

votre guide du mieux-être au quotidien

**une ressource communautaire destinée
aux personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles et transgenres**

Première édition
Août 2001
Ottawa, Ontario

Le projet Mieux-être

Le mieux-être des GLBT – Une collaboration communautaire

Parrainé par
Les Services du Triangle Rose,
Ottawa, Ontario

Votre guide du mieux-être au quotidien: une ressource communautaire destinée aux personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles et transgenres.

© 2001 Les Services du Triangle Rose – Pink Triangle Services (PTS)

ISBN 0-9689620-1-7

Révision et mise en page: Peter Lockwood et Bruce Bursey
Conception de la page couverture: Erwin Gerrits et Bruce Bursey
Photos: Bruce Bursey and Mark Villa
Traduction: Claire Mazuhelli
Logo: James MacLeod

NOTE: Tout au long du guide, l'utilisation de la forme masculine inclue aussi le féminin. Ceci vise à alléger le texte et à en faciliter la lecture.

Si vous avez des commentaires et/ou des suggestions visant à améliorer ce guide ou encore si vous souhaitez recevoir d'autres copies, veuillez visiter le site Web du projet mieux-être: www.pinktriangle.org/wellness ou nous écrire, à PTS (STR), Casier postal 3043, Station D, Ottawa, ON K1P 6H6. Le contenu de ce guide ne peut être reproduit à des fins commerciales mais nous encourageons sa distribution (incluant les listes et références) à des fins éducatives.

La réalisation de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de la Fondation Trillium de l'Ontario et de la ville d'Ottawa. Les points de vue qui y sont exprimés sont ceux des personnes y ayant collaboré et ne reflètent pas nécessairement la position officielle de la Fondation Trillium de l'Ontario, de la ville d'Ottawa ou des Services du Triangle rose.

Les auteurs et le projet Mieux-être n'assument aucune responsabilité face aux conséquences découlant de l'utilisation de ce guide. Le contenu du document vise d'abord à informer et ne devrait pas être perçu comme fournissant des directives ou des avis médicaux ou juridiques.

An English version is available at www.pinktriangle.org/wellness.

Contenu

PARTIE 1 Prendre sa santé en mains

page **1**

Pourquoi nous avons besoin de ce guide GLBT
 Se prendre en mains
 La santé et les droits de la personne
 Ce que nous entendons par le mieux-être
 Notre diversité
 Les soins de santé: être ou non dans le placard

L'accès à vos dossiers médicaux
 La confidentialité
 Le consentement libre et éclairé
 La jeunesse: confidentialité et consentement libre et éclairé
 Lorsque les soins font mal: que puis-je faire ?

PARTIE 2 Les soins de santé à Ottawa

page **4**

L'assurance-santé en Ontario (OHIP)
 Admissibilité
 Services couverts par l'assurance-santé en Ontario
 Médecins
 Podiatres, chiropraticiens et ostéopathes
 Physiothérapeutes
 Les soins de la vue
 Programme de médicaments de l'Ontario
 Programme de médicaments Trillium
 L'accès aux soins médicaux
 Médecins généralistes en pratique privée
 Les centres de santé communautaires
 Les cliniques externes, sans rendez-vous
 Les soins d'urgence
 L'accès aux soins dentaires
 L'accès aux soins de santé complémentaires
 L'accès aux services en santé mentale
 Psychiatres
 Thérapeutes en pratique privée
 Les centres de santé et de ressources communautaires
 Dénicher des pourvoyeurs de soins de santé
 Vos droits
 Vos responsabilités

Questions générales
 La santé des lesbiennes
 La santé des gais
 La santé des personnes bisexuelles
 La santé des personnes transgenres

PARTIE 5 Garder contact

page **35**

En temp de crise
 Besoins essentiels
 Groupes et services communautaires GLBT
 Organismes VIH/SIDA
 Services juridiques et para-juridiques
 Services alternatifs pour les glbt
 Halte-accueil santé
 Services de santé et services médicaux
 Chiropraticiens et massothérapeutes
 Counselling
 Counselling et thérapie (Pratique privée)
 Dentistes
 Services financiers
 Conditionnement physique
 Ressources en logement
 Ressources spirituelles
 Universités/Collèges
 Groupes de soutien et halte-accueil pour jeunes
 Autres ressources
 Publications communautaires
 Livres et films
 Boutiques de revues et librairies
 Radio et télévision
 L'internet
 Sites locaux
 Sites nationaux
 Sites internationaux
 Sites destinés aux jeunes
 Autre sites

PARTIE 3 La santé et la loi

page **13**

La loi et l'identité sexuelle
 La loi et l'orientation sexuelle
 Mettre de l'ordre dans ses affaires
 Procuration relative aux soins de santé
 Le testament
 Le testament de vie
 Le mandat en cas d'inaptitude
 La nomination d'un comité
 Trouver des conseils juridiques
 Les changements aux lois fiscales: reflet de la réalité
 Les formulaires médicaux

Références

page **54**



Août 2001

Chères lectrices et chers lecteurs,

Bonne nouvelle ! Vous avez en mains votre guide du mieux-être au quotidien. Cette ressource communautaire destinée aux personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles et transgenres n'a pas été produite en vase clos. Nous n'aurions pu mener ce projet à terme sans l'appui des communautés GLBT d'Ottawa, les suggestions plus que pertinentes des pourvoyeurs de soins de santé, l'engagement incroyable de nombreux groupes et agences, sans oublier les efforts soutenus des membres du Comité de travail sur la santé GLBT.

