

Inclusion des personnes trans et non binaires dans les sports

2 - Solutions concrètes proposées par les personnes de la diversité de genre

Par Amélie Keyser-Verreault, Ph. D. Chercheure au Laboratoire de recherche pour la progression des femmes dans les sports au Québec (Lab PROFEMS-UMR)

Comme nous l'avons vu dans le premier bulletin sur l'inclusion des personnes trans et non binaires dans les sports, l'environnement sportif est peu accueillant pour les personnes de la diversité de genre. Dans ce second bulletin, nous proposons quelques pistes d'action de nature à rendre les milieux des sports plus inclusifs.

Afin d'outiller les milieux de pratique et d'aider le gouvernement à adopter des politiques pour l'inclusion des personnes de la diversité de genre, le Laboratoire de recherche pour la progression des femmes dans les sports au Québec de l'Université Laval effectue en continu des revues de littératures scientifiques et grises internationales sur l'inclusion des personnes trans dans le sport et a mené une consultation auprès de personnes trans et non binaires (n = 23). Le texte qui suit est issu de ce travail.

Propositions aux responsables de l'organisation ou de l'animation d'activités sportives, quel que soit le niveau ou la finalité (compétitif/récréatif)

Vous êtes responsable de votre formation sur les enjeux d'identité de genre

N'attendez pas de rencontrer une personne trans ou non binaire dans votre organisation pour vous sensibiliser aux enjeux de diversité de genre parce qu'il sera peut-être trop tard et que vous aurez peut-être déjà blessé ou rendu mal à l'aise une personne. Montrez-vous plutôt proactif ou proactive. Peut-être y a-t-il des personnes trans ou non binaires dans vos activités sportives sans même que vous le sachiez.

Plusieurs formations sont offertes par des organismes communautaires LGBTQ+ auxquelles vous pouvez

vous inscrire. Vous pouvez même inviter ces organismes à donner des formations dans votre milieu sportif. **Égale Action** ainsi que **Femmes et sport au Canada** offrent de telles formations. En plus de vous outiller, ces formations vous permettront de prendre conscience de vos propres préjugés inconscients, de déconstruire des stéréotypes et d'effectuer un exercice d'autoréflexion essentiel qui vous permettra d'adopter des attitudes inclusives dans vos approches.

Les personnes trans et non binaires que vous rencontrez n'ont pas la responsabilité de vous renseigner sur la diversité de genre. Elles ne sont pas des « études de cas » pour votre formation. Ne comptez pas sur elles pour vous sensibiliser ou sensibiliser d'autres personnes de votre organisation sur les questions d'identité de genre. Vivre la transidentité ou la non-binarité est déjà lourd à porter, alors n'ajoutons pas cette pression sur leurs épaules.

Mettez en place des politiques claires et inclusives au sein de votre organisation

Sans règles claires, le plus souvent les personnes des minorités de genre se retrouvent dans un flou sur lequel il est difficile d'agir de manière ciblée en faisant des revendications. Il est donc essentiel de mettre en place des politiques inclusives basées sur des preuves scientifiques et qui incluent une clause de tolérance zéro en matière de transphobie.

Utilisez systématiquement des communications inclusives

La binarité du langage utilisé et la règle du « masculin qui l'emporte » nuisent à l'inclusion dans le sport. Il convient alors d'instaurer des communications inclusives de manière transversale. Concrètement, cela veut dire entre autres adopter un langage inclusif ou épïcène dans toutes les communications écrites (médias sociaux, courriels, publicités, formulaires, questionnaires), rendre la diversité visible dans les présentations visuelles afin de montrer ce qui est possible et de sensibiliser (ex. : valoriser les exemples de diversité), et parler de manière inclusive.

L'identité de genre peut être un sujet sensible... ou pas

Pour certaines personnes, l'identité de genre peut être un sujet sensible. Il peut donc être préférable d'attendre que la personne vous en parle. Ne discutez pas d'identité de genre, de transition ou d'affirmation d'une personne avec quelqu'un d'autre, sauf si vous en avez la permission explicite.

