



Les définitions qui suivent sont en format résumé pour assurer un langage commun et s'assurer que le contenu soit compris de toutes. Nous sommes conscient·e·s que certains raccourcis ont été empruntés. Pour des définitions plus complètes, voir les sources dans la bibliographie.

## TERMES SPÉCIFIQUES À L'ANTI-OPPRESSION

### Approche anti-oppressive

Méthode d'analyse basée sur la reconnaissance de la multitude de rapports de pouvoirs qui structurent notre société. Les pratiques anti-oppressives visent à lutter contre la reproduction de telles inégalités et à mettre en place des actions afin de contrer les effets de ces rapports de pouvoirs sur les personnes vivant à la croisée des oppressions. **Exemple : Participer aux mobilisations et à la lutte pour les droits des groupes opprimés.**

### Approche décoloniale

Méthode d'analyse basée sur la reconnaissance de la persistance du colonialisme globalement et dans nos territoires. Le colonialisme fait référence au vol de terres appartenant aux peuples autochtones par les peuples colonisateurs, à l'assimilation par la violence, aux pratiques génocidaires et aux multiples tentatives de détruire les cultures autochtones. Cette approche permet la mise en place de pratiques visant à déconstruire ce système et ses impacts dans nos sociétés, ainsi qu'à redonner du pouvoir aux peuples vivant directement les impacts du colonialisme. **Exemple : Mettre en valeur des savoirs non occidentaux.**

### Approche antiraciste

Méthode d'analyse basée sur la reconnaissance de l'aspect systémique du racisme dans nos sociétés. Les pratiques qui découlent de cette approche ont pour objectif d'offrir un espace le plus sécuritaire possible pour les personnes racisées et d'agir lorsque ces dernières y vivent de l'oppression. **Exemple : Assurer une alternance de parole entre personnes racisées ou non lors d'une assemblée ou d'un comité.**

## Empouvoirement (empowerment)

Approche permettant la reprise de pouvoir et de liberté à un groupe de personnes opprimées. Redonne la possibilité à une personne ou un groupe de choisir pour soi-même. **Exemple : Soutenir et mettre de l'avant les projets de personnes issues de nos communautés.**

## Espace de bravoure

Pratique qui vise à grandir et apprendre ensemble en créant un espace de parole pour poser ses questions, s'interroger sur nos biais et avoir des conversations un peu moins confortables dans l'objectif d'avancer collectivement. Le but est d'encourager le dialogue bienveillant, la prise de risque et la critique constructive dans une visée transformatrice. **Exemple : La création d'espaces visant à questionner les pratiques de l'organisme en lien avec l'inclusion.**

## Intersectionnalité

Outil théorique popularisé par Kimberlé W. Crenshaw à partir de pratiques existantes dans les luttes féministes afrodescendantes aux États-Unis, notamment. Permet de rendre compte du fait que certaines personnes vivent à la croisée de différentes oppressions ce qui rend leur expérience spécifique et plus complexe. Cet outil permet de nuancer les approches, les modes de lutte et d'intervention. **Exemple : Reconnaître que les réalités des personnes qui fréquentent le CSL sont multiples, que certains vécus comportent plus de défis, d'obstacles et où le risque de subir de la violence est plus élevé. Prendre en considération dans nos interventions les croisements des différentes oppressions et leurs impacts sur nos membres.**

## Non-mixité choisie

Pratique née dans les mouvements ouvriers et de lutte pour les droits civiques aux États-Unis qui consiste à créer des espaces réservés à un groupe de personnes qui vivent des oppressions similaires. Ces espaces permettent de partager des expériences communes et de définir ensemble des stratégies d'action et de libération. La possibilité de cette compréhension commune des réalités permet d'approfondir les réflexions tout en évitant les discriminations ou l'injonction à éduquer les autres sur sa réalité. **Exemple : Organiser des groupes de discussions réservés aux personnes travailleuses du sexe.**