Nous accordons beaucoup de valeur à tous les sourires et gestes d'appui reçus en cours de route. Nous souhaitons également remercier les quelques 850 résidents et 50 pourvoyeurs de services ayant participé au premier sondage sur le mieux-être GLBT jamais mené à Ottawa. Ce guide accompagne le document *How Well Are We Doing? – A Survey of the GLBT Population of Ottawa*, le rapport final du sondage sur le mieux-être des GLBT est disponible en anglais seulement, mais le sommaire du rapport est disponible en français. Visitez le site du projet Mieux-être pour télécharger le rapport ou pour en obtenir une copie – www.pinktriangle.org/wellness.

Ce guide s'inspire de *Your Everyday Wellness Guide*, document produit par des résidents GLBT de Vancouver. Nous remercions la LGBT Health Association of Vancouver, Anne Marie McInnis et Soak C. Kong pour le leadership dont ils ont fait preuve dans le domaine de la santé des GLBT. Nous les remercions également de nous avoir autorisé à utiliser certaines parties de leur guide, nous permettant ainsi de bénéficier de l'efficacité de leur modèle.

Nous souhaitons que ce guide vous serve à trouver des services et des pourvoyeurs de soins qui soutiennent les choix que vous et les membres de votre famille ferez, tout au long de cette route qui mène à la santé et au mieux-être.

Merci,

Le Comité de gestion du projet Mieux-être,

Judith Allanson
Bruce Bursey
Ben Murray
Carmen Paquette
Yvon Vaillant

Prendre sa santé en mains

Pourquoi nous avons besoin de ce guide GLBT

Se prendre en mains

La santé et les droits de la personne

Ce que nous entendons par le mieux-être

Notre diversité

Les soins de santé: être ou non dans le placard



Pourquoi nous avons besoin de ce guide GLBT

À Ottawa, nous nous sentons privilégiés d'avoir accès au système de santé actuellement en place. En comparaison avec d'autres provinces et d'autres pays, il est vrai que nous pouvons nous compter chanceux.

Cependant, il est de plus en plus évident que certains domaines du système de santé doivent être revus et modifiés. L'accès égal aux soins de santé n'est pas une réalité pour tout le monde: il existe des différences marquées, selon qu'une personne fasse partie d'un certain groupe ou selon sa situation financière. On constate également des divergences dans la qualité des soins de santé qui leur sont fournis.

Les lesbiennes, les hommes gais, les personnes bisexuelles et/ou transgenres sont de ces individus qui font face à un accès inégal aux soins de santé et à une qualité inférieure de soins. La situation s'améliore, plus les organismes et les pourvoyeurs de soins de santé s'attardent aux moyens de fournir des soins de meilleure qualité et d'en faciliter l'accès.

Toutefois, l'amélioration des soins implique également que nous soyons renseignés. À certains moments, vous pouvez avoir recours aux soins de santé pour vous-même, d'autres fois pour vos enfants, votre partenaire ou d'autres personnes importantes dans votre vie. Il est important de comprendre le fonctionnement du système de santé. Il nous faut aussi obtenir toute l'information dont nous avons besoin pour prendre soin de nous-mêmes, de notre santé et de celle de nos enfants, de nos partenaires et de nos amis. Voilà ce dont il est question dans votre Guide du mieux-être au quotidien.

Le guide vous aidera à accéder au système de santé et à y naviguer en toute connaissance de cause. Il vous fournira des renseignements, du soutien et des alternatives visant à maintenir et à améliorer votre mieux-être. Bien plus qu'une liste des ressources communautaires liées à la santé, ce guide offre une vue d'ensemble du système de santé en place à Ottawa, ainsi que des renseignements facilitant l'accès aux soins de santé et leur utilisation. Nous souhaitons que les parties sur les services communautaires portant sur chacun des groupes GLBT vous permettent de vous sentir 'branché' et vous donnent le sentiment que vous n'êtes pas seul à vivre vos expériences.

Se prendre en mains

Dans le contexte de ce guide, 'se prendre en mains' se traduit par la décision de prendre contrôle de votre santé. Cela signifie agir et faire de petits ou de grands pas pour maintenir ou améliorer votre santé. Cela signifie 'se tenir debout' lors de visites chez un pourvoyeur de soins et trouver ou encore demander les renseignements dont vous avez besoin pour faire des choix judicieux quant à votre mieux-être. On ne parle pas que de choisir de mieux s'alimenter et de faire de l'exercice: il s'agit plutôt de contrôler tous les aspects liés à votre mieux-être. On parle ici de l'autosuffisance et de la reprise du pouvoir sur ce domaine de votre vie.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Des personnes vous soutiendront dans vos choix et vous accompagneront dans votre démarche. Vous trouverez à la fin de ce guide une liste de services et de ressources qui sont là pour vous aider. Ils peuvent tous vous offrir renseignements et soutien, mais c'est à vous d'identifier ceux qui vous conviennent le mieux.

La santé et les droits de la personne

Dans ce guide, la santé est perçue comme un droit humain fondamental: en tant que personnes GLBT, nous avons droit à l'accès égal aux services de santé et à la même qualité de soins que ceux qui sont offerts à tout le monde. Nous avons le droit d'être traités avec compassion et dignité, sans préjugés ou discrimination. Dans ce cadre, nous ne mettons pas l'accent sur les causes physiques ou environnementales de la maladie, mais bien sur les causes sociales des maladies (par exemple, la discrimination, l'abus à caractère sexuel pendant l'enfance, l'isolement). En effet, ces facteurs sociaux nous rendent plus vulnérables à une gamme de questions liées au mieux-être, qui nécessitent à ce titre toute notre attention. Ce cadre social plus global place nos vies en contexte: en revendiquant nos droits, la force et le mieux-être de nos communautés iront en grandissant.

Ce que nous entendons par le mieux-être

Le mieux-être, ce n'est pas que l'absence de maladie et cela ne se limite pas au physique. Le mieux-être inclut le bien-être mental, spirituel, sexuel, intellectuel, social et émotif.

