



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Soutenir votre santé mentale en tant que personne 2ELGBTQIA+

Votre identité peut être une source importante de force, de lien et de fierté. En même temps, d'autres facteurs externes peuvent influencer la façon dont vous vivez votre quotidien. On parle ici des déterminants sociaux de la santé, comme les attitudes sociales, les milieux de travail, les attentes culturelles et l'accès à des ressources de soutien, qui peuvent tous avoir un impact sur votre santé et votre mieux-être mental.

De nombreuses personnes 2ELGBTQIA+ vivent des expériences qui peuvent exercer une pression supplémentaire sur leur santé mentale. Cela reflète l'impact de la stigmatisation, de la discrimination et des obstacles aux soins encore présents aujourd'hui. Les psychologues parlent souvent de stress minoritaire, soit la tension constante liée au fait d'évoluer dans des environnements où l'acceptation, la sécurité ou la compréhension ne sont pas toujours garanties. Avec le temps, des expériences comme la discrimination, la peur du rejet ou le besoin de cacher certaines facettes de soi peuvent peser sur le plan émotionnel.

Au Canada, les études montrent que plus de la moitié des jeunes 2ELGBTQIA+ rapportent des préoccupations accrues en matière de santé mentale, et plusieurs vivent des périodes de détresse importante comparativement à leurs pairs hétérosexuelle-s. Derrière ces chiffres, il y a des personnes qui composent avec des situations complexes au travail, à la maison, dans leurs relations et dans leur communauté. En parallèle, ces expériences ne racontent pas toute l'histoire. De nombreuses personnes 2ELGBTQIA+ développent des réseaux de soutien solides, une grande conscience de soi, des formes d'expression créatives et des communautés qui valorisent l'authenticité et le sentiment d'appartenance.

Le mieux-être mental est influencé par plusieurs éléments, dont l'identité, la culture, les relations familiales, les expériences au travail et les liens communautaires. Chaque parcours est unique, et il n'existe pas une seule façon de prendre soin de sa santé mentale. Se bâtir une boîte à outils qui aide à rester ancré-e, connecté-e et soutenu-e peut faciliter le maintien du mieux-être au fil du temps.

Comprendre le stress, l'identité et l'intersectionnalité

Les expériences au sein de la communauté 2ELGBTQIA+ ne se vivent pas de façon isolée. Plusieurs personnes portent des identités multiples, qui influencent leur vécu et la manière dont elles sont perçues. On parle alors d'intersectionnalité. Par exemple, les expériences des personnes de la diversité sexuelle et de genre peuvent varier considérablement selon qu'elles appartiennent aussi à d'autres groupes (personnes racisées, personnes en situation de handicap, personnes vivant avec le VIH, personnes neurodivergentes, selon le revenu, etc.).

Certaines personnes peuvent faire face à des couches de stress supplémentaires que d'autres ne vivent pas. Ces pressions peuvent se manifester au travail, dans la famille, dans les milieux de soins et dans les espaces sociaux, parfois de façon subtile, mais cumulative.

Parmi les sources de stress fréquentes :

- la peur de la discrimination ou du rejet
- la pression de cacher ou d'atténuer certains aspects de son identité dans certains contextes
- des expériences d'intimidation, de harcèlement ou d'exclusion
- un manque de représentation ou de modèles
- des tensions culturelles ou familiales liées à l'identité
- des obstacles à l'accès à des soins affirmatifs

Ces expériences peuvent s'accumuler et affecter le mieux-être émotionnel. Avec le temps, cette pression peut aussi se manifester au quotidien, par exemple par des difficultés à dormir, une tension constante, une tendance à se remettre en question dans les interactions sociales ou une fatigue émotionnelle.

Votre identité peut aussi s'entrecroiser avec d'autres dimensions de votre vie, comme la culture, la race, l'identité autochtone, le handicap, la religion, le statut migratoire ou l'âge. Ces identités combinées peuvent influencer le sentiment d'appartenance, l'accès au soutien et les expériences de discrimination ou d'acceptation. Trouver des espaces où vous vous sentez respecté·e et soutenu·e peut faire une réelle différence pour votre santé mentale. Prendre soin de son mieux-être ne se limite pas à gérer le stress : cela inclut aussi des relations et des environnements qui permettent de se sentir en sécurité, reconnu·e et pleinement soi-même.

Des pratiques quotidiennes pour soutenir votre mieux-être mental

La santé mentale se construit à travers les expériences et les habitudes du quotidien. De petites actions, répétées avec constance, peuvent créer un sentiment de stabilité et de confiance en soi au fil du temps.

