

ABÉCÉDAIRE LGBTQIA+

ORIENTATIONS AMOUREUSES & SEXUELLES



Orientation sexuelle : L'orientation sexuelle fait référence à la capacité de chacun.e de ressentir une profonde attirance émotionnelle, physique et/ou sexuelle envers des individus du sexe/genre opposé et/ou de même sexe/genre, et d'entretenir des relations intimes et sexuelles avec ces individus.



Abrosexualité : Orientation sexuelle fluide. Elle concerne les personnes ayant une orientation sexuelle qui peut changer dans le temps.



Aroace : Mot qui se compose du préfixe "aro" pour aromantique, et du suffixe "ace" pour asexuelle. Aroace désigne une personne à la fois aromantique et asexuelle.



Aromantique : Désigne une personne qui ne ressent pas un besoin de relation amoureuse.



Asexualité : Orientation sexuelle d'une personne (asexuelle) qui ne ressent pas ou peu d'attirance sexuelle pour une autre personne.



Bisexualité : Orientation sexuelle des personnes qui éprouvent de l'attirance émotionnelle, physique et/ou sexuelle aussi bien pour les femmes que pour les hommes.



Bispiritualité : Personne affiliée à une nation autochtone d'Amérique du Nord possédant un esprit féminin et un esprit masculin.



Demi-romantique : Orientation romantique sur le spectre aromantique définie comme quelqu'un qui n'éprouve pas d'attirance romantique jusqu'à ce qu'il ait formé un lien émotionnel profond avec quelqu'un.



Demi-sexualité : Personne qui ne ressent de l'attirance sexuelle qu'après avoir formé un lien émotionnel fort avec une autre personne.



Fluide : Personne dont l'identité de genre et l'orientation sexuelle variera au cours du temps.



Gray-sexualité : Orientation sexuelle à mi-chemin entre la sexualité et l'asexualité.



Hétérosexualité : L'hétérosexualité est une attirance romantique, une attirance sexuelle ou un comportement sexuel entre des personnes de sexes ou de genres opposés.



Homosexualité : Orientation sexuelle des personnes qui éprouvent de l'attirance émotionnelle, physique et/ou sexuelle pour une personne du même sexe ou du même genre.



Lesbienne : Femme qui est attirée émotionnellement, physiquement et/ou sexuellement par d'autres femmes.



Lithoromantique : Personne qui ne souhaite pas une relation amoureuse réciproque. Dans cette relation à sens unique, cette dernière préfère la théorie à la fiction.



Multisexualité : Orientation sexuelle qui désigne les personnes ayant des attractions envers plusieurs genres. C'est un synonyme de la bisexualité. Ce terme peut également être utilisé pour les personnes pansexuelles et polysexuelles.



Pansexualité : Attirance émotionnelle, physique et/ou sexuelle envers des personnes indépendamment de leur genre. Une personne pansexuelle peut ainsi éprouver une attirance pour un homme, une femme, une personne non-binaire, etc.



Polyamour : Orientation et une éthique des relations amoureuses dans laquelle les partenaires peuvent être en relation amoureuse avec plus d'une personne, avec le consentement éclairé de toutes les personnes concernées.



Polysexualité : Orientation sexuelle désignant une personne pouvant aimer des individus de genres différents, sans forcément inclure tous les genres qui existent.



(En) Questionnement : Personne ayant des interrogations au sujet de son orientation sexuelle et/ou de son identité de genre.

GENRES & IDENTITÉS



Genre : Le genre se réfère à l'identité personnelle et sociale d'une personne en tant qu'homme, femme ou personne non binaire.



Identité de genre : Expérience intérieure et personnelle que chaque personne a de son genre. Il s'agit du sentiment d'être une femme, un homme, les deux, ni l'un ni l'autre, ou d'être à un autre point dans le continuum des genres.



Expression de genre : Manière dont une personne s'exprime à travers ses vêtements, son maquillage, son langage corporel, le choix d'un pronom, etc. L'expression de genre n'est pas forcément en corrélation avec l'identité de genre d'une personne.



Agender : Les personnes agender rejettent entièrement ou partiellement l'idée même du genre et ressentent une absence totale ou partielle de genre. Il se rapproche du genre neutre, ou d'un troisième genre (ni masculin, ni féminin).



Androgyne : Personne qui présente des aspects communs aux deux genres binaires (homme et femme) et qui ne se retrouve pas dans une de ces deux identités de genre.



Apogender : C'est une sous-catégorie d'agender. En plus d'avoir le sentiment de n'appartenir à aucun genre, ces personnes se sentent exempt du concept d'identité de genre.



Aporogender : Se dit d'une personne non-binaire se situant en dehors du spectre binaire femme/homme. Ces personnes ne sont pas agender, puisqu'elles revendiquent à un fort sentiment d'appartenance à un genre.



