

# Activité des galaxies : instructions

1. Projetez ou imprimez l'image de la **Galaxie du genre** et celle de la **Galaxie de la sexualité**.
2. Sollicitez les réactions immédiates de vos élèves aux images. Invitez-les à écrire (ou à dessiner) leurs réactions. Les élèves peuvent ensuite partager avec le groupe ce qu'ils ou elles pensent des images et quelle signification celles-ci ont pour eux/elles.
3. Discutez avec vos élèves de chaque terme et des images qui font partie de chacune des **Galaxies**.  
*Si vous utilisez la version en ligne, assurez-vous de cliquer sur chaque hyperlien pour explorer les divers systèmes solaires, galaxies avoisinantes et autres phénomènes spatiaux.*
4. Posez la question suivante : Comment cette image permet-elle une compréhension non binaire du genre et du sexe?  
*Pour les élèves de niveaux 1 et 2, vous pouvez reformuler la question comme suit : Comment vous sentez-vous par rapport à cette image? Vous aide-t-elle à élargir votre perception de vous-mêmes dans votre propre univers?*
5. Expliquez que l'image propose une auto-exploration sans limites. Chaque élève peut explorer et raconter ses propres expériences de sexe assigné, d'identité de genre, d'expression de genre et d'orientations sexuelle et romantique.  
*La **Galaxie du genre** propose une infinité de combinaisons entre le masculin et le féminin : notez que les deux ne sont pas nécessairement des opposés et qu'ils coexistent dans un univers de possibilités. On peut s'identifier fortement, ou très peu, aux deux genres. L'un n'enlève rien ou n'ajoute rien à l'autre. Pour plusieurs élèves, cette idée sera complètement nouvelle. Prenez le temps de poser des questions (et d'écouter celles des élèves).*
6. Si vous disposez de la technologie nécessaire à ce que chaque élève regarde la **Galaxie du genre** et la **Galaxie de la sexualité** de manière individuelle, donnez-leur accès au lien. En l'absence d'une telle technologie, distribuez des **exemplaires imprimés** de chaque galaxie et des définitions.
7. Demandez aux élèves de s'imaginer comme existant dans la **Galaxie du genre** et dans la **Galaxie de la sexualité**. Donnez-leur le temps d'explorer leurs interactions avec les divers systèmes solaires, planètes, ceintures d'astéroïdes et galaxies avoisinantes.
8. Demandez-leur de s'imaginer en voyage dans l'espace (comme la fusée/robot dans les galaxies). À l'aide des pistes d'écriture ci-dessous, invitez-les à écrire ou à dessiner leurs propres histoires d'exploration planétaire et spatiale.  
*Précisez qu'ils et elles peuvent utiliser les images pour s'aider dans l'apprentissage et l'auto-exploration du genre et de la sexualité. Notez qu'il n'y a pas une histoire universelle pour tout le monde; un nombre infini de récits individuels pourrait être créé et sera créé par la diversité des expériences dans votre classe.*

Pistes d'écriture :

- a. Si le genre et les sexualités étaient des galaxies et que j'étais un explorateur ou une exploratrice de l'espace, je...
  - b. L'auto-exploration de mon identité de genre ressemble à...
  - c. L'auto-exploration de ma sexualité ressemble à...
  - d. L'auto-exploration de mon genre me donne un/des sentiment-s de...
  - e. L'auto-exploration de ma sexualité me donne un/des sentiment-s de...
  - f. Quand j'étais plus jeune, ma galaxie du genre ressemblait à...
  - g. Quand j'étais plus jeune, ma galaxie de la sexualité ressemblait à...
  - h. Quand je serai adulte, ma galaxie du genre pourrait ressembler à...
  - i. Quand je serai adulte, ma galaxie de la sexualité pourrait ressembler à...
  - j. Quand j'étais plus jeune, ma galaxie du genre me donnait un/des sentiment-s de...
  - k. Quand j'étais plus jeune, ma galaxie de la sexualité me donnait un/des sentiment-s de...
  - l. Quand je serai adulte, ma galaxie du genre pourrait me donner un/des sentiment-s de...
  - m. Quand je serai adulte, ma galaxie de la sexualité pourrait me donner un/des sentiment-s de...
  - n. Si le genre était une galaxie...
  - o. Si la sexualité était une galaxie...
9. Facultatif : Invitez vos élèves à partager leurs histoires avec la classe sous forme de dessins, d'écrits ou d'exposés oraux. Si les images fournies de la **Galaxie du genre** et de la **Galaxie de la sexualité** ne correspondent pas vraiment aux expériences des élèves, invitez-les à illustrer leurs propres **Galaxies du genre** et/ou **de la sexualité**. Lorsque des élèves partagent leurs histoires, portez attention aux réactions dans la classe et à vos propres présupposés. Soyez sensible à tout cas de dévoilement qui se produirait.