Être en santé, c'est posséder les habiletés et les ressources qui vous permettent d'atteindre des objectifs et de faire face ou de changer ce que la vie vous apporte. On parle de 'vous' en tant qu'individu, mais on tient compte de l'environnement plus large dans lequel vous évoluez.

Plusieurs facteurs et conditions sont perçus comme ayant un impact sur la santé. Les déterminants de la santé les plus communs incluent:

- votre race, culture et ethnique;
- votre sexe;

La Charte des droits des consommateurs et consommatrices de soins de santé gais, lesbiennes, bisexuels et transgenres (GLBT)

Les personnes GLBT de tous les âges ont droit à un accès égal et entier à tous les services de santé, dans un environnement aidant et où il est leur est possible de 'sortir' auprès de leurs pourvoyeurs en toute sécurité, s'ils choisissent de le faire. Ils ont droit à des services de santé complets, médicalement compétents et culturellement pertinents. Dans le but d'assurer cet accès aux soins de santé de qualité, les personnes GLBT de tout âge ont droit :

- Au respect de la **CONFIDENTIALITÉ** de leurs dossiers médicaux, incluant la confidentialité liée à leur orientation et à leur identité sexuelles.
- À ce que leurs **FAMILLES SOIENT RECONNUES** et respectées par tous les pourvoyeurs de soins de santé.
- D'être traitées au sein d'un environnement de soins de santé où l'on emploie un langage **CULTURELLEMENT APPROPRIÉ**, y compris sur les formulaires d'admission et les autres formulaires écrits.
- De bénéficier d'une gestion de cas et de plans de traitement qui incluent et **TRAITENT DE L'IDENTITÉ ET DE L'ORIENTATION SEXUELLES**, lorsqu'il s'agit de questions essentielles et pertinentes à leurs soins.
- D'être incluses et que l'on réponde à leurs besoins en matière de prévention et de **PROGRAMMES DE SANTÉ PUBLIQUE**.
- Si elles sont d'âge mineur, à des traitements médicaux confidentiels reçus en toute sécurité, **À L'INFORMATION SUR LEURS DROITS JURIDIQUES** et à être conseillées sur la possibilité et les conséquences potentielles de déclarations obligatoires.

Adapted from: The Gay, Lesbian, Bisexual and Transgendered Health Access Project, Boston, MA: www.glbthhealth.org/index.html

- votre revenu et votre état civil;
- le soutien émotif et social reçu de votre famille, de vos amis et des communautés;
- votre emploi (rémunéré ou non) ou votre aptitude à travailler, le niveau de 'sécurité' offert par votre milieu de travail et le stress généré par votre emploi ou le fait de ne pas en avoir;
- la qualité de votre environnement physique (par exemple, l'air et l'eau);
- vos expériences pendant la petite enfance;
- l'aspect génétique – vos caractéristiques à la naissance;
- votre niveau d'instruction;
- vos habitudes de santé quotidiennes (par exemple, l'exercice, la cigarette, la nutrition);
- votre capacité de faire face à ce que la vie vous apporte;
- comment vous vous sentez face à vous-même;
- votre logement – la région où vous habitez;
- votre capacité d'accéder au système de santé; et
- la manière dont on vous traite lorsque vous accédez au système de santé.

(traduit librement et adapté de *Towards A Common Understanding*, Santé Canada.)



Notre diversité

En rédigeant ce guide, nous avons visé la plus grande inclusion possible. De façon à traiter des différences et des similitudes entre et au sein de nos communautés, nous avons produit des parties générales qui incluent tout le monde. S'y ajoutent des parties distinctes, portant sur chacune des communautés. Nous vous invitons à consulter l'ensemble du document. Certaines parties peuvent vous paraître plus pertinentes. Par contre, les autres sections vous donneront un aperçu de la réalité vécue par les communautés différentes de la vôtre.

Au sein de nos collectivités, et dans la société en général, on confond souvent identité sexuelle et orientation sexuelle. Ce guide reconnaît que l'identité sexuelle et l'orientation sexuelle sont deux questions très différentes. Nous espérons que ce document contribue à clarifier ces distinctions plutôt que d'ajouter à la confusion existante. Nous reconnaissons également que le terme 'communauté' ne sous-tend pas nécessairement l'harmonie et la similarité. Nos communautés GLBT sont complexes et en

constante mouvance, empreintes de différences et de diversité. Bien qu'il existe des terrains d'entente entre les hommes et les femmes bisexuels, leurs expériences face au système de santé sont très différentes. Nos communautés sont tissées d'amitiés et d'alliances mais sont aussi marquées par les préjugés et l'incompréhension. Un groupe de soutien pour lesbiennes et gais n'est pas nécessairement accueillant pour les personnes transgenres ou bisexuelles. La discrimination fondée sur la race, les classes sociales, le sexe, les handicaps physiques et d'autres formes de stéréotypes divisent nos communautés comme elle le fait chez toutes les autres. Tout en reconnaissant cette réalité, nous vous invitons à manifester le même respect envers les membres de nos communautés que celui que nous souhaitons de la part des personnes de l'extérieur et de la société en général.

Les soins de santé: être ou non dans le placard

Devez-vous 'sortir' en tant que personne GLBT face à vos pourvoyeurs de soins de santé? Certains d'entre nous ne choisissent pas nécessairement de sortir (par exemple, si vous ne répondez pas aux stéréotypes féminins ou masculins, les pourvoyeurs pourraient présumer de votre homosexualité). D'autres le choisissent. Pour les personnes qui ont le choix, il s'agit d'une décision individuelle, difficile à prendre.

Ce peut être particulièrement délicat lors de premières rencontres avec un pourvoyeur de soins. Il est déjà pénible de parler de nos vies et de notre santé à des étrangers. Y ajouter la sortie du placard paraît encore plus ardu. Par contre, il est aussi pénible de ne pas le faire. Le mensonge à propos des partenaires et des familles peut avoir des effets négatifs sur l'estime de soi et la santé.

