les consignes présentées, elle sera invitée à quitter l'atelier.

Le sujet abordé en est un sensible, donc sentez-vous à l'aise de quitter en tout temps au cours de l'atelier si vous en sentez le besoin.

Bon atelier!

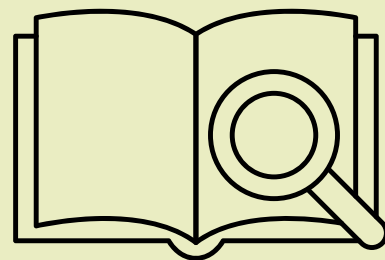


Déroulement de l'atelier



Activité 1 (15 minutes)

Vrai ou faux ?



Activité 2 (45 minutes)

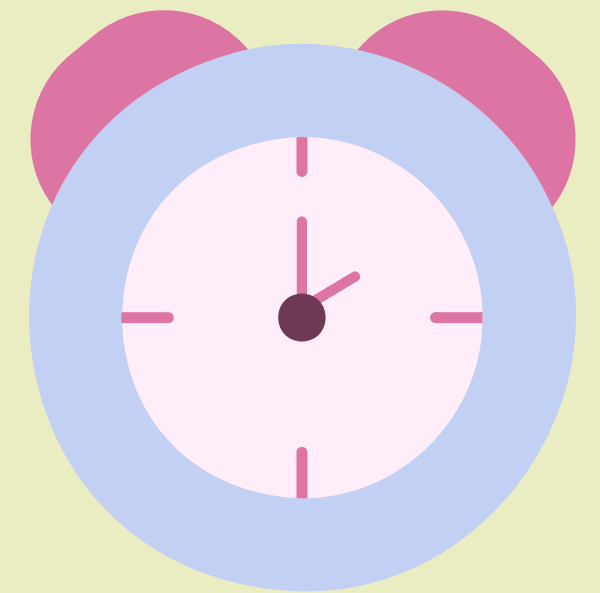
Histoire d'Élie

Histoire de Jude

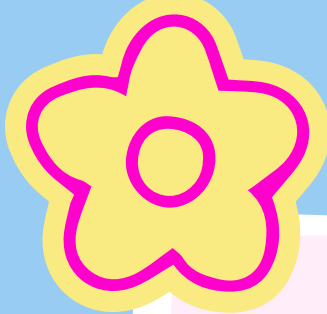


Activité 3 (15 minutes)

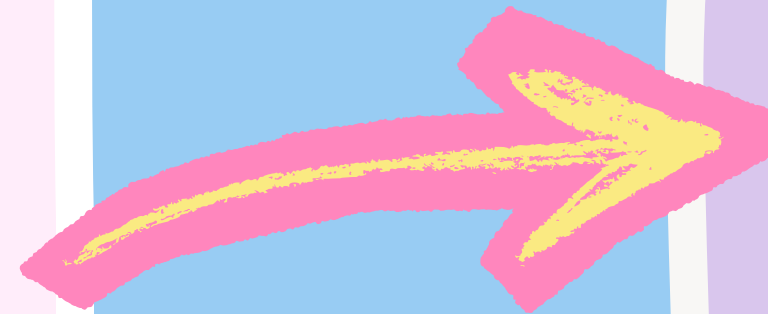
Activité de cocréation




Activité 1 : Quiz vrai ou faux ?



Nous allons discuter des **normes de genres** et ce qu'elles impliquent dans la sexualité.



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



Consignes de l'activité

VRAI = lever la main 

FAUX = lever le poing 

Après la lecture de l'énoncé, vous devez répondre si vous croyez qu'il est VRAI ou si vous croyez qu'il est FAUX.

Ensuite, la bonne réponse sera donnée et discutée.

Attendez mon signal avant de répondre!

Les gars devraient faire
les premiers pas dans
les relations.

VRAI OU FAUX

Réponse : Faux

C'est un stéréotype de genre.

En réalité, toute personne est libre d'approcher la personne de son choix, peu importe son genre ou son sexe !

Une fille qui rit aux
blagues des gars le
fait pour avoir leur
attention.

VRAI OU FAUX

Réponse : Faux

Ces comportements mènent souvent à se faire appeler « pick-me ». C'est une étiquette négative donnée aux filles qui les accuse de chercher l'attention des gars. Ce genre de commentaire renforce les stéréotypes de genre et peut vraiment les affecter !