Les liens de soutien comptent parmi les facteurs les plus protecteurs. Passer du temps avec des personnes qui respectent et valident votre identité peut réduire de façon importante le sentiment d'isolement et le stress.

Vous pouvez trouver ces liens dans des groupes communautaires 2ELGBTQIA+, des forums en ligne, des événements de la Fierté, des organismes de défense des droits ou simplement dans des moments partagés avec des proches. Même une seule relation de soutien peut faire une différence. Dans plusieurs de ces espaces, le soutien se construit collectivement. De nombreuses personnes 2ELGBTQIA+ s'entraident et se soutiennent entre elles. Pratiquer l'allié·e·s au sein des communautés, des milieux de travail et des cercles sociaux peut renforcer le mieux-être collectif. Parfois, être entouré·e de personnes qui comprennent sans explication peut être profondément apaisant.

Votre relation à votre identité est aussi importante. L'exploration identitaire peut évoluer tout au long de la vie. Certaines personnes ressentent une clarté tôt, d'autres découvrent de nouvelles facettes d'elles-mêmes progressivement. Laisser de la place à ce processus, sans pression, peut soutenir l'acceptation de soi et la confiance.

Activités qui peuvent nourrir le sentiment d'identité et d'appartenance :

- découvrir l'histoire et les récits des communautés 2ELGBTQIA+
- s'engager avec des livres, œuvres, films ou contenus qui reflètent votre vécu
- souligner des moments importants comme la Fierté ou des étapes personnelles
- se rapprocher de communautés qui partagent des aspects de votre identité

En plus des environnements et des relations de soutien, la façon dont vous réagissez au stress dans votre quotidien joue aussi un rôle important dans la protection de votre santé mentale. Développer quelques pratiques qui vous aident à vous sentir ancré·e peut faciliter la gestion des situations difficiles lorsqu'elles se présentent. Cela peut inclure :

Observer comment le stress se manifeste pour vous. Soyez attentif·ve aux premiers signes, comme la tension physique, les difficultés à dormir, le sentiment d'être constamment sur le qui-vive, le retrait social ou l'épuisement émotionnel. Reconnaître ces signaux tôt permet de réagir avec bienveillance avant que le stress ne s'accumule.

Choisir des environnements qui soutiennent votre mieux-être. Les milieux de travail, la famille, les cercles sociaux et les espaces en ligne influencent tous votre sentiment de sécurité et votre aisance à être vous-même. Lorsque possible, privilégiez les environnements où vous vous sentez respecté·e et soutenu·e, et envisagez de poser des limites ou de réduire votre exposition aux espaces qui vous épuisent.

Prendre soin de votre santé physique. Un sommeil régulier, une alimentation nourrissante, le mouvement et le temps passé à l'extérieur contribuent à réguler la réponse au stress du corps et à soutenir l'équilibre émotionnel. Ces habitudes n'ont pas besoin d'être parfaites pour être bénéfiques.

Accorder du temps au repos et à la récupération. Créer des moments de calme pendant des périodes occupées ou exigeantes peut aider à prévenir l'épuisement. Des activités comme l'écriture, l'expression créative, la méditation, la musique, les loisirs ou le temps passé dans la nature peuvent vous aider à vous ressourcer.

Pratiquer des autosoins intentionnels. Cela peut inclure poser des limites avec des personnes ou dans des situations qui drainent votre énergie, porter attention à votre consommation d'alcool ou de substances en période de stress, et choisir des activités qui vous reconnectent à votre corps et à votre esprit, comme les étirements, les exercices de respiration ou le mouvement.

Naviguer son identité au travail

Se sentir respecté·e et inclus·e au travail contribue souvent à renforcer la confiance, le sentiment d'appartenance et la satisfaction globale. En parallèle, certaines personnes 2ELGBTQIA+ rencontrent encore des défis comme les microagressions, le manque de représentation ou l'incertitude quant à la sécurité de partager certains aspects de leur identité.

Si vous ressentez du stress lié à la dynamique du milieu de travail, certaines stratégies peuvent aider :

- repérer des collègues qui démontrent de l'ouverture et de l'inclusion
- explorer les ressources offertes au travail, comme les réseaux d'employé·e-s, les initiatives en diversité ou les occasions de mentorat

- poser des limites lorsque des conversations ou des comportements sont inconfortables
- documenter les situations de discrimination ou de harcèlement afin de pouvoir demander du soutien auprès des ressources humaines ou de la direction, au besoin

De nombreuses organisations poursuivent leurs efforts pour devenir plus inclusives. Les progrès se font souvent graduellement, et trouver des espaces de soutien au sein de votre milieu de travail peut améliorer concrètement votre expérience au quotidien.