Si vous demeurez dans le placard, vos pourvoyeurs concluront probablement que vous êtes hétérosexuel et présumeront de votre sexe. Vos relations ne seront pas reconnues, non plus qu'acceptées ou respectées. Tout ça fait mal. De plus, il se peut que vos pourvoyeurs n'aient pas toute l'information dont ils ont besoin pour poser un diagnostic sur votre condition. Cela peut créer des risques pour votre santé.

Si vous rendez visite à un médecin pour un rhume, la sortie du placard n'est peut-être pas nécessaire. Cependant, si vous souffrez de douleur ou d'inconfort chroniques, votre médecin doit compter sur votre honnêteté pour poser un diagnostic pertinent à votre condition. Si vous ne pouvez sortir, vous pouvez tout de même décider de

porter une attention particulière à vos comportements et à vos pratiques sexuelles. Par exemple, si vous pratiquez régulièrement le sexe anal, votre médecin doit le savoir. Réfléchissez à ce que vous devez dire à votre médecin; ceci lui aidera à vous aider.

Si vous sortez du placard, vous risquez de faire face à une réaction négative de la part de votre pourvoyeur et conséquemment, à des soins de moindre qualité. Toutefois, si votre pourvoyeur est sensible et renseigné face aux personnes GLBT, la sortie peut vous mener à une relation de partenariat et de confiance avec votre pourvoyeur.

PARTIE 2

Les soins de santé à Ottawa

L'assurance-santé en Ontario (OHIP)

Les résidents de l'Ontario sont admissibles à la couverture des soins de santé financés par la province (OHIP). Vous devez détenir une carte Santé pour démontrer que vous avez droit aux soins couverts par l'assurance-santé de l'Ontario. Pour faire une demande de carte Santé, vous devez vous rendre aux bureaux du Ministère de la Santé et des Soins de longue durée, au 75 de la rue Albert à Ottawa. Pour plus de renseignements, composez le (613) 783-4400 ou accédez à la ligne d'information du ministère au 1-800-268-1154. Site Web: <http://www.gov.on.ca/health>

Admissibilité

Pour être admissible au plan de l'assurance-santé de l'Ontario, vous devez:

- être de citoyenneté canadienne ou avoir en matière d'immigration le statut énoncé dans la Loi sur l'assurance-santé de l'Ontario; et
- faire de l'Ontario votre domicile permanent principal; et
- être en Ontario pendant au moins 153 jours au cours d'une période de 12 mois donnée.

La couverture entre généralement en vigueur trois mois après la date où vous avez établi résidence en Ontario.

Si vous venez d'arriver en Ontario ou encore si vous revenez y vivre après plus de sept mois d'absence, la période d'attente (trois mois) commence le jour où vous établissez ou rétablissez à nouveau votre résidence en Ontario.

Si vous êtes une personne admissible venant en Ontario d'une autre partie du Canada, l'assurance-santé de votre province d'origine vous couvrira pendant une période allant jusqu'à trois mois.

Si vous ne bénéficiez pas de la couverture offerte par une autre province ou un autre territoire, il est important de vous procurer une assurance-santé privée au cas où vous seriez malade pendant la période d'attente. Communiquez directement avec une compagnie d'assurance ou avec l'Association canadienne des compagnies d'assurance des personnes inc. au 1-800-268-8099.

Si vous avez besoin d'attention médicale, que vous n'avez pas d'assurance-santé et que vous n'avez pas les moyens de payer pour ces services, les centres de santé communautaires situés au centre-ville (Centre-ville, Côte de sable ou Somerset Ouest), ainsi qu'OASIS (consultez la liste de ressources à la fin de ce guide) peuvent vous aider à obtenir des soins médicaux et une carte Santé.

Services couverts par l'assurance-santé en Ontario

L'assurance-santé de l'Ontario couvre une gamme de services de santé.

Médecins

L'assurance-santé couvre tous les diagnostics et traitements essentiels offerts par les médecins. Ceci inclut les visites à domicile et les services fournis par les hôpitaux, lorsque pertinents.



Les médecins peuvent facturer pour les services qui ne sont pas couverts. Ceci inclut le transfert des dossiers à un autre médecin, les consultations téléphoniques, les certificats d'aptitude au travail, les examens physiques pour l'école ou les camps de vacances et les procédures esthétiques. Les médecins peuvent aussi vous faire payer les rendez-vous auxquels vous ne vous présentez pas.

Podiatres, chiropraticiens et ostéopathes

Les services offerts par les podiatres, chiropraticiens et ostéopathes sont partiellement couverts par l'assurance-santé, le Ministère ne défrayant qu'une portion des coûts. Vous devez déboursier les coûts en surplus. Demandez le prix des services à votre pourvoyeur avant de les recevoir.

Physiothérapeutes

Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée paie les coûts des services de physiothérapie offerts par :

- les hôpitaux;
- les cliniques de physiothérapie approuvées;
- les bureaux de médecins qui offrent de la physiothérapie; et
- les Centres d'accès aux soins communautaires (CASC).

Les soins de la vue

L'assurance-santé couvre les services d'ophtalmologie tous les deux ans, pour les personnes de 20 à 64 ans et tous les ans pour les personnes de moins de 20 ans et de 65 ans et plus.

Le programme de médicaments de l'Ontario (PMO)

Le Programme de médicaments de l'Ontario du Ministère de la Santé et des Soins de longue durée couvre une grande partie des produits ou médicaments sur ordonnances dont la liste apparaît sur le formulaire du PMO. Si vous faites partie de l'un des groupes suivants, et que vous bénéficiez d'une couverture valide de l'assurance-santé de l'Ontario, vous êtes admissible au plan offert par le PMO :

- les personnes de 65 ans et plus;
- les pensionnaires d'établissements de soins de longue durée;
- les pensionnaires de foyers de soins spéciaux;
- les personnes recevant les services professionnels dans le cadre du Programme de soins à domicile;
- les bénéficiaires du Programme de médicaments Trillium.