---

## Clé de correction à l'intention du personnel enseignant

Il n'y a pas de réponse claire à cette activité, mais vous pouvez mettre en relief les messages clés suivants :

- Le genre et la sexualité sont aussi vastes et diversifiés que l'espace.
- Chaque personne a une histoire unique pour ce qui concerne l'exploration du sexe assigné, du genre, de l'identité de genre, de l'expression de genre, de l'orientation sexuelle et de l'orientation romantique.
- Toutes les histoires et expériences d'exploration du sexe assigné, du genre, de l'identité de genre, de l'expression de genre, de l'orientation sexuelle et de l'orientation romantique sont valides.
- L'identité de genre et l'expression de genre sont fluides et évoluent/changent constamment.
- L'orientation sexuelle et l'orientation romantique sont fluides et évoluent/changent constamment.
- Nous avons des choix pour ce qui concerne l'expression de notre genre.
- Respecter l'existence de multiples expressions de genre signifie éviter les présupposés quant à ce que l'expression de genre d'une personne révèle de son identité de genre. *L'identité de genre est un élément intérieur; on ne peut pas la*



# La galaxie du genre

LA GALAXIE  
DE DEUX ESPIRITS



LA GALAXIE  
DE LA SEXUALITÉ



SEXE MASCULIN

SEXE  
ASSIGNÉ

SEXE FÉMININ

DE GENRE FLUIDE

FÉMININ  
EXPRESION DE GENRE = POSSIBILITÉS INFINIES  
MASCULIN

TRANSGENRE

ANDROGYNE

AGENRE

IDENTITÉ  
DE GENRE

TRANS

DE GENRE QUEER

DE GENRE  
NON BINAIRE

NEUTROIS

TROISIÈME GENRE

CISGENRE

DE GENRE FLUIDE

AJOUTEZ VOTRE PROPRE  
PLANÈTE (COMÈTE OU LUNE)!  
CRÉEZ VOTRE PROPRE SYSTÈME  
SOLAIRE DU GALAXIE!



Action Canada  
pour la santé & les droits sexuels

# Galaxie du genre : définitions

**AGENRE** : Personne qui s'identifie comme n'ayant pas de genre ou comme étant sans genre. Ces personnes peuvent se situer à l'extérieur de la binarité du genre, être non conformes aux genres ou s'identifier comme trans.

**ANDROGYNE** : Personne dont l'expression ou l'identité de genre se situe entre les choix binaires, couvre les deux à la fois, n'est ni l'un ni l'autre ou n'est pas conforme aux normes des genres.

**BINARITÉ DU GENRE** : Système selon lequel une société classe chaque individu dans l'une de deux catégories (homme ou femme), auxquelles sont associés certains stéréotypes et normes.

**BISPIRITUEL-LE (OU « PERSONNE DE DEUX ESPRITS »)** : Terme utilisé par certaines personnes autochtones pour s'auto-identifier. Ce terme est spécifique aux Autochtones et ne peut être utilisé que par des personnes autochtones pour s'identifier. D'origine Anishinaabe, il a été adopté par diverses nations autochtones pour décrire des expériences et identités complexes de même que des rôles et responsabilités d'ordre culturel. « Bispirituel-le » peut désigner l'orientation sexuelle ou l'identité de genre, selon l'individu ou la nation. Il peut aussi décrire des rôles et responsabilités spécifiques à diverses nations autochtones, qui peuvent être reliés ou non à l'orientation sexuelle ou à l'identité de genre. Comme tout autre terme que les gens utilisent pour s'auto-identifier, on ne peut supposer qu'une personne utilisera le terme « bispirituel-le » pour se décrire, simplement parce qu'elle est Autochtone et qu'elle s'identifie comme LGBTQ+.

**CISGENRE** : Personne dont l'identité de genre et le sexe assigné à la naissance concordent (p. ex., une personne qui s'est vu assigner le sexe masculin à la naissance et qui s'identifie comme homme).

**CISSEXISME** : Comportements, présupposés et règles, au palier systémique ou individuel, qui attribuent un traitement préférentiel aux personnes cisgenres.