Cisgenre : Personne en adéquation avec le genre qui lui a été assigné à la naissance en fonction de ses organes génitaux.



Demi-fille : Se dit d'une personne se définissant en partie comme femme, mais pas que. Ce terme ne permet pas de préciser quelle autre identité la personne demi-fille se donne.



Demi-garçon : Se dit d'une personne se définissant en partie comme homme, mais pas que. Ce terme ne permet pas de préciser quelle autre identité la personne demi-garçon se donne.



Demi-non-binaire : Se dit d'une personne se définissant en partie comme non-binaire, mais pas que. Ce terme ne permet pas de préciser quelle autre identité la personne demi-non-binaire se donne.



Genderfluide : Identité de genre qui a la caractéristique d'être évolutive. Elle signifie qu'une personne s'identifie au-delà de l'identité de genre et peut se sentir parfois homme, parfois femme, parfois un mélange des deux. Son identité de genre est donc fluctuante et flexible.



Genderqueer : Personne dont le genre est fluide, inclassifiable ou dont le genre n'est pas reconnu/accepté dans la société.



Genre neutre : Personne dont le genre est neutre et ne se définissant pas par un genre spécifique.



Transgenre : La transidentité désigne le fait, pour une personne, d'avoir une identité de genre différente du genre qui lui a été assigné à sa naissance.



Personne non-binaire : Personne qui ne se reconnaît ni exclusivement dans le genre féminin, ni exclusivement dans le genre masculin, ou dans aucun des deux. Ce terme générique regroupe une multitude d'identités de genre (agenre, fluid, gender-fluid, bigenre, etc.).



Personne intersexe : La définition consensuelle de l'intersexuation, dans les associations humanitaires, est : "personnes nées avec des caractéristiques sexuelles qui ne correspondent pas aux définitions typiques du masculin ou du féminin". Mais un besoin de définition plus politique a émergé, pour sortir clairement de la pathologisation, et y agréger un vécu social: "l'intersexuation désigne les expériences des personnes nées avec un corps qui ne correspond pas aux définitions normatives du "masculin" ou du "féminin". Elle sort ainsi de la réalité biologique en devenant une réalité sociale, créée par les médecins, avec des normes sexistes, homophobes et transphobes, qui violent des droits humains en particulier celui à l'intégrité physique. Cette définition permet de sortir des paradigmes médicaux, et évite divers écueils.



Queer : Mot tiré de l'anglais signifiant "étrange" et utilisé initialement comme injure envers les personnes LGBTI. Aujourd'hui, il est revendiqué par les personnes qui ne souhaitent pas se (voir) définir par les catégories traditionnelles normatives de genre et d'orientations sexuelles. La pensée queer remet ainsi profondément en cause les schémas et normes sociales binaires (homme/femme, homosexuel-le/hétérosexuel-le).

SANTÉ MENTALE



Anxiété : Etat psychologique caractérisé par un sentiment d'appréhension, de tension, de malaise, de terreur face à un péril de nature indéterminée.



Autisme : Trouble du développement humain caractérisé par une interaction sociale et une communication anormales, avec des comportements restreints et répétitifs. Généralement détecté dès les deux premières années de vie de l'enfant. Les signes et symptômes sont: troubles qualitatifs de la communication, altérations qualitatives des interactions sociales réciproques, activités et centres d'intérêt restreints.



Bien-être psychologique : C'est la prépondérance des affects positifs sur les affects négatifs, avec comme dimension clefs les sentiments intérieurs de compétence, l'estime de soi, les relations affectives, l'optimisme et le bonheur.



Bipolarité : Survenue dans le temps d'une répétition de syndromes dépressifs et/ou maniaques.



Borderline (ou état limite) : Se situe dans un état limite entre le normal et le pathologique, entre la névrose et la psychose. Cette organisation pathologique est caractérisée par une instabilité et des passages à l'acte (auto-agressifs). Les relations aux autres sont instables.



Comportements auto-agressifs : Comportements tournés vers soi-même dans l'objectif de se faire volontairement du mal, sans vouloir mettre fin à ses jours, généralement dans le but d'apaiser certaines tensions.



Déficit de l'attention (TDA) : Trouble qui se caractérise par une inattention, de l'impulsivité et de l'hyperactivité (comportement non-adapté à la situation ou agitation motrice non contrôlée).



Dépersonnalisation : Symptôme dissociatif. Sentiment d'étrangeté, de perte du sens de soi-même, avec une perte de contact avec le réel.



Dépression : Trouble qui se caractérise par une tristesse persistante et un manque d'intérêt ou de plaisir pour des activités auparavant enrichissantes ou agréables. La dépression peut également se traduire par un manque de sommeil et d'appétit.