De plus, si vous recevez de l'aide sociale (prestations de bien-être ou prestations familiales), vous êtes admissible au plan du PMO.

Programme de médicaments Trillium

Le Programme de médicaments Trillium aide les gens qui, en proportion de leur revenu, doivent déboursier des sommes considérables pour l'achat de médicaments.

Vous pouvez faire demande au Programme de médicaments Trillium, si :

- votre assurance privée ne couvre pas 100% des coûts des médicaments prescrits;
- vous bénéficiez de la couverture de l'assurance-santé de l'Ontario; et
- vous n'êtes pas admissible à la couverture du Programme de médicaments de l'Ontario (PMO).

Le programme comporte une franchise, fondée sur le revenu et le nombre de membres de la famille.

Des trousse de demande Trillium sont disponibles à votre pharmacie ou en communiquant avec le Ministère de la Santé et des Soins de longue durée au 1-800-268-1154. (sans frais en Ontario seulement).

À Toronto, composez le (416) 314-5518 ou le 1-800-387-5559.

L'accès aux soins médicaux

Médecins généralistes en pratique privée

Lorsque vous cherchez un médecin, il se peut que vous vous butiez à des listes d'attente et des pratiques qui n'acceptent pas une nouvelle clientèle. Communiquez avec le Find a Doctor Service (Trouvez un médecin) au 1-800-268-7096, poste 626, qui vous fournira les noms de médecins de votre région qui acceptent de nouveaux clients.

Pour ce qui est des médecins sensibles aux personnes GLBT, consultez la liste à la fin de ce guide ou communiquez avec Télégai, au 238-1717.

Les centres de santé communautaires

Ces centres fournissent des soins de santé et des services sociaux intégrés, comptant sur des équipes multidisciplinaires. Il existe actuellement six centres de santé communautaires à Ottawa (consultez la liste à la fin de ce guide) dont le mandat porte sur des régions géographiques spécifiques. Les services varient dans chacun des centres mais peuvent inclure: les rendez-vous médicaux, les services sans rendez-vous, les contacts auprès d'agences partenaires, les groupes d'éducation en santé, les tests VIH anonymes, les services liés à la toxicomanie, les programmes d'échange de seringues, le consultation,

les groupes de soutien, les programmes d'alimentation et de nutrition, les programmes de soutien parents/enfants, le soutien aux nouveaux arrivants, le travail communautaire sur des questions locales. Ces services/programmes sont offerts gratuitement.

Bien que tous les centres de santé sont engagés face à l'accessibilité, le centre communautaire du Centre-Ville a déployé des efforts particuliers pour rejoindre la communauté GLBT.

Les cliniques externes, sans rendez-vous

Pour trouver une clinique sans rendez-vous près de chez vous, consultez les pages jaunes de l'annuaire téléphonique sous Cliniques - médicales.

Les soins d'urgence

Pour des urgences médicales, rendez-vous à l'hôpital le plus près (dont la liste apparaît dans les pages jaunes). Lors d'une urgence grave, requérant les services d'une ambulance, composez le 911.

Pour obtenir des renseignements sur l'accès aux services sociaux et aux services de santé, communiquez avec le Centre d'information communautaire d'Ottawa, au 241-INFO (4636) ou www.cominfo-ottawa.org. Ce service produit un répertoire des services communautaires d'Ottawa qui est mis à jour à tous les ans.

Pour obtenir des renseignements sur les programmes et services destinés aux personnes âgées, communiquez avec le Conseil des aînés d'Ottawa-Carleton (234-8044), qui publie annuellement un répertoire de ressources destinées aux aînés.

L'accès aux soins dentaires

Les soins dentaires sont un élément important de votre santé globale. Toutefois, ces services ne sont pas couverts dans la même mesure que le sont les autres soins de santé. L'assurance-santé ne paie que pour certains types de chirurgies dentaires, lorsqu'elles sont effectuées dans les hôpitaux. Vous devez défrayer les coûts des soins dentaires offerts par les dentistes.

La ville d'Ottawa gère trois cliniques dentaires régionales fournissant des traitements aux enfants et aux adultes bénéficiaires d'aide sociale.

Le collège Algonquin, au campus Woodroffe (727-4723, poste 7630) et La Cité Collégiale (742-2493, poste 2515) opèrent des cliniques dentaires offrant des services de prévention des maladies dentaires à prix réduit.

La Société dentaire d'Ottawa (Ottawa Dental Society), au (523-3876) peut vous aider à trouver un dentiste et traite également des plaintes émises par les patients.

Pour obtenir une liste des dentistes qui s'identifient comme étant sensibles à la communauté GLBT, consultez la liste à la fin du guide.

L'accès aux soins de santé complémentaires

En général, les thérapies complémentaires — l'acupuncture, l'homéopathie, la naturopathie, l'aromathérapie, le reiki et les massages — ne sont pas couvertes par l'assurance-santé.

Pour obtenir la liste des praticiens en soins de santé complémentaires, qui se disent sensibles à la communauté GLBT, consultez la liste à la fin de ce guide.

L'accès aux services en santé mentale

Les services en santé mentale ne sont pas couverts dans la même mesure que le sont les soins médicaux.

Psychiatres

Pour consulter un psychiatre, vous devrez être aiguillé (référé) par un médecin généraliste.

Thérapeutes en pratique privée

Les services de thérapeutes en pratique privée ne sont pas couverts par l'assurance-santé. Ainsi, à moins que votre emploi ne vous offre une couverture pour les services de consultation, vous devrez payer vous-même ces services. Certains thérapeutes offrent une échelle de tarifs flexible.