Un gars qui
embrasse un autre
gars n'est pas
nécessairement
gai.

VRAI OU FAUX

Réponse : Vrai

Un geste ne définit pas automatiquement l'orientation sexuelle. C'est quelque chose de personnel et qui peut évoluer avec le temps: on peut explorer, être curieux, ou ne pas se mettre d'étiquette.

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.

VRAI OU FAUX

Réponse : Faux

Le maquillage n'est pas réservé à un genre : c'est une norme qui change selon les époques et les cultures. Chacun-e devrait pouvoir s'exprimer comme il/elle/iel veut, sans être jugé-e !



Fun fact :
Les vikings
portaient du
maquillage !

Les gars peuvent
aussi ressentir de
la pression à avoir
des expériences
sexuelles.

VRAI OU FAUX

Réponse : Vrai

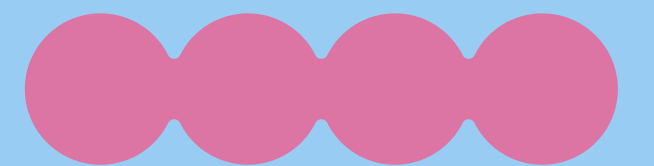
Les gars aussi subissent de la pression : « toujours vouloir », « devoir performer » ou « ne pas dire non ». Ces attentes peuvent créer du stress, de la honte et rendre plus difficile le fait d'en parler.

On en discute ...

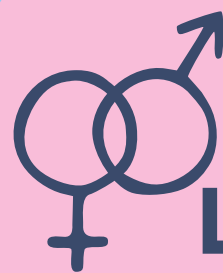


Est-ce que certains énoncés vous ont plus choqué ou surpris que d'autres ?

Avez-vous des exemples de situations où vous avez entendu des commentaires comme ça ?



En somme ...



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

« Les gars ne pleurent pas », « les filles sont douces », « un vrai gars veut toujours du sexe », « une fille qui se respecte ne parle pas trop de sexualité ».



Pression

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.



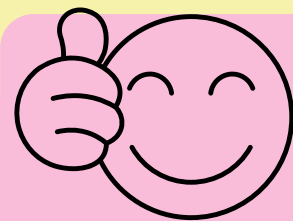
Respect

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

Activité 2 : Mises en situation

Deux histoires vous seront présentées : celle d'**Élie**, et celle de **Jude**.

N'oublie pas de rester respectueux !



Les histoires présentent des **situations sensibles** que vous pourriez avoir vécu. Si vous ne vous sentez pas bien et avez besoin de vous retirer de l'activité, n'hésitez pas à me faire signe!

Consignes de l'activité

➔ Nous allons **lire** ensemble l'histoire d'Élie.



Nous aurons besoin de **trois** volontaires pour jouer chacun des personnages de l'histoire.

Vous aurez seulement à lire un dialogue, pas besoin d'avoir des talents d'acteur!

➔ Ensuite, nous **discuterons** tous ensemble de l'histoire et vous pourrez répondre aux questions.

Enfin, nous ferons la même chose pour l'histoire de Jude et aurons besoin de **trois** autres volontaires.



Histoire d'Élie

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?

Suite ...

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?

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

Suite ...

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.*

Suite ...

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.

On en discute ...

1

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

2

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

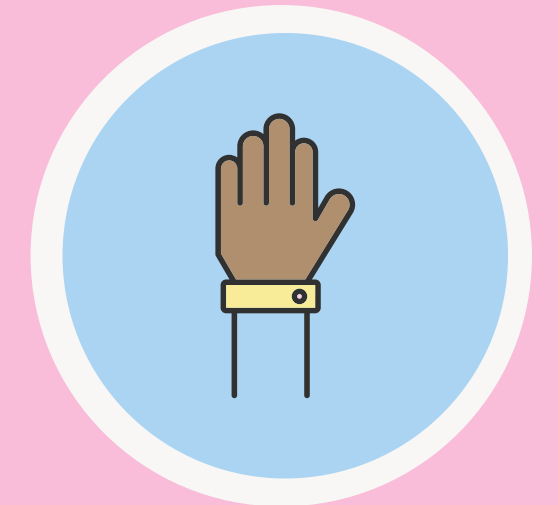
3

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

4

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

Pstt n'oublie pas de lever ta main pour donner une réponse !