Dysfonctionnement sexuel : Troubles du fonctionnement et des réactions dus à des problèmes purement physiques ou psychiques ou au deux à la fois. L'épanouissement sexuel est bloqué.



Dysphorie de genre : Sentiment de détresse ou de souffrance qui peut être exprimé par les personnes dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe qui leur a été assigné à la naissance.



Estime de soi : Perception d'une personne de sa propre valeur. Il s'agit d'un jugement global qui résulte d'une comparaison entre les caractéristiques perçues du soi actuel et une valeur de référence interne : le soi idéal.



Handicap : Les personnes en situation de handicap sont limitées dans leurs facultés mentales, corporelles, sensorielles, psychiques, sociales, de communication et/ou qui ne peuvent participer à la vie sociale ou gérer leur vie de manière autonome.



Handicap cognitif : Aussi appelé "trouble cognitif", le handicap cognitif se caractérise par des dysfonctionnements des activités cognitives, intellectuelles et/ou émotionnelles d'une personne. Il peut toucher l'attention, la mémoire, les fonctions exécutives ou encore le langage.



Handicap mental : Altération des capacités cognitives, qui peut se manifester lors de l'apprentissage, l'organisation, l'abstraction ou l'argumentation. Généralement diagnostiqué avant l'âge adulte, il a des conséquences sur la sociabilisation de la personne porteuse.



Handicap psychique : À différencier de l'handicap mental. Dans le handicap psychique, c'est le sens de la réalisation et la capacité d'organisation qui sont en cause, comme l'organisation du temps, l'anticipation des conséquences d'un acte, ou encore la mémorisation. Les actes de la vie quotidienne deviennent difficiles à gérer.



Handicap sensoriel : Résulte d'une déficience de l'un des sens. Il peut, de part sa nature, entraîner des difficultés de communication et d'intégration sociale.



Hyperactivité : Comportement non contrôlable, activité supérieure à la normale. Elle se manifeste généralement sous forme d'agitation motrice et de réaction excessive.



Hypersomnie : Trouble du sommeil qui se caractérise par un besoin excessif de sommeil et des épisodes de somnolence excessive durant la journée, malgré une durée de sommeil normale ou élevée.



Idées suicidaires : Idées selon lesquelles le suicide pourrait constituer une solution à la situation ou bien à la douleur morale et à la détresse dans laquelle la personne se trouve et qu'elle juge insupportables.



Insomnie : Trouble du sommeil qui se caractérise par une insuffisance de sommeil en quantité ou qualité, alors que les conditions environnementales sont favorables au sommeil.



Isolement : Situation dans laquelle se trouve une personne qui, du fait des relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance.



Mobbing (harcèlement psychosocial dans le cadre du travail) : Manifestations d'hostilité, sous forme d'actes ou de paroles, de la part d'une personne ou d'un groupe de personnes contre une personne déterminée. Il est question de mobbing lorsque trois conditions sont remplies ces actes doivent être ressenties comme hostiles, se répéter fréquemment et de prolonger pendant une certaine période.



Phobie : Peur, crainte très angoissante face à une situation ou un objet. La phobie disparaît lorsque l'objet en question n'est plus présent.



Psychanalyste : Titre non protégé, normalement avec une inscription à l'annuaire professionnel d'une école analytique.



Psychiatrie : Spécialité de la médecine qui a pour objet l'étude et le traitement des maladies mentales (troubles psychiques, mentaux, ...).



Psychologie clinique : Étude, évaluation et traitement des personnes qui éprouvent des difficultés psychologiques. Elle se décline sous plusieurs formes: psychothérapie, psychanalyse, théories cognitivo-comportementales, EMDR,...



Psychologue clinicien : Titre issu d'un diplôme universitaire avec numéro ADELI.



Psychopraticien : Tous les autres titres issus de différentes formations dans des écoles privées. On peut parler des personnes pratiquant la gestalt thérapies ou des praticien.ne.s humanistes par exemple.



Psychothérapeute : Titre accordé par l'ARS avec un numéro ADELI prioritairement aux psychologues, psychiatres mais également aux psychopraticien.ne.s ayant fait des stages. Il existe des thérapeute psychocorporels.



Santé : La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.



Santé mentale : C'est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté.



Schizophrénie : Psychose caractérisée par une désagrégation psychique (ambivalence des pensées, des sentiments, conduite paradoxales), la perte du contact avec la réalité (repliement sur soi, désintérêt, apathie, inertie, parfois délire).



Stress minoritaire : Facteur de stress supplémentaire qui se construit à partir des préjugés, des discriminations vécues par les personnes LGBTQ+. Il s'agit d'une tension nerveuse qui fait suite à une série d'agressions et de traitements discriminatoires implicites ou explicites, vécues ou ressenties.