Pour trouver des thérapeutes qui se disent sensibles à la communauté GLBT, consultez la liste à la fin de ce guide.

Les centres de santé et de ressources communautaires

La plupart des Centres de santé communautaires et des Centres de ressources communautaires offrent gratuitement une gamme de services en santé mentale comme le consultation à court terme, le soutien en temps de crise, les groupes de soutien, l'information et l'aiguillage. Consultez la liste à la fin de ce guide.

Les agences communautaires et les groupes d'entraide

Communiquez avec le Centre d'information communautaire, au 241-INFO (4636); vous obtiendrez une liste d'agences offrant des services de consultation et des groupes de soutien et ce, gratuitement ou moyennant un coût minime. On trouve également dans leur répertoire annuel, une liste d'agences et de groupes d'entraide dans les domaines de la santé mentale, de la toxicomanie, du soutien au logement, de l'aide juridique, du VIH/SIDA, de l'abus et de la violence familiale, de l'intervention de crise et autres services.

Consultez la liste à la fin de ce guide pour obtenir le nom des organismes qui offrent une programmation particulière à la communauté GLBT ou qui ont déployé des efforts visant à rendre leurs programmes et services plus ouverts à la communauté GLBT.

Les Services du Triangle rose (STR)

563-4818

Les STR offrent de la consultation par les pairs, des services d'éducation et de revendication pour les hommes gais, les lesbiennes et les personnes bisexuelles et leurs proches. Les services comprennent la consultation par les pairs au téléphone ou en personne, l'information et l'aiguillage, les contacts communautaires, les groupes de discussion et de soutien et la bibliothèque.



Dénicher des pourvoyeurs de soins de santé

Il n'est pas toujours facile de trouver des pourvoyeurs de soins de santé efficaces, qui ont des connaissances sur les questions de santé touchant les GLBT, qui leur sont sensibles et qui sont en mesure d'accueillir de nouveaux clients. Si vous êtes à la recherche de pourvoyeurs, préparez-vous à faire quelques appels téléphoniques. Ça en vaut le coup, surtout si vous cherchez un pourvoyeur qui agit de manière professionnelle, respectueuse et qui fait preuve de compassion.

Trouver un pourvoyeur et établir une relation de confiance, qu'il s'agisse d'un médecin généraliste, d'un chiropraticien, d'un massothérapeute ou d'un naturopathe, est tout particulièrement important pour les personnes GLBT. Cela peut alléger le stress et l'anxiété générés par les rendez-vous et les réactions des pourvoyeurs, vous permettant ainsi de vous concentrer sur votre mieux-être. Votre relation avec le pourvoyeur doit vous offrir la sécurité vous permettant d'être à l'aise et de vous exprimer librement et honnêtement. Votre identité sexuelle, votre orientation sexuelle, votre vécu sexuel, les facteurs de risques, votre histoire médicale – tous ces aspects sont importants pour que vous receviez les meilleurs soins possibles.

1. Pour trouver un ou des pourvoyeur(s) de soins satisfaisant(s), réfléchissez premièrement à ce dont vous avez besoin et à ce qui est important pour vous.

- Possèdent-ils des connaissances sur les questions de santé qui vous préoccupent particulièrement (par exemple la dépression, le VIH/SIDA)?
- Connaissent-ils et soutiennent-ils les médecines complémentaires (ou médecines douces) ?
- Sont-ils gais, lesbiennes, bisexuels(les), hétérosexuels(les)?
- Quelle est leur identité sexuelle ?
- S'expriment-ils de façon à ce que vous les compreniez (par exemple, le langage signé, le cantonais, sans jargon)?
- Sont-ils sensibles à vos croyances culturelles et spirituelles ?
- Sont-ils sensibles à votre condition sociale et à votre niveau de revenu ?
- Ont-ils de l'expérience auprès des enfants, des jeunes, des familles GLBT et des gens de tous les âges ?
- Vous fourniront-ils des directives pour vous sécuriser ?
Travailleront-ils avec vous pour identifier les avantages et les désavantages d'un traitement ou vous aideront-ils à explorer des traitements alternatifs ?
- Leurs bureaux sont-ils à proximité de votre résidence,

de votre milieu de travail ?

- Leurs horaires vous sont-ils convenables ? Font-ils des visites à domicile ? Y a-t-il un service après les heures de bureau ?
- Leurs bureaux sont-ils accessibles et situés sur une route qui vous convient ?
- *[Pour les médecins généralistes]* À quel hôpital sont-ils affiliés? (Vous voudrez peut-être un médecin affilié à un hôpital près de chez vous ou qui est reconnu comme étant sensible aux personnes GLBT).

2. Conservez une liste des pourvoyeurs de soins de santé.

- Parlez à vos amis, vos familles, vos collègues et vos connaissances. Qui vous recommandent-ils ou pas ? De qui ont-ils entendu parler ? Les pourvoyeurs sensibles aux personnes GLBT sont bien présents mais n'en font pas toujours la promotion. Vous les dénicherez parfois via les personnes que vous connaissez ou encore en posant des questions à votre entourage.
- Consultez les journaux, revues GLBT ou encore les répertoires des commerces de votre quartier. Dites-vous que les professionnels de la santé qui font de la publicité dans les endroits fréquentés par la communauté GLBT souhaitent vous avoir comme client.
- Demandez aux groupes et aux organismes de soutien et de revendication GLBT s'ils ont une liste de pourvoyeurs sensibles aux personnes GLBT. Consultez également la liste apparaissant à la fin de ce guide.



