



---

# Lesbiennes. Invisibles parmi nous



**rqasf**

Réseau québécois d'action  
pour la santé des femmes

Le présent document est inspiré de *Pour le dire... Rendre les services sociaux et les services de santé accessibles aux lesbiennes*.

Rapport de recherche, RQASF, 2003, 222 pages, et du dépliant *Réalités et vécus des lesbiennes au Québec*, 2004.

Le rapport, son résumé ainsi que des recommandations sont disponibles sur notre site Web : [www.rqasf.qc.ca](http://www.rqasf.qc.ca)



4245, av. Laval, Montréal  
(Québec) H2W 2J6  
514 877-3189

### **Infographie**

Janou Fleury, graphiste

Réalisé grâce au soutien financier de Santé Canada



Santé  
Canada

Health  
Canada

Dépôt légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2013  
Bibliothèque et Archives Canada  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN : 978-2-923269-43-6 (version imprimée)  
ISBN : 978-2-923269-44-3 (PDF)

© 2013, Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)  
Montréal, Québec

---

# Lesbiennes. Invisibles parmi nous

Les lesbiennes sont issues de toutes les classes sociales, de toutes les origines ethniques et de tous les groupes d'âge. Elles vivent partout, dans tous les quartiers et travaillent dans tous les milieux d'emploi. Et pourtant...

**Près de 9 % de la population féminine est lesbienne.**

Ne serait-il pas temps d'en prendre conscience et de créer un climat favorable où elles puissent enfin « le dire » et le vivre pleinement?



## La présomption d'hétérosexualité

### « As-tu un chum? »

Pourquoi prenons-nous pour acquis que toute femme est hétérosexuelle? Pourquoi demandons-nous à une collègue si elle a un conjoint, à une copine d'école si elle a un « chum »?



Nous vivons dans une société où nous présumons que toutes les femmes sont attirées par les hommes, et inversement. Cette conception provient en grande partie du fait que la reproduction de l'espèce, souvent perçue comme la principale fonction de la sexualité, repose sur cette attraction mutuelle.

Bien que la plupart du temps inconsciente, la présomption d'hétérosexualité influence directement notre façon de voir la famille et la maternité. Par exemple, nous présumons qu'une lesbienne n'a pas d'enfants ou, à l'inverse, qu'une femme qui est mère ne peut pas être lesbienne. Entre 20 % et 30 % des lesbiennes ont des enfants.

! *Lorsque nous parlons ou agissons comme si tout le monde était hétérosexuel, seule cette orientation sexuelle devient « normale » et acceptable.*

# L'hétérosexisme

« Un vrai couple, c'est formé d'un homme et d'une femme!

Combien de publicités ou d'émissions de télé nous présentent des images de familles ou de couples formés de femmes?



Comme toute « norme » dans l'humanité, l'hétérosexualité a été imposée par la majorité sans tenir compte des différences individuelles et de la diversité sociale. Les normes sont des règles qui varient selon les époques, les cultures et les pays.

Imaginons que la situation soit inversée et que la norme soit plutôt l'homosexualité : les couples, les publicités, les conversations, tout, dans notre environnement reflèterait cette réalité. Comment pourrait se vivre l'hétérosexualité? Se verrait-on dans l'obligation « de faire comme si », en dépit de notre attirance pour l'autre sexe? Aurions-nous le courage de dévoiler notre « différence »? Telle est la réalité quotidienne de nombreuses lesbiennes...

! *L'hétérosexisme est le fait d'imposer l'hétérosexualité de façon plus ou moins subtile. C'est un rapport de pouvoir, une forme de discrimination.*

## La discrimination

« Moi, je ne fais pas de discrimination; je traite tout le monde pareil!

Est-il possible de pratiquer de la discrimination sans le savoir?



Dans notre société reconnue pour son ouverture, pratiquer une forme de discrimination ou une autre (racisme, sexisme, etc.) est mal perçu. Que nous puissions adopter un comportement discriminatoire de façon non intentionnelle peut sembler difficile à concevoir. Et si nous côtoyons des personnes homosexuelles ou d'origine étrangère, nous croyons que nous sommes libres de tout préjugé et que nous ne pouvons pas pratiquer de discrimination.

Malheureusement, un traitement semblable à l'endroit de tous et de toutes ne signifie pas l'absence de discrimination.

« Quand je vais voir le médecin, il me parle d'ITSS, de grossesse et il insiste beaucoup sur la contraception, ça me tente vraiment pas de lui dire que je suis lesbienne. » (Josée, 17 ans).

! *La discrimination n'a pas besoin d'être intentionnelle, elle se constate à ses effets.*

## La lesbophobie

« Une lesbienne, c'est une femme qui n'a pas encore rencontré le bon gars!

Pourquoi parler spécifiquement de *lesbophobie*? Quelle différence y a-t-il entre la lesbophobie et l'homophobie?