**CRÉATIF-VE ET INDÉPENDANT-E EN MATIÈRE DE GENRE** : Termes souvent utilisés pour décrire des enfants qui ne correspondent pas aux constructions binaires du genre. En grandissant, les enfants qui sont créatifs ou indépendants en matière de genre peuvent s'identifier ou ne pas s'identifier comme transgenres.

**DANS LE PLACARD** : Tournure de phrase décrivant la situation d'une personne qui cache aux autres son orientation sexuelle ou son identité de genre. Cette expression est souvent utilisée de manière dénigrante ou désautonomisante (par quelqu'un qui croit connaître l'orientation sexuelle des autres mieux qu'ils ne la connaissent eux-mêmes).

**DE GENRE FLUIDE** : Terme utilisé pour décrire une personne qui oscille d'une construction binaire du genre à l'autre, et dont l'identité et l'expression de genre varient au fil du temps.

**DE GENRE NON BINAIRES ET GENDER QUEER** : Termes généraux utilisés pour décrire une personne dont l'identité ou l'expression de genre ne correspond pas à la construction sociale de la binarité du genre.

**EXPRESSION DE GENRE** : Manière dont une personne exprime publiquement son genre. Ceci peut inclure les comportements et l'apparence externe comme les vêtements, la coiffure, l'utilisation de maquillage, le langage corporel et la voix.

**FEMME CIS** : Personne qui s'identifie comme cisgenre et comme femme.

**FEMME TRANS** : Personne qui s'identifie comme étant transgenre et femme.

**FEMMEPHOBIE** : Peur, aversion, haine et dévalorisation de toute chose et de toute personne perçue comme féminine, quelle que soit son identité de genre.

**GENRE** : Les manières dont la masculinité et la féminité ont été socialement construites et renforcées par la culture dominante par l'entremise de normes, de discours et de stéréotypes. Le genre est socialement construit comme binaire (habituellement à l'aide des catégories homme ou femme), bien que cela ne représente pas la réalité de l'expérience interne du genre (identité de genre) ni de son expression externe (expression de genre).

**HOMME CIS** : Personne qui s'identifie comme cisgenre et comme homme.

**HOMME TRANS** : Personne qui s'identifie comme étant transgenre et homme.

**IDENTITÉ DE GENRE** : Conscience ou sentiment intérieur propre à chaque personne. Pour la plupart des gens, ceci peut être décrit comme une forme de sentiment « d'être homme » ou « d'être femme » – mais le genre ne se limite pas à deux catégories; il n'est pas binaire.

**INTERSEXUÉ-E (OU INTERSEXE)** : Terme général utilisé pour décrire les personnes dont les chromosomes, le profil hormonal ou les organes génitaux ne correspondent typiquement pas aux constructions médicales et sociales binaires de ce qu'est le sexe « masculin » ou « féminin ». Le sexe biologique, comme le genre, n'est pas binaire. Entre 0,05 % et 1,7 % des individus naissent avec des caractéristiques intersexuées, bien que toute personne ayant ces caractéristiques ne s'identifie pas nécessairement comme étant intersexuée (Free & Equal, 2015).

**LGBTQ+** : Acronyme qui englobe des identités de genre et des identités liées à l'orientation sexuelle. Dans sa forme non abrégée, il désigne les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres et queer, et le « + » symbolise l'inclusion d'autres identités comme asexuel-le, intersexué-e, pansexuel-le, bispirituel-le et en questionnement.

**NEUTROIS** : Personne qui s'identifie comme étant de genre neutre. Cette personne peut se considérer comme faisant partie du spectre des personnes de genre non binaire ou trans.

**SEXE ASSIGNÉ** : Le terme « assigné » vient du fait que les médecins assignent habituellement à chaque enfant le sexe masculin ou féminin à la naissance. Cette décision est fondée sur des caractéristiques comme les chromosomes et les organes génitaux. La manifestation des caractéristiques sexuelles peut prendre une multitude de formes; elle n'est pas aussi nette ou binaire que le suggèrent les catégories « masculin » et « féminin ». Il en découle non seulement que le sexe est assigné, mais aussi que les catégories binaires d'homme et de femme sont socialement construites.

**SEXE FÉMININ** : Une des catégories pouvant être assignées à un bébé à sa naissance sur la base de caractéristiques sexuelles comme les hormones, les chromosomes et les organes génitaux.