HISTOIRE D'ÉLIE



On peut penser qu'en ayant ces comportements,
Élie ne correspond pas aux **normes masculines traditionnelles**.

**Par exemple, cacher ses émotions, être fort,
être sûr de soi, ou prendre sa place.**



Dans l'histoire, ça amène les autres à le juger, à le taquiner et à
remettre en question sa masculinité...

On en discute ...

5

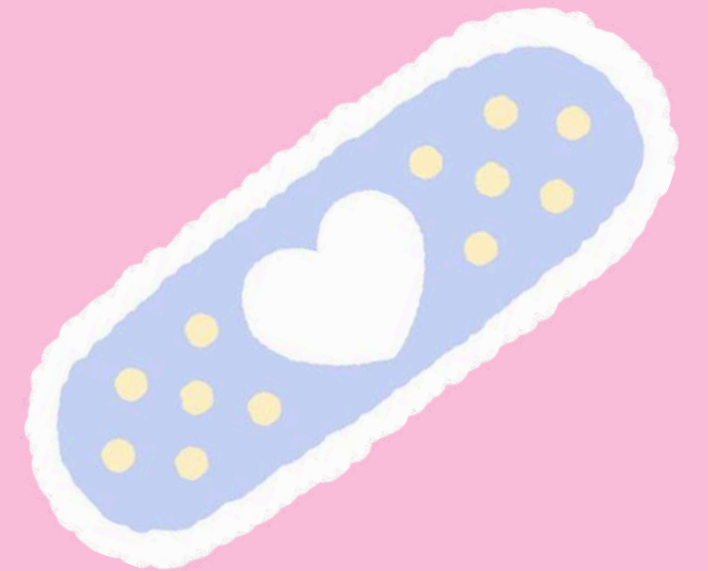
Pourquoi les termes « fif » et « gai » ne devraient pas être utilisés comme des blagues ?

6

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

7

Comment Charlie et Sacha auraient pu réagir ?



HISTOIRE D'ÉLIE

L'orientation sexuelle ne définit pas la personnalité.

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

➡ Au final, être un « vrai gars », c'est surtout être capable d'être **soi-même** et de **respecter les autres**.



Histoire de 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 parait, elle coucherait avec plein de gars.

Maya : C'est ça aussi que j'ai entendu! Elle poste 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 ».

Suite ...

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.

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...

Suite ...

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...

FIN.

On en discute ...

1

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

2

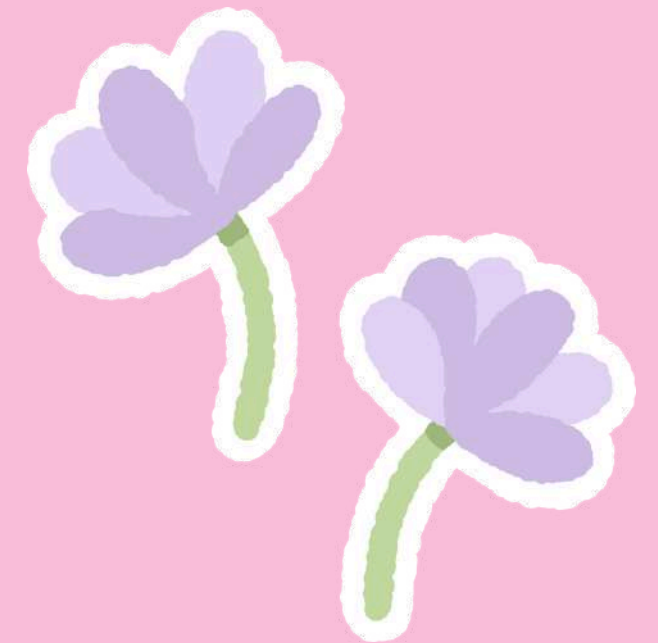
Comment pensez-vous que Jude se sent dans cette situation ?

3

Selon vous, pourquoi Maya hésite à dire quelque chose ?

4

Selon vous, qui participe à la situation de Jude ?



HISTOIRE DE JUDE

La situation n'est pas causée par une seule personne.

- ▶ L'addition de plusieurs petits comportements 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.



On en discute ...

5

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

6

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

7

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



HISTOIRE DE JUDE

L'option d'en parler à un adulte n'est pas toujours simple.