Quand un soutien émotionnel peut être utile

Tout le monde traverse des périodes de stress, d'incertitude ou de fatigue émotionnelle. Lorsque les défis deviennent plus lourds, demander du soutien peut être une démarche saine et proactive.

Vous pourriez envisager d'aller chercher un soutien supplémentaire si vous remarquez :

- des sentiments persistants d'anxiété, de tristesse ou de surcharge
- des difficultés à dormir ou à vous concentrer
- une baisse de motivation ou d'énergie
- un sentiment croissant d'isolement ou de déconnexion
- un stress continu lié à votre identité, à vos relations ou à votre milieu de travail

Le soutien peut prendre différentes formes. Les échanges avec des proches de confiance qui valident votre vécu, les groupes de soutien entre pairs et le counseling professionnel peuvent tous apporter du soulagement et de nouvelles perspectives.

Un·e professionnel·le de la santé mentale peut offrir un espace confidentiel pour explorer vos préoccupations, développer des stratégies d'adaptation et renforcer votre résilience. Pour certaines personnes 2ELGBTQIA+, consulter une personne qui comprend la diversité sexuelle et de genre ou qui pratique des soins affirmatifs peut favoriser un sentiment de respect, de compréhension et de sécurité pour s'exprimer librement.

Du soutien est offert grâce à votre PAEF

Votre Programme d'aide aux employé·e·s et à leur famille (PAEF) propose un soutien confidentiel pour plusieurs défis pouvant influencer le mieux-être, notamment le stress, les préoccupations liées à l'identité, les pressions au travail et les difficultés relationnelles.

Les services du PAEF sont offerts sans frais pour vous et les membres admissibles de leur famille. Selon vos besoins et vos préférences, le soutien peut inclure :

- du counseling professionnel pour discuter de préoccupations personnelles ou professionnelles
- du coaching axé sur le mieux-être, la résilience et les transitions de vie
- des ressources numériques et des outils en ligne pour développer des stratégies d'adaptation
- des références vers des ressources communautaires lorsque du soutien spécialisé est utile

Faire appel à un service de counseling peut sembler être une grande étape, surtout si vous n'avez jamais consulté auparavant. Plusieurs personnes constatent qu'une seule conversation peut apporter de la clarté, du réconfort et des pistes concrètes pour aller de l'avant. **Vous pouvez également demander à consulter une personne ayant de l'expérience auprès des personnes 2ELGBTQIA+ ou partageant un vécu ou un contexte similaire.**

Vous n'avez pas besoin d'attendre qu'une situation devienne accablante. Du soutien est disponible dès que vous souhaitez en parler, renforcer votre mieux-être ou explorer de nouvelles façons de gérer le stress.

Références

Agence de la santé publique du Canada (18 juillet 2024) Déterminants sociaux de la santé et inégalités en santé. Consulté le 13 mars 2026 sur <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/sante-population/quoi-determine-sante.html>

American Psychiatric Association (26 juin 2023) Five Ways to Support LGBTQ+ Mental Health. Consulté le 6 mars 2026 sur <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/five-ways-to-support-lgbtq-mental-health> (Seulement en anglais)

Association canadienne pour la santé mentale – Ontario (s. d.) Lesbian, Gay, Bisexual, Trans & Queer Identified People and Mental Health. Consulté le 6 mars 2026 sur <https://ontario.cmha.ca/documents/lesbian-gay-bisexual-trans-queer-identified-people-and-mental-health/> (Seulement en anglais)

Fehling, K (11 mars 2024) LGBTQ+ Mental Health and the Role of Minority Stress: Understanding LGBTQ+ people's unique risk factors. Psychology Today. Consulté le 6 mars 2026 sur <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/building-a-life-worth-living/202403/lgbtq-mental-health-and-the-role-of-minority-stress> (Seulement en anglais)

Organisation mondiale de la Santé (s. d.) Improving LGBTQ+ Health and Well-being with Considerations for SOGIESC. Consulté le 6 mars 2026 sur <https://www.who.int/activities/improving-lgbtqi-health-and-well-being-with-consideration-for-sogiesc> (Seulement en anglais)

Statistique Canada (20 novembre 2024) La santé mentale et l'accès au soutien chez les jeunes 2ELGBTQ+. Statistique Canada. Consulté le 6 mars 2026 sur <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2024011/article/00002-fra.htm>

The Mental Health Coalition (s. d.) Roadmap to LGBTQ+ Mental Health. Consulté le 6 mars 2026 sur <https://www.thementalhealthcoalition.org/lgbtq-mental-health/> (Seulement en anglais)





Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2026 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

140^{ans} Homewood
Santé

Découvrez les bienfaits
de nos soins