Stress post-traumatique : Troubles psychologiques/psychiatriques survenant après un événement traumatisant vécu comme un facteur de stress intense ou d'effroi, face auquel émerge un sentiment d'impuissance. Il se traduit par une souffrance morale et des complications physiques qui altèrent profondément la vie personnelle, sociale et professionnelle.



Tristesse : État affectif pénible et durable; envahissement de la conscience par une douleur morale qui empêche de se réjouir du reste.



Troubles des conduites alimentaires : Un trouble du comportement alimentaire (TCA) est une pratique alimentaire "anormale" associée à une grande souffrance psychique, qui s'installe durablement et dont les conséquences pour la santé de l'individu peuvent être graves. Il en existe plusieurs types, dont l'anorexie mentale, la boulimie ou encore l'hyperphagie.

DISCRIMINATIONS



Biphobie : Sentiment ou manifestation de rejet, de mépris ou de haine envers les personnes ou comportements associés à la bisexualité. Si la biphobie a bien ses spécificités, les personnes bies avec des partenaires du même genre sont souvent perçues comme homosexuelles et subissent aussi de la gayphobie ou de la lesbophobie (SOS homophobie)



Deadname : Prénom assigné à la naissance et indiqué à l'état civil, mais abandonné par la personne pour choisir un nouveau prénom qui correspond mieux à son identité de genre.



Gayphobie : Sentiment ou manifestation de rejet, de mépris ou de haine envers les personnes gays. C'est une forme d'homophobie touchant spécifiquement les hommes. Elle vise aussi bien les hommes gays et bis que les hétéros.



Homophobie : Mépris, rejet, et haine envers des personnes, des pratiques ou des représentations homosexuelles réelles ou supposées.



Lesbophobie : Attitudes ou manifestations de mépris, de rejet ou de haine envers des personnes lesbiennes. Le terme lesbophobie désigne les formes d'homophobie qui visent spécifiquement les lesbiennes. C'est une combinaison d'homophobie et de sexisme qui se traduit par une stigmatisation sociale à l'égard des lesbiennes ou des femmes considérées comme telles et des discriminations (au travail, dans l'espace public, la famille, le cercle d'ami-e-s, le voisinage, le monde de la santé...), par des préjugés négatifs, par des agressions qu'elles soient verbales (insultes, menaces, moqueries) ou physiques (coups, blessures, viols, meurtres...) ou par de la violence psychologique.



LGBTIphobie : Sentiment ou manifestation de rejet, de mépris ou de haine envers les personnes perçues comme LGBTI (lesbiennes, gays, bies, trans et intersexe) et tout ce qui est supposé s'y rattacher.



Mégender : Utiliser un pronom ou des accords qui ne sont pas ceux utilisés par la personne.



Outing : Action de dévoiler l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'une personne LGBTI sans son accord. Il s'agit d'une atteinte à la vie privée. Pour la personne "outée", c'est un acte d'une grande violence, qui peut l'exposer, la fragiliser ou la mettre en danger.



Serophobia : Attitude d'hostilité, de discrimination envers les personnes séropositives.



Transphobie : Discrimination/haine/aversion/rejet des personnes trans. La transphobie ordinaire paraît souvent anodine aux personnes cis. Ne pas respecter l'identité d'une personne en est un exemple. La transphobie peut être intériorisée, amenant une personne à se haïr elle-même ou d'autres personnes trans.

PRATIQUES SEXUELLES



Abstinence sexuelle : Consiste à une privation volontaire de toute pratique sexuelle.



Annulingus : Pratique sexuelle consistant en une stimulation buccale de l'anus.



BDSM : Bondage, Domination, Soumission/Sadisme et Masochisme. C'est une pratique sexuelle qui consiste à prendre du plaisir par la douleur, la contrainte, l'humiliation érotique ou encore la mise en scène de divers fantasmes sexuels.



Bondage : Pratique sexuelle sadomasochiste dans laquelle un des partenaires est attaché.



Chemsex : Utilisation de produits psychoactifs pendant et pour les relations sexuelles



Cunnilingus : Pratique sexuelle consistant en une stimulation buccale de la zone autour du pubis (clitoris, lèvres, vagin et anus).



Cybersexe : Ensemble des activités liées à la sexualité sur internet (photographies, vidéos, films, webcams, ...)



Ejaculation buccale : Pratique sexuelle consistant à éjaculer dans la bouche de son ou sa partenaire à la suite d'une fellation et d'une masturbation.



Fellation : Pratique sexuelle consistant en une stimulation buccale du pénis.



Fist-fucking : Pratique sexuelle qui consiste à pénétrer le vagin ou le rectum avec le poing ou avec le bras.



Masturbation : Pratique qui consiste à provoquer (sur soi-même ou sur un, une partenaire) le plaisir sexuel par des contacts manuels (main ou sextoys).



Sodomie : Pratique sexuelle consistant en une pénétration anal (sexe, doigts, sextoys, objets, ...).