**SEXE MASCULIN** : Une des catégories pouvant être assignées à un bébé à sa naissance sur la base de caractéristiques sexuelles comme les hormones, les chromosomes et les organes génitaux.

**SORTIR DU PLACARD (« COMING OUT »)** : Tournure de phrase désignant le fait de reconnaître sa propre orientation sexuelle ou identité de genre et de la dévoiler à autrui.

**SORTIR QUELQU'UN DU PLACARD** : Action de dévoiler à une personne ou à un groupe l'orientation sexuelle ou l'identité de genre de quelqu'un, souvent sans son consentement ou sa permission. À ne pas confondre avec « sortir du placard ».

**TRANS** : Terme général désignant les personnes dont l'identité de genre diffère de leur sexe assigné. Il peut décrire une variété d'identités et d'expériences; chaque communauté et chaque individu peut privilégier une définition différente. « Trans » est un mot qu'une personne choisit pour décrire sa propre identité. Il n'est pas possible de deviner ou de déterminer si une personne est trans simplement en l'observant.

**TRANSFÉMININ-E** : Personne qui s'identifie comme étant transgenre et féminine.

**TRANSGENRE** : Personne dont l'identité de genre diffère de son sexe assigné. Comme toute identité de genre, l'identité transgenre est interne. Il n'est pas possible de deviner ou de déterminer si une personne est transgenre simplement en l'observant.

**TRANSMASCULIN-E** : Personne qui s'identifie comme étant transgenre et masculine.

**TRANSMISOGYNIE** : Intersection de la transphobie et de la misogynie. Il s'agit de misogynie ciblant les femmes trans, les personnes trans et les personnes féminines de genre non conforme. Elle englobe une variété d'attitudes et de sentiments négatifs (notamment les préjugés, la peur, la discrimination et le harcèlement) à l'égard des personnes trans et de genre non conforme qui s'identifient comme femmes ou féminines. La transmisogynie s'observe tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de la communauté LGBTQ+.

**TRANSPHOBIE** : Oppression systémique et individuelle de personnes dont l'identité de genre et l'expression de genre ne correspondent pas aux identités cisgenres. Ceci peut inclure une variété d'attitudes et de sentiments négatifs (comme les préjugés, la peur, la discrimination et le harcèlement) à l'égard des personnes transgenres, de genre non binaire ou non conforme et créatives en matière de genre.

**TROISIÈME GENRE** : Terme général décrivant les personnes qui se situent à l'extérieur de la binarité des genres. Pour certaines personnes, ce concept signifie la construction d'un genre nouveau.



# La galaxie de la sexualité

LA GALAXIE  
DE DEUX ESPRITS



LA GALAXIE  
DU GENRE



POLYSEXUEL-LE

EN QUESTIONNEMENT

ASEXUEL-LE OU AS

QUEER

AROMANTIQUE

ORIENTATION  
ROMANTIQUE

QUEER-PLATONIQUE

MONOSEXUEL-LE

ORIENTATION  
SEXUEL-LE

PANSEXUEL-LE

MONOROMANTIQUE

DEMIROMANTIQUE

BISEXUEL-LE

GAI-E

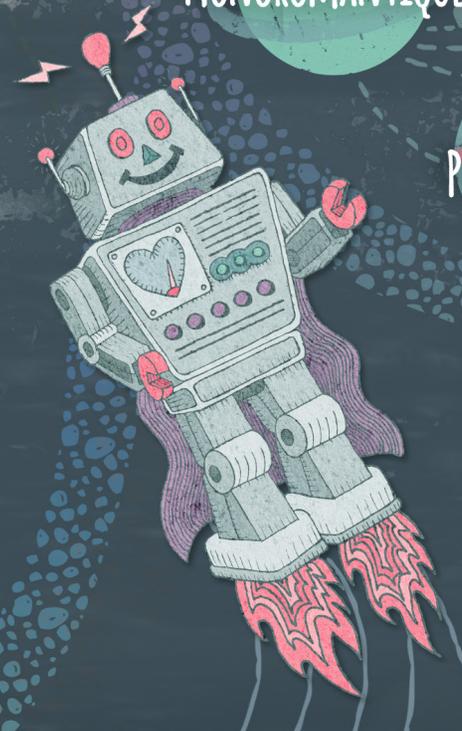
POLYAMOUREUX

DEMISEXUEL-LE

ASEXUEL-LE GRIS-E

HÉTÉROSEXUEL-LE

LESBIEN-NE



AJOUTEZ VOTRE PROPRE  
PLANÈTE (COMÈTE OU LUNE)!  
CRÉEZ VOTRE PROPRE SYSTÈME  
SOLAIRE OU GALAXIE!