Nous connaissons le terme *homophobie* qui désigne les idées, attitudes ou actes discriminatoires à l'égard des personnes homosexuelles, sans distinction de sexe. Or, lorsque nous assimilons les lesbiennes aux gais et que nous juxtaposons leurs réalités, comme si elles étaient semblables ou symétriques, nous nions les inégalités et les iniquités entre les hommes et les femmes. Nous contribuons à maintenir les lesbiennes dans l'invisibilité. En effet, les femmes font encore l'objet d'une forme de domination qu'on appelle le sexisme. **Les lesbiennes sont affectées par le sexisme au même titre que les autres femmes.**

La lesbophobie ne se limite donc pas à une attitude discriminatoire face à l'orientation sexuelle comme c'est le cas pour l'homophobie; elle fait aussi référence au sexisme qui touche toutes les femmes.

! *Les lesbiennes sont « doublement » discriminées parce qu'elles sont femmes et homosexuelles. Et ces réalités peuvent interagir avec d'autres discriminations, par exemple avec le fait d'être handicapée, Noire, pauvre, etc.*

# La lesbophobie au quotidien

---

**\* La lesbophobie n'est pas nécessairement consciente ni intentionnelle.**

Souvent, nous « acceptons » l'homosexualité, à condition qu'elle ne nous touche pas de trop près... Nous voulons bien côtoyer une lesbienne au travail, mais qu'en est-il dans notre famille? Lorsque, par exemple, on « omet » d'inclure la conjointe de notre sœur sur la liste d'invités à notre mariage – *Qu'est-ce que les autres vont penser?* Sommes-nous réellement confortables avec le lesbianisme?

**\* La lesbophobie se révèle à travers notre langage et nos comportements.**

Même des situations en apparence anodines sont susceptibles de nous faire adopter des attitudes lesbophobes : éviter de parler des deux mères de notre meilleure amie – *Comment les appeler? Tout à coup que ça rend mal à l'aise?* – Adopter une attitude différente en présence d'une lesbienne – *Je ne voudrais surtout pas qu'elle pense que je la « cruise »!*

**La lesbophobie porte préjudice en premier lieu aux lesbiennes, mais aussi à leurs proches,**

lorsqu'ils sont témoins de la souffrance d'une personne qu'ils aiment ou parce que cela les concerne directement. *Est-ce que je peux leur dire que ma fille est lesbienne? Et s'ils découvriraient que ma mère vit avec une autre femme?*



**Du côté des lois**

La discrimination fondée sur l'orientation sexuelle est interdite par la *Charte des droits et libertés du Québec* depuis 1977 ainsi que par la *Loi canadienne sur les droits de la personne* depuis 1996. Après le Danemark, le Québec est le deuxième État à avoir reconnu les droits des conjointes ou conjoints de même sexe et la famille homoparentale avec l'adoption de la *Loi instituant l'union civile et établissant de nouvelles règles de filiation* en 2002.



## Se reconnaître et oser «le dire» : «Pas si facile que ça...»


---

Se reconnaître puis se valoriser comme lesbienne est un processus qui peut s'étendre sur quelques années, voire sur une vie entière. Ce processus de révélation à soi et aux autres, qu'on appelle le *coming out*, est plus ou moins complexe selon les personnes. Pour certaines femmes, surmonter les sentiments qu'elles éprouvent face à leur propre lesbianisme s'ajoute à l'appréhension éprouvée à l'idée de « le dire ».



La peur de vivre de la discrimination naît autant du vécu personnel que de la discrimination collective. Par exemple, accepter son attirance pour une autre femme risque d'être d'autant plus difficile si on a grandi dans un milieu où le lesbianisme était considéré « péché », ou si l'on croit que les relations sexuelles entre deux femmes sont contre nature (puisqu'elles ne permettent pas de concevoir un enfant). Même si la situation évolue positivement, une majorité de lesbiennes ont encore peu de modèles positifs auxquels s'identifier.

La vie quotidienne est remplie de situations devant lesquelles les lesbiennes doivent évaluer le risque qu'elles encourent si elles choisissent de « le dire » ou pas.

 *On parle de « lesbophobie intériorisée » lorsqu'une lesbienne s'attend à être confrontée à des attitudes négatives si elle dévoile son orientation sexuelle.*

# L'invisibilité sociale

---

## « Il n'y en a pas dans mon entourage...

Combien d'entre nous croyons côtoyer régulièrement des lesbiennes?

**Les lesbiennes représentent pourtant environ 9 % de la population féminine.** Lorsque nous assistons à une réunion d'équipe, un cours, un *party* ou tout autre événement où une dizaine de femmes sont présentes, selon toute probabilité, l'une d'entre elles est lesbienne.

## « Impossible! Comment se fait-il que je ne m'en sois pas rendue compte, vous demandez-vous peut-être?

- Contrairement à certaines croyances populaires, les lesbiennes ne présentent pas de caractéristiques particulières permettant de les identifier.
- Le processus d'acceptation de leur homosexualité peut s'effectuer de façon plus ou moins tardive, et pour certaines, il peut inclure des relations hétérosexuelles.
- Le sentiment d'être « différentes » et la crainte des conséquences conduisent souvent les lesbiennes à ne pas révéler leur orientation sexuelle.