3. Rencontrez plus d'un pourvoyeur.

Si vous le pouvez, faites une recherche et rencontrez quelques pourvoyeurs avant d'arrêter votre choix. Bien que cette démarche ne soit pas gratuite (temps, énergie, garde d'enfants, billets d'autobus, frais d'utilisateur), elle sera certainement rentable en bout de ligne. Imaginez-vous en tant que consommateur à la recherche du meilleur produit possible. Si vous cherchez un médecin généraliste, demandez un rendez-vous 'pour nouveau patient'. Lorsque vous interviewez des pourvoyeurs de soins:

- faites-leur savoir ce que vous cherchez;
- posez des questions pour vérifier si vous pouvez travailler ensemble – par exemple, parlez d'une question particulière ou d'une préoccupation générale (le VIH/SIDA, la ménopause, la fibromyalgie, la dépression); et
- si vous avez vécu une mauvaise expérience avec un pourvoyeur de soins, dites-le pour vérifier s'ils sont à l'écoute. Sinon, poursuivez vos recherches.

4. Choisissez votre pourvoyeur.

Après l'entrevue, faites une évaluation de vous-même et du pourvoyeur. Ce qui compte ici est de choisir une personne qui vous convient, qui répond à vos besoins, qui est compétente, aidante et respectueuse. Il faut vous rappeler que vos options peuvent être limitées par l'endroit où vous habitez et qu'il est possible que vous ne trouviez pas une personne qui réponde à tous vos besoins. Par exemple, il se peut que:

- un médecin sensible aux questions de santé des GLBT ne soit pas ouvert aux médecines douces;
- un médecin qui s'y connaît sur les questions portant sur les transgenres en sache très peu sur la dépression; ou
- un spécialiste du VIH/SIDA n'ait pas le temps de traiter de vos autres besoins médicaux.

Si c'est le cas, il vous faudra évaluer vos priorités. Selon les questions de santé qui vous préoccupent, vous pourriez choisir deux médecins (par exemple, un pour le VIH/SIDA et l'autre pour vos autres besoins médicaux). Il est aussi important de se rappeler qu'un pourvoyeur de soins GLBT n'est pas nécessairement celui qui vous sera le plus utile. Les pourvoyeurs GLBT peuvent aussi être mal renseignés sur les questions de santé et ils peuvent manifester une homophobie, biphobie ou transphobie refoulée. Ce que vous cherchez est un pourvoyeur compétent, sensible aux GLBT, ouvert d'esprit, respectueux et qui sait ce qu'il fait. Ces qualités peuvent se trouver autant chez des pourvoyeurs hétérosexuels que chez ceux qui sont GLBT.

Puisque les connaissances en matière de santé des GLBT sont présentement assez limitées, il est probable que vous ayez à vous renseigner et à informer votre pourvoyeur à ce sujet, peu importe qui vous choisissez. Les choses étant ce qu'elles sont, peut-être aurez-vous, comme bien des personnes GLBT, à jouer ce rôle d'éducation.

Vos droits

(adapté et traduit librement de J.Cumming, *Have I got a doctor for you*)

Dans votre recherche de soins de santé, vous avez droit:

- aux meilleurs traitements disponibles, sans discrimination;
- de poser des questions, que l'on vous explique les tests et procédures en utilisant des mots que vous comprenez;
- de savoir quels médicaments on vous prescrit, y compris leurs effets secondaires et d'obtenir des renseignements honnêtes sur les bienfaits et les désavantages des diverses options;
- au refus des tests ou traitements pour des raisons qui vous appartiennent;
- à une autre opinion et à des réponses de sources extérieures;
- à l'accompagnement d'une autre personne lorsque vous conversez avec votre pourvoyeur;
- à un examen médical effectué par un pourvoyeur dont le sexe vous convient et avec qui vous êtes à l'aise (ou qu'une personne soit présente avec vous dans la salle d'examen);
- à un traitement de qualité – non pas un traitement qui fait de vous une 'expérience' ou un 'instrument de formation';
- à la consultation de vos dossiers médicaux;
- à un traitement honnête, respectant la confidentialité (dans la mesure du possible), empreint de compassion, de dignité et de respect; vous pouvez signifier une plainte si ces normes ne sont pas respectées;
- au respect de la nature confidentielle de la situation; et
- à la reconnaissance et au respect de votre famille, de votre spiritualité, de votre identité et de votre orientation sexuelles.

Vos responsabilités

Dans votre recherche, vous avez la responsabilité:

- de développer et de maintenir des pratiques positives face à votre santé, y compris la bonne nutrition, le sommeil, le repos, l'exercice et la gestion du stress;
- de faire des choix qui sont dans votre meilleur intérêt, selon une bonne compréhension de vos soins, de leurs coûts, des risques et des alternatives;
- de demander des renseignements sur votre situation, de

savoir ce que vous pouvez faire vous-même et de le faire afin de maintenir la meilleure santé possible;

- de fournir à vos pourvoyeurs des renseignements précis et complets sur votre maladie, votre histoire médicale et sur les médicaments que vous consommez;
- de poursuivre votre plan de santé au meilleur de votre connaissance, de poser des questions si vous avez des problèmes ou des préoccupations ou d'élaborer d'autres plans;
- de conserver un registre écrit de votre bilan de santé personnel; et
- de traiter avec les pourvoyeurs de manière respectueuse.

Trucs lors des visites aux pourvoyeurs

Afin de tirer le meilleur parti de vos rencontres avec les pourvoyeurs, tenez compte des aspects suivants.

1. Faites-vous confiance.

Vous possédez l'expertise. Vous connaissez, mieux que quiconque, votre mieux-être. Faites confiance à votre intuition et à ce que votre corps vous dit.

Collaborez avec vos pourvoyeurs.

Qu'il s'agisse de médecins, d'infirmières, de dentistes ou de thérapeutes, ils sont là pour vous appuyer et pour vous renseigner. Ils sont là pour vous aider à prendre les décisions les plus judicieuses, de façon à ce que vous mainteniez la meilleure santé possible.