Action Canada  
pour la santé & les droits sexuels

# Galaxie de la sexualité : définitions

**AROMANTIQUE** : Personne qui ne ressent généralement d'attirance ou de désir romantique envers aucun groupe de personnes, que ce soit dans le cadre d'une relation ou en dehors de celle-ci.

**ASEXUEL-LÉ** : Parfois appelé « As ». Personne qui ne ressent généralement d'attirance ou de désir sexuel envers aucun groupe de personnes, que ce soit dans le cadre d'une relation ou en dehors de celle-ci.

**ASEXUEL-LÉ GRIS-É** : Personne qui ressent une attirance sexuelle faible ou peu fréquente.

**BICURIEUX-SÉ** : Personne qui pourrait ne pas s'identifier comme bisexuelle ou bi, mais qui est ouverte à l'idée ou curieuse d'avoir des relations sexuelles ou romantiques avec des personnes dont le genre diffère de ce qui l'attire habituellement.

**BIPHOBIE** : Ensemble d'attitudes, de sentiments négatifs et de peurs à l'égard des personnes bisexuelles ou de la bisexualité, pouvant inclure le stéréotypage négatif ou le déni de l'existence de la bisexualité.

**BISEXUEL-LÉ** : Personne qui est attirée par plus d'un genre; orientation sexuelle souvent appelée « bi ».

**BISPIRITUEL-LÉ (OU « PERSONNE DE DEUX ESPRITS »)** : Terme utilisé par certaines personnes autochtones pour s'auto-identifier. Ce terme est spécifique aux Autochtones et ne peut être utilisé que par des personnes autochtones pour s'identifier. D'origine Anishinaabe, il a été adopté par diverses nations autochtones pour décrire des expériences et identités complexes de même que des rôles et responsabilités d'ordre culturel. « Bispirituel-le » peut désigner l'orientation sexuelle ou l'identité de genre, selon l'individu ou la nation. Il peut aussi décrire des rôles et responsabilités spécifiques à diverses nations autochtones, qui peuvent être reliés ou non à l'orientation sexuelle ou à l'identité de genre. Comme tout autre terme que les gens utilisent pour s'auto-identifier, on ne peut supposer qu'une personne utilisera le terme « bispirituel-le » pour se décrire, simplement parce qu'elle est Autochtone et qu'elle s'identifie comme LGBTQ+.

**DEMIROMANTIQUE** : Personne qui ne ressent d'attirance romantique que pour des personnes avec lesquelles elle a développé un lien émotionnel étroit.

**DEMISEXUEL-LÉ** : Personne qui ne ressent d'attirance sexuelle que pour des personnes avec lesquelles elle a développé un lien émotionnel étroit.

**EN QUESTIONNEMENT** : Pour certaines personnes, processus qui consiste à explorer et à découvrir leur orientation sexuelle.

**EXPRESSION SEXUELLE** : Manières variées par lesquelles une personne exprime sa sexualité, y compris les types d'activités sexuelles qui lui plaisent. L'expression sexuelle est différente de l'orientation sexuelle : une personne peut s'identifier comme hétérosexuelle, mais exprimer sa sexualité de manières que les autres pourraient interpréter comme queer.

**GAI-É** : Personne qui est attirée principalement par des personnes du même genre. L'expression s'applique à tout genre, mais elle est le plus souvent utilisée pour désigner les hommes qui sont attirés par des hommes.

**HÉTÉROSEXISME** : Comportements, présupposés et règles qui attribuent un traitement préférentiel aux personnes hétérosexuelles. L'hétérosexisme renforce l'idée selon laquelle l'hétérosexualité est en quelque sorte « meilleure » ou plus « correcte » que l'homosexualité ou l'identité queer; ou il nie leur existence.

**HÉTÉROSEXUEL-LÉ** : Terme clinique désignant les personnes qui sont attirées par des personnes de genre différent du leur (souvent appelées « hétéro » ou « straight »).

**HOMOPHOBIE** : Oppression systémique et individuelle des personnes dont l'orientation sexuelle ne se conforme pas à l'hétérosexualité (ou des personnes perçues comme LGBTQ+). Ceci inclut une variété d'attitudes et de sentiments négatifs, dont les préjugés, la peur, la discrimination, le harcèlement et les biais à l'endroit des personnes dont l'orientation sexuelle n'est pas conforme (ou est perçue comme n'étant pas conforme) à l'hétérosexualité.