L'existence de l'homosexualité ébranle notre vision hétérosexiste de la société. Certaines valeurs et convictions peuvent être remises en question. Par exemple, nous pouvons être tout à fait d'accord avec le principe d'équité en matière de congés parentaux pour une employée lesbienne, mais nous sentir très inconfortable si nous sommes témoins de manifestations d'affection entre elle et sa conjointe.

*Au Canada, les relations homosexuelles ont été reconnues comme des actes criminels jusqu'en 1969.*

## Sur la route du changement

---

### \* Sur papier, les lesbiennes jouissent des mêmes droits que les autres femmes au Québec.

Et malgré l'existence de propagande haineuse dans certains médias ou sur le Web, de nombreuses lesbiennes font une évaluation positive de la conjoncture actuelle, surtout si on la compare à celle vécue par les générations précédentes et celle dans d'autres pays.



Cependant, l'apparente évolution des mentalités en matière d'homosexualité cache des réalités encore souvent taboues. Bien qu'il fasse partie intégrante de notre société, le lesbianisme semble en être absent en raison de la présomption d'hétérosexualité et des préjugés qui poussent les lesbiennes à dissimuler leur préférence amoureuse.

Quand le besoin d'exprimer leurs vrais sentiments, d'être authentique ou d'être acceptées par leurs proches l'emporte sur la crainte des conséquences, elles décident de s'affirmer et de « le dire ». **Nous avons toutes et tous un rôle à jouer afin qu'une femme, notre sœur, notre amie, notre fille, notre collègue, notre médecin, notre patiente, etc. puisse vivre sa vie en toute légitimité et en toute sécurité.**

# La santé des lesbiennes en bref

---

- Deux fois plus de lesbiennes que d'hétérosexuelles sont considérées comme « très pauvres » (15,5 % versus 6,9 %);
- Les lesbiennes peuvent être la cible de crimes haineux, y compris d'agressions verbales et physiques;
- La lesbophobie est à l'origine d'isolement social et elle se répercute sur la santé mentale des lesbiennes notamment par de la dépression, des toxicomanies et même des tentatives de suicide;
- La violence et les agressions n'épargnent pas les relations entre femmes, mais le problème est encore très tabou et souvent minimisé par les fournisseurs de soins;
- La fréquence du cancer du sein serait trois fois plus élevée chez les lesbiennes en raison de facteurs de risque plus élevés : moins d'enfants, obésité, consommation d'alcool et de drogues, tabagisme, notamment;
- Les lesbiennes sont plus vulnérables face à la maladie, elles consultent moins et ont moins accès à la prévention et au traitement en raison des barrières rencontrées dans les établissements de santé; bon nombre de lesbiennes préfèrent recourir aux médecines complémentaires (homéopathie, naturopathie, etc.) ainsi qu'à l'auto-éducation;
- Des études ont démontré que le personnel de la santé ignore souvent les questions entourant les lesbiennes.

# Que puis-je faire dès maintenant?

---



**En tant que membre de la famille ou amie :** les lesbiennes cherchent souvent des signes d'ouverture chez la personne en face d'elles avant d'oser « le dire ». Une attitude ouverte, non-jugeante peut l'y inciter (utiliser le mot « partenaire » plutôt que « chum » ou « mari », par exemple).

**En tant que collègue :** soyez une ou un allié. Ne participez pas aux blagues discriminatoires ou lesbophobes et n'encouragez pas ce type de commentaires ou de potins. Manifestez clairement votre position d'ouverture.

**En tant que membre du personnel de la santé ou autre :** les lesbiennes manifestent les mêmes besoins que toutes les femmes, dont celui d'être respectées et entendues dans ce qu'elles vivent. Laissez la patiente vous parler d'elle-même, manifestez de l'ouverture et utilisez un vocabulaire inclusif (« avez-vous besoin d'un moyen contraceptif » plutôt que « quel moyen utilisez-vous », par exemple). *Plusieurs ressources sont à votre disposition; informez-vous car vous pouvez faire une différence!*

**En tant que citoyenne, citoyen :** je peux me conscientiser. Je peux aussi manifester mon appui lors de campagnes de sensibilisation. Il suffit d'y penser!

**Et vous, vous vous questionnez concernant votre orientation sexuelle?** Vous vous sentez inconfortable? Quel que soit votre âge ou vos expériences passées, n'hésitez pas à vous informer ou à chercher du soutien auprès d'un organisme ressource.

# Ressources

---



## **Centre de solidarité lesbienne (CSL)**

T 514 526-2452

[www.solidaritelesbienne.qc.ca](http://www.solidaritelesbienne.qc.ca)

Sur notre site Web, [www.rqasf.qc.ca](http://www.rqasf.qc.ca), consultez une liste de ressources ainsi qu'un bon de commande pour la version française des *Lignes directrices pour la psychothérapie auprès des lesbiennes des gais et des personnes bisexuelles* de l'Association des psychiatres américains (APA).