Demandez toujours à la personne comment elle souhaite que la discussion se déroule, le cas échéant. Si une personne vous parle ouvertement de son identité de genre, il est important de reconnaître qu'elle vous honore de sa confiance et de savoir verbaliser votre reconnaissance (ex. : « Merci de me faire confiance et de partager cela avec moi... »).

Le point de vue des personnes trans ou non binaires

Traitez-moi comme les autres, je ne veux pas avoir à faire un « coming out » chaque jour

Il est important de traiter les personnes trans et non binaires de la même manière que vous le feriez pour n'importe qui d'autre. Un homme trans est un homme, une femme trans est une femme et une personne non binaire est une personne tout simplement. Il est essentiel de toujours faire passer l'individu en premier et de veiller à ce que votre sport soit inclusif : cette personne doit pouvoir y participer au mieux de

ses capacités, s'y développer et avoir du plaisir dans le cas d'une personne athlète. Dans cet esprit, il est irrespectueux d'insister sur l'identité de genre d'une personne et de peut-être la forcer à faire un *coming out* si elle ne souhaite pas vous en parler ou en parler publiquement avec les personnes présentes. Autre cas de figure à éviter : montrer que l'on accepte l'identité de genre d'une autre personne au point d'utiliser à outrance les marqueurs de genre, par exemple en répétant à chaque phrase « mon gars » quand on s'adresse à un homme trans.

Ma personnalité ne se résume pas à mon identité de genre

Comme tous les individus, qu'ils s'auto-identifient comme faisant partie de la diversité de genre ou pas, chaque personne est différente et son identité est plurielle. Par exemple, quelqu'une peut être une athlète, une fonctionnaire, une conjointe, une mère, une artiste ou une queer en plus de s'identifier au genre féminin. Il est donc important de considérer les personnes que l'on rencontre dans leur globalité et leur singularité et de ne pas les réduire à leur identité de genre.

Ne me mégenrez pas

Utiliser les bons pronoms représente le minimum du respect attendu. Les pronoms d'usage (ex. : il, elle, iel, ille, etc.) reflètent souvent l'identité de genre de la personne. Efforcez-vous de prononcer les pronoms appropriés lorsque vous rencontrez les personnes pour la première fois. Ainsi, il sera clair que vous ne présumez pas que toutes les personnes sont cisgenres.

Veillez à ce que les noms et les pronoms soient exacts dans les conversations et les documents tels que les listes d'équipes. Demandez les pronoms sur les formulaires d'inscription. Si vous commettez une erreur, excusez-vous, mais ne faites pas porter à la personne trans ou non binaire le poids de vous rassurer.

Il y a plusieurs parcours de transition et il n'y a pas deux transitions identiques

De nombreuses personnes trans et non binaires passent par un processus de transition ou d'affirmation de leur genre sur le plan social ou médical.

Ce processus est propre à chaque personne et n'inclut pas nécessairement un traitement hormonal ou une intervention chirurgicale. Il y a autant de processus de transition qu'il y a de personnes de la diversité de genre.

Et quelques autres consignes

Cessez de demander aux personnes ce qu'elles ont dans leur pantalon ou sous leur jupe !

Les parties génitales des autres ne vous regardent tout simplement pas. De la même manière que vous ne demanderiez pas à un homme cisgenre la taille de son sexe, les personnes trans et non binaires ont droit à leur vie privée et à leur intimité. Les parties génitales d'une personne ne définissent pas son identité de genre et le choix d'une personne trans d'avoir recours à une chirurgie d'affirmation de genre ne concerne que cette personne et est du domaine privé. Ne demandez pas d'informations médicales ou personnelles, sauf si elles sont nécessaires à des fins non discriminatoires.