## Oppressions

Expression concrète des structures de pouvoir permettant la reproduction d'inégalités. Les personnes appartenant aux groupes opprimés voient leurs droits être brimés, sont exclues et considérées comme inférieures aux groupes privilégiés. **Exemple : Les personnes de la diversité capacitaire vivent plus d'isolement, puisque la plupart des établissements ne leurs sont pas accessibles ou n'offrent pas d'adaptation à leurs besoins spécifiques. (Expression du capacitisme).**

## Par et Pour

Pratique communautaire issue de la base (*grassroots*) pour engendrer des changements sociaux. Selon cette approche, les personnes qui interviennent partagent les mêmes réalités que les personnes accompagnées. Cela permet une réappropriation des luttes et des enjeux par les personnes concernées directement. **Exemple : Au CSL, nous avons une équipe entièrement composée de personnes lesboqueers/lesbiennes.**

## Privilèges

Droits et avantages offerts à certaines personnes ou groupes sociaux en fonction de leur position dominante dans la société. Ces positions sont basées sur des systèmes qui entraînent des discriminations sociales, comme le racisme, le sexisme, le colonialisme, etc. **Exemple : Les personnes blanches bénéficient du privilège de leur blancheur et se font moins arrêter lors de manifestations, de contrôle douanier et de manière générale dans leur quotidien.**

## Discriminations systémiques

Concept désignant l'ensemble de structures qui entretiennent les systèmes d'inégalités privilégiant et opprimant différents groupes au sein de la société. **Exemple : «Au Québec et au Canada, le racisme systémique se manifeste dans tous les domaines de la vie en société, entre autres dans les interpellations policières et le système de justice, les soins de santé, l'accès au marché du travail, l'industrie de la culture et les médias.»** (Amnistie Internationale, 2020)

## Réduction des méfaits

Approche valorisant l'autodétermination et la réduction de risques liés à une pratique ou un comportement. Vise à informer sur les risques et les options sécuritaires, sans juger ou tenter d'éradiquer cette pratique. Cela peut concerner la consommation, les pratiques sexuelles, la gestion de ses émotions, mais s'applique aussi dans pleins d'autres sphères de la vie d'une personne. **Exemple : Mettre à disposition des personnes un guide pour une sexualité plus sécuritaire.**

## Représentativité (Se voir pour exister.)

Concept qui met en lumière l'importance de la visibilité de nos communautés dans l'espace public. La présence de personnes marginalisées dans les différentes sphères de nos sociétés (médias, milieu culturel, politique...) aide à se reconnaître, se sentir compris·e. Dans un organisme communautaire, cette représentativité permet de créer et de renforcer les liens de confiance. **Exemple : S'assurer d'avoir des personnes de la diversité de genre dans l'équipe de travail et dans le conseil d'administration.**

## Solidarité

La solidarité désigne l'union et l'entraide entre les individus ou les groupes pour atteindre un objectif commun ou surmonter des difficultés, renforçant ainsi le lien social. Elle se manifeste à travers des actions concrètes comme l'assistance mutuelle, le partage des ressources et le soutien moral, souvent promus par des associations ou des mouvements communautaires. En cultivant la solidarité, les sociétés peuvent

favoriser l'égalité, réduire les inégalités et apporter plus de justice sociale. **Exemple : Redistribuer les fonds amassés lors d'un événement à un autre organisme recevant moins de financement que le nôtre.**

## Stress minoritaire

Concept théorisé dans les années 2000 par Ilan H. Meyer qui met en lumière le stress supplémentaire vécu par les groupes marginalisés par rapport aux groupes dominants. Les impacts sont aussi bien ressentis au niveau de la santé physique que de la santé mentale. Ce stress peut venir de situations extérieures ou bien être intériorisé. **Exemple : Le stress vécu par des personnes précaires du point de vue migratoire face à certaines institutions (police, système juridique...).**

# Systemes d'oppression

Structures permettant la perpétuation de rapports de pouvoir entre certains groupes au sein de notre société. Ces systèmes se basent sur des différences, des stéréotypes et des préjugés et produisent des cycles de discrimination et de violences à l'échelle autant individuelle que systémique.