**HOMOSEXUEL-LÉ** : Terme clinique désignant les personnes qui sont attirées par des personnes du même genre qu'elles. Certaines personnes trouvent ce terme offensant, car il était autrefois utilisé pour décrire l'identité queer comme une maladie que l'on pouvait guérir.

**LESBIEN-NE** : Personne qui est attirée principalement par des personnes du même genre. Ce terme est le plus souvent utilisé pour désigner une femme qui est attirée par d'autres femmes.

**LGBTQ+** : Acronyme qui englobe des identités de genre et des identités liées à l'orientation sexuelle. Dans sa forme non abrégée, il désigne les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres et queer, et le « + » symbolise l'inclusion d'autres identités comme asexuel-le, intersexué-e, pansexuel-le, bispirituel-le et en questionnement.

**MONOROMANTIQUE** : Personne qui a des sentiments romantiques pour un seul genre.

**MONOSEXISME** : Comportements, présupposés et règles qui attribuent un traitement préférentiel aux personnes monosexuelles. Le monosexisme renforce l'idée selon laquelle la monosexualité est en quelque sorte « meilleure » ou plus « correcte » que la bisexualité ou la pansexualité; ou il nie leur existence.

**MONOSEXUEL-LÉ** : Personne qui est attirée sexuellement par un seul genre.

**ORIENTATION ROMANTIQUE** : Manières dont les individus peuvent vivre les attirances romantiques et affectives. Ces attirances peuvent être indépendantes ou liées à l'attirance sexuelle ou physique. L'orientation sexuelle et l'orientation romantique ne sont pas nécessairement des identités distinctes; elles sont interconnectées.

**ORIENTATION SEXUELLE** : Attirance émotionnelle, romantique, physique ou sexuelle d'une personne envers les autres. La sexualité étant complexe, l'attirance peut se manifester très différemment d'une personne à l'autre. Des catégories sont souvent utilisées pour comprendre nos attirances, mais elles ne reflètent en aucun cas la grande diversité d'expressions de la sexualité humaine.

**PANSEXUEL-LÉ** : Personne qui ressent une attirance sexuelle, romantique, physique, émotionnelle ou spirituelle pour des personnes de toutes les identités/expressions de genre.

**POLYROMANTIQUE** : Personne qui ressent une attirance romantique pour plusieurs genres.

**POLYSEXUEL-LÉ** : Personne qui est attirée sexuellement par plusieurs genres. Le sens du terme peut varier selon les individus; on le considère souvent comme distinct de la bisexualité, de la pansexualité et du polyamour.

**QUEER** : Terme général décrivant plusieurs types d'orientations sexuelles. Autrefois utilisé de manière péjorative pour désigner les personnes LGBTQ+ (ou perçues comme telles), ce mot a été récupéré au cours des dernières années par des membres de la communauté LGBTQ+ pour s'auto-identifier et comme message politique dénonçant l'oppression qu'ils et elles ont subie.

**QUEER-PLATONIQUE** : Souvent appelé « QP ». Amitié très intime. Forme de partenariat qui ne cadre pas dans la définition traditionnelle du couple romantique, mais qui peut être néanmoins intense et intime sur le plan émotionnel ou même romantique.

**ROMANTIQUE GRIS-É** : Personne qui ressent une attirance romantique faible ou peu fréquente.

**SEXUALITÉ** : Faisant partie intégrante de l'expérience humaine, la sexualité est un ensemble complexe d'expériences personnelles, sociales et spirituelles qui vont au-delà de l'activité sexuelle. La sexualité ne se limite pas aux fonctions corporelles et à ce que nous faisons avec nos corps; elle englobe la manière dont nous vivons et exprimons nos pensées, fantasmes, désirs, croyances, attitudes et valeurs, de même que nos comportements, pratiques, rôles et relations. (OMS, a)

**SORTIR DU PLACARD (« COMING OUT »)** : Tournure de phrase désignant le fait de reconnaître sa propre orientation sexuelle ou identité de genre et de la dévoiler au public.

**SORTIR QUELQU'UN DU PLACARD** : Action de dévoiler à une personne ou à un groupe l'orientation sexuelle ou l'identité de genre de quelqu'un, souvent sans son consentement ou sa permission. À ne pas confondre avec « sortir du placard ».