Par contre, il est important d'en parler pour éviter que la situation se complique et qu'elle cause plus de dommage. Une stratégie pour aborder la situation avec l'adulte de confiance pourrait être de **nommer nos besoins** :

D'être écouté ? De conseils ? De protection ?

L'adulte pourra agir sur la situation tout en **respectant tes besoins!**

Tu peux aussi aller voir l'adulte avec un·e ami·e ou lui écrire une lettre !

En résumé ...

1

Que retenez-vous des deux histoires présentées ?

2

Avez-vous d'autres exemples de stigmatisation sexuelle dont vous avez été témoin ?



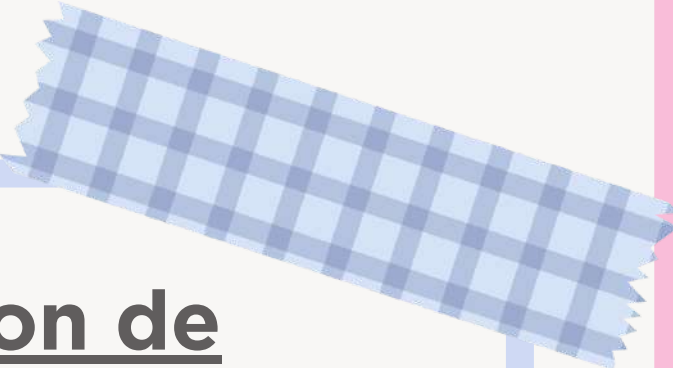
À RETENIR

Ces histoires sont des exemples de **stigmatisation sexuelle.**

Ça peut sembler **banal**, mais ce sont des comportements qui peuvent causer **beaucoup de mal** aux personnes visées.

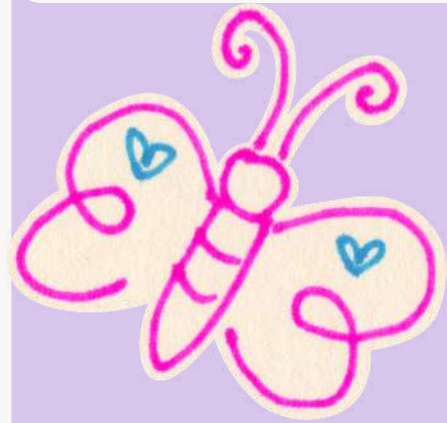


Ça **contribue** aussi à maintenir l'idée qu'une fille ou un garçon doit agir ou se présenter d'une façon spécifique.



Définition de stigmatisation sexuelle :
humilier une personne en raison de son apparence ou de ses comportements sexuels réels ou supposés.

En conclusion ...



Nous avons tous la **RESPONSABILITÉ** et le **POUVOIR** d'agir pour arrêter la stigmatisation sexuelle.

On ne contrôle pas tout, mais on peut **CONTRÔLER** ce que l'on dit, ce que l'on encourage et ce qu'on laisse passer.

Et si on choisissait de dire des choses qui élèvent les autres plutôt que de les rabaisser ?



La prochaine fois, quel rôle as-tu envie de jouer : celui qui embarque, ou celui qui change le ton ?

Activité 3 : Affiche pour vous, par vous

Vous allez créer une **affiche de sensibilisation** sur ce que l'on a discuté ensemble aujourd'hui.

Mettez-la à votre goût, elle sera affichée!



Pensez au message le plus important que vous aimeriez transmettre à vos ami·es!

Consignes de l'activité

Vous pourrez choisir un modèle et le mettre à votre goût.



**Vous êtes libres d'y
ajouter vos idées!**

L'objectif est de transmettre aux autres ce que vous avez appris aujourd'hui pour favoriser un climat **bienveillant** et **respectueux** dans votre milieu.

Soyez créatif !



Ressources



Jeunesse J'écoute

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

Téléphone (24H/7) :
1-800-668-6868

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

Tel-Jeunes

Texto (8H à 22H30) :
514-600-1002

Téléphone (24H/7) :
1-800-263-2266

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

AGIS

Texto (24H/7) :
1-888-505-1010

Téléphone (24H/7) :
1-888-505-1010

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

CVASM

Info-aide violence
sexuelle

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

Téléphone (24H/7) :
1-888-933-9007

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

* Gratuit, anonyme et confidentiel

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>