**Âgisme** Système désavantageant des catégories de personnes en fonction de leur âge. Les personnes plus jeunes et les personnes plus âgées sont particulièrement touchées par ces préjugés défavorables.

**Classisme** Système se basant sur l'appartenance à une classe sociale. Crée des situations de discriminations en lien avec le statut économique, le statut d'emploi, le niveau d'éducation, le lieu de résidence, etc. Ce système avantage, par exemple, les personnes riches au dépend des personnes en situation de précarité financière.

**Racisme** Système véhiculant des idées ou pratiques qui instaurent, maintiennent ou perpétuent la supériorité ou la dominance des personnes blanches sur les personnes noires, autochtones et de couleur (PANDC ou BIPOC).

**Colonialisme** Le colonialisme fait référence au vol de terres appartenant aux peuples autochtones par des peuples colonisateurs à l'assimilation par la violence, aux pratiques génocidaires et aux multiples tentatives de détruire les cultures autochtones.

## Cishétérosexisme

L'**hétérosexisme** désigne un système qui rejette et stigmatise toute orientation, relation, pratique ou attirance sexuelle qui s'écarte du modèle hétérosexuel.

Le **cisgenrisme** est un système d'oppression qui privilégie les personnes dont le genre correspond au sexe assigné à la naissance (personnes cisgenres), et qui marginalise celles qui ne répondent pas ou qui

refusent les normes et stéréotypes de genre (particulièrement les personnes trans et non-binaires).

**Capacitisme** Système posant des barrières d'accès pour les personnes de la diversité capacitaire, dont les personnes en situation de handicap, les personnes sourdes et les personnes neurodivergentes.

**Sexisme** Système qui s'inscrit dans des rapports de domination, de pouvoir et qui valorise les hommes cis genre par des lois, des politiques et des normes sociales.

---

## Formes d'oppression

**Grossophobie** Discriminations et préjugés défavorables dirigé·e·s **vers les personnes grosses**, c'est-à-dire les personnes ayant un corps qui ne correspond pas à l'injonction de la minceur et aux normes sociales liées au poids.

**Misogynie** Discriminations et préjugés défavorables dirigé·e·s **vers les femmes ou les personnes perçues comme telles**.

**Putophobie** Discriminations et préjugés défavorables dirigé·e·s **vers les personnes pratiquant le travail du sexe**. Inclus aussi les attitudes dévalorisantes envers certains comportements jugés comme sexuels (*slut-shaming*).

**Queerphobie** Discriminations et préjugés défavorables dirigé·e·s **vers les personnes queers**. Regroupe les violences envers les personnes de la diversité sexuelle et de genre.

**Biphobie** : dirigé·e·s **vers les personnes bisexuelles**.

**Lesbophobie** : dirigé·e·s **vers les personnes lesbiennes, sapphiques et lesboqueer**.

**Transphobie** : dirigé·e·s **vers les personnes trans et non-binaires** ou les personnes perçues comme telles.

**Enbyphobie** : dirigé·e·s **vers les personnes non-binaires** ou les personnes perçues comme telles.

**Intersexophobie** : dirigé·e·s **vers les personnes intersexes**

**Sérophobie** Discriminations et préjugés défavorables dirigé·e·s **vers les personnes séropositives**, c'est-à-dire, **les personnes vivant avec le VIH/SIDA**.

# TERMES SPÉCIFIQUES 2SLGBTQIA+

## Lesboqueer

Terme ayant émergé des communautés lesbiennes par souci d'inclusivité et de représentation des diversités sexuelles et de genres. Représente toute personne ayant un sentiment d'appartenance envers les communautés lesboqueers/lesbiennes/ sapphiques, peu importe leur identité de genre, leur orientation sexuelle ou leur expression de genre. **Ex. Le parapluie lesboqueer comprend des personnes lesbiennes, bisexuelles, pansexuelles, sur le spectre asexuel/aromantique. Il comprend aussi des femmes cis, personnes non-binaires, femmes trans, hommes trans, personnes Two-Spirit, indigiqueer, queer et fluide dans le genre.**