Une personne trans ou non binaire n'est pas nécessairement une personne souffrante

Les propos dans les médias et même certaines données dans la littérature scientifique peuvent laisser croire que les personnes de la diversité de genre vivent beaucoup de problèmes et sont souffrantes (ex. problèmes de santé mentale, idées suicidaires). Or, ce n'est pas le fait d'être trans ou non binaire qui engendre nécessairement ces souffrances, mais souvent les contextes des sociétés cisgenres dans lesquelles nous vivons.

Si nous entendons beaucoup parler de la dysphorie de genre vécue par certaines personnes de la diversité de genre et des souffrances qu'elle engendre, l'euphorie de genre, dont nous entendons moins fréquemment parler, exprime la joie que peut ressentir un individu dans son affirmation de genre. Nous sommes tous responsables d'offrir des milieux inclusifs pour que toute personne, peu importe son genre, puisse vivre ces moments d'euphorie dans lesquels elle sent son genre respecté et peut l'affirmer.

Les personnes trans et non binaires utilisent les toilettes comme des toilettes et les vestiaires comme des vestiaires

Si certaines personnes craignent les enjeux que pourrait soulever l'utilisation des installations sanitaires et des vestiaires par les personnes de la diversité de genre, il n'y a aucune preuve pour soutenir l'idée que les personnes trans et de genre différent utilisent les toilettes, les vestiaires ou d'autres installations pour agresser ou harceler d'autres personnes. Les personnes issues de la diversité de genre courent d'ailleurs généralement un risque élevé d'être victimisées, agressées ou harcelées dans ces lieux.

Offrez des vestiaires non genrés ou qui conviennent au genre de la personne

Veillez à ce que les personnes puissent utiliser les toilettes, les vestiaires et les autres installations qui conviennent à leur genre et à ce que ces espaces soient sécuritaires pour elles (ex. : cabines individuelles pour se changer et se doucher, surveillance dans les vestiaires).

Laissez le choix aux personnes de porter les vêtements dans lesquels elles sont à l'aise

Veillez à ce que tous les athlètes, de la diversité de genre ou pas, puissent porter un uniforme dans lequel ils seront à l'aise et qui correspond à leur identité de genre. Aussi, il est important de vous renseigner sur les effets des vêtements d'affirmation de genre comme les *binders* (camisoles de compression) qui compressent la cage thoracique et peuvent rendre plus difficile la respiration lors de l'effort physique.

Faites le suivi de l'expérience des personnes trans et non binaires

Il est important que votre organisation évalue régulièrement l'expérience des personnes trans et non binaires. Vous pouvez effectuer des sondages à cet effet une ou deux fois par année. Vous pouvez aussi mandater une équipe de chercheur·e·x·s pour mener des consultations. Dans tous les cas, il faudra assurer l'anonymat des répondant·e·x·s afin que les personnes se sentent à l'aise de partager leurs

expériences. Les résultats de telles démarches vous permettront d'améliorer le climat inclusif de votre organisation, d'évaluer les besoins en matière de formation et de voir quelles initiatives vous pourriez prendre.

Conclusion

Les personnes trans et non binaires rencontrent des barrières et des défis liés à leur identité de genre dans plusieurs sphères de leur vie. Le sport n'est pas exempt de transphobie. Bâti autour d'une logique binaire, il est malheureusement un terrain fertile pour la discrimination basée sur l'identité de genre. Toutefois, le sport peut aussi être un vecteur de changements sociaux et offrir des possibilités pour combattre la stigmatisation des communautés LGBTQ2+.

D'une part, le sport procure des bienfaits personnels à ceux et celles qui le pratiquent, contribuant à une meilleure santé physique et mentale. D'autre part, offrir des environnements inclusifs pour les personnes trans et non binaires contribue à un meilleur bien-être général pour ces personnes et les aide à faire face aux discriminations dans d'autres sphères de leur vie.

À la lumière de ces informations, il est indispensable que tant le milieu de la recherche en sport que le milieu sportif « terrain » travaillent ensemble pour développer des environnements sportifs ouverts et bienveillants pour les personnes LGBTQ2+.