## Queer :

À l'origine péjoratif, le terme a été réapproprié par les militant·e·s LGBTQ+ nord-américain·e·s. Il prend son sens dans son opposition stratégique aux différentes normes sociales. C'est à la fois un mouvement social, une identité politique, une identité de genre et/ou une orientation sexuelle/romantique. **(Drouin, 2022, p.154)**

## Trans / Cisgenre :

Une **personne trans** est une personne dont le genre ne correspond pas à celui qui lui a été assigné à la naissance. **(Drouin, 2022, p.34)** Pour une **personne cisgenre**, son genre correspond à celui qui lui a été assigné à la naissance.

Le terme non-binaire est à la fois une identité de genre et un terme parapluie qui inclue toutes les identités qui ne s'inscrivent pas dans la binarité femme/homme. **(Drouin , 2022, p.42)**

## Sources :

Alix. (2025). *Lexique de la diversité*. Alix. <https://alix.interligne.co/vocabulaire-diversite/>

Almeida, J. (2021). *Formation aux pratiques inclusives : Pour un milieu LGBTQ+ antiraciste* [Trousse à outils]. Conseil Québécois LGBT.

Amnistie Internationale. (2020). *Lexique pour l'antiraciste*. Amnistie Internationale. <https://amnistie.ca/lexique-pour-lantiraciste>

Centre de solidarité lesbienne et Desjardins., J. (2024). *Guide sur le Coming Out et le Questionnement* [Guide]. Solidaritelesbienne. <https://www.solidaritelesbienne.qc.ca/wp-content/uploads/2025/02/Guide-Coming-Out-Version-Numerique-24-Avril-84-pages-corrections-V2-2025-01.pdf>

Drouin, Marie-Philippe (2022) *Des mots pour exister : nommer les identités, les familles et les réalités LGBTQ+*. Coalition des familles LGBTQ+, Québec, 204 p.

Collectif Consenté. (2023). *Protocole d'intervention du CALACS de l'Ouest-de-l'Île* [Protocole d'intervention]. <https://collectifconsenti.ca/wp-content/uploads/2023/08/PI-CALACS-Court-Ge%CC%81ne%CC%81ral-2023-avec-compression.pdf>

Crenshaw, K. W., Beaulieu, S., Aubert, I. et Bessone, M. (2021). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *Droit et Société*, 108(2), 465. <https://doi.org/10.3917/drs1.108.0465>

Egale. (2024). *Termes / définitions : Systèmes d'oppression et de privilège*. Egale. <https://egale.ca/fr/awareness/systemes-oppression-privilege-termes/>

TGFM (2024). *Pour un mouvement féministe plus inclusif de la diversité sexuelle et de genre* [Rapport de recherche]. Table des groupes de femmes de Montréal. [https://www.tgfm.org/files/Diversit%C3%A9%20sexuelle%20et%20de%20genre/TGFM\\_0001\\_RapportRecherche\\_web.pdf](https://www.tgfm.org/files/Diversit%C3%A9%20sexuelle%20et%20de%20genre/TGFM_0001_RapportRecherche_web.pdf)

Hulatt, L (2024). Solidarité Communautaire: Principe & Exemples. StudySmarter. <https://www.studysmarter.fr/resumes/sciences-economiques-et-sociales/travail-social/solidarite-communautaire/>

L'Association des femmes autochtones du Canada (n.d.) *Intersections : Identités autochtones et 2SLGBTQIA+*. [https://faq-qnw.org/wp-content/uploads/2023/07/2S\\_Intersections\\_Booklet\\_FR.pdf](https://faq-qnw.org/wp-content/uploads/2023/07/2S_Intersections_Booklet_FR.pdf)

Lebel, M. (2022). *Guide pour un toucher inclusif*, autoédité.

Maison Dalauze. (n.d.). *Systèmes d'oppression*. Maison Dalauze. <https://www.maisondalauze.com/systemes-doppression/>

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*.