3. Préparez vos visites.

Avant le rendez-vous, sachez clairement ce pourquoi vous visitez votre pourvoyeur, ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin, les symptômes que vous avez reconnus ou les renseignements que vous voulez partager.

4. Demandez à une personne alliée de vous accompagner.

Une personne alliée peut vous soutenir comme vous le souhaitez – poser des questions si vous êtes trop timide pour le faire, s'assurer que rien de négatif ne se produise et si cela arrive, agir à titre de témoin de l'incident. Une personne alliée est particulièrement importante si vous avez des problèmes à vous affirmer auprès de votre pourvoyeur.

5. Agissez activement face à vos soins.

Faites tout ce que vous pouvez pour prendre soin de vous-même.

- Posez des questions jusqu'à ce que vous compreniez ce que le pourvoyeur dit. Si des recommandations vous sont faites, demandez pourquoi cette option a été choisie. Demandez où vous pouvez obtenir plus de renseignements. Si le temps manque et que vous avez encore des questions, prenez un autre rendez-vous ou demandez au pourvoyeur de vous téléphoner plus tard.
- Mettez les hypothèses et les décisions de votre pourvoyeur au défi.
- Présentez des renseignements de sources extérieures à votre pourvoyeur. Faites des recherches sur les questions de santé qui vous préoccupent (Internet, bibliothèques, amis, les groupes associés à des conditions particulières comme la sclérose en plaques ou le cancer).
- Si vous savez à l'avance que vous aurez besoin de plus de temps qu'à l'habitude, dites-le en prenant votre rendez-vous.



6. Tenez compte de la situation de votre pourvoyeur.

La plupart des pourvoyeurs allouent un temps fixe à chacune des personnes rencontrées. Pendant cette période, ils doivent connaître votre histoire, effectuer un examen médical, utiliser ces renseignements pour trouver ce qui cause le problème et identifier le meilleur traitement. Votre rôle est primordial: c'est vous qui présentez votre histoire, vos préoccupations et vos symptômes de la manière la plus précise et complète possible. C'est vous qui posez des questions de façon à comprendre toutes vos options, pour prendre les meilleures décisions en toute connaissance de cause.

7. Assurez-vous de bien comprendre.

À la fin du rendez-vous, répétez à votre pourvoyeur les choses qu'il vous a dites, y compris le traitement et les prochaines étapes que vous aurez à entreprendre.

8. Utilisez votre médecin comme 'centre d'information' sur vos dossiers médicaux.

Si vous voyez plus d'un pourvoyeur, utilisez l'un de ceux-ci comme source centrale de renseignements concernant vos rendez-vous et vos traitements. Par exemple, faites parvenir les résultats d'examen en laboratoires à votre médecin généraliste en plus de votre spécialiste.

9. Conservez votre propre journal médical.

Apportez crayon et papier lors de vos rendez-vous. Montez vos propres dossiers et prenez des notes sur ce qui s'est produit à chaque visite.

10. Connaissez vos droits et vos responsabilités.

Consultez la section précédente.

En temps de crise

La violence représente une menace constante pour grand nombre de personnes GLBT. Nous avons presque tous fait face personnellement ou nous connaissons une personne GLBT ayant subi de la violence, de l'abus ou des agressions de la part d'un partenaire, d'un membre de la famille, sans compter les tentatives de suicide. Les statistiques en ce domaine sont troublantes. Cependant, plus notre communauté se renforce, plus nos ressources se multiplient.

Si vous vous trouvez en situation de crise, vous pouvez avoir recours aux services suivants. À moins qu'ils ne soient identifiés GLBT, ces services sont offerts à la population en général; il est donc possible que vous ayez à transiger avec des attitudes négatives.

Bureau des crimes contre la personne– Service de police d'Ottawa

Intervention de crise et consultation à court terme aux victimes de crimes et de violence, y compris les personnes âgées. Si nécessaire, on vous aiguillera vers les ressources communautaires pertinentes.

Télégai/Gayline

238-1717

Consultation par les pairs, renseignements, tous les soirs, de 19h à 22h.

Intervention de crise – Bureau des services à la jeunesse

729-1000

Consultation aux jeunes de 12 à 30 ans en situation de crise, offert le jour même et en personne. Soutien de crise par téléphone après les heures de bureau.

Centre de détresse d'Ottawa et région (238-3311)

Service téléphonique 24 heures, confidentiel, intervention et écoute en temps de crise.

Tél-Aide Outaouais

741-6433 ou 1-800-567-9699

Service d'écoute téléphonique et via Internet, anonyme et confidentiel, 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Centre d'aide aux victimes de viol d'Ottawa

562-2333

Ligne téléphonique 24 heures, consultation en temps de crise et à long terme auprès des femmes ayant récemment subi des agressions sexuelles, du harcèlement sexuel ou qui ont subi des agressions sexuelles pendant l'enfance.

Service d'aide aux femmes victimes de violence de Gloucester (Gloucester Services for Abused Women)

Centre de ressources communautaires de Gloucester
Ligne d'aide: 745-4818 (en anglais) et 725-3665 (en français) Intervention de crise auprès des femmes (y compris les lesbiennes) ayant subi de la violence et résidant à Gloucester et ses environs. Ligne téléphonique 24 heures, services d'aiguillage et de soutien.

Les femmes immigrantes et de minorités visibles contre la violence (Immigrant and Visible Minority Women Against Abuse)

Ligne d'aide: 729-1119

Service d'interprétation culturelle: 729-1393

Consultation et groupes de soutien aux femmes de diverses origines culturelles qui subissent violence ou abus. Services d'interprétation confidentiel 24 heures aux agences servant les femmes ne parlant pas anglais qui sont victimes d'abus, afin de faciliter leur accès aux services.

Organisation des femmes contre la violence/Centre d'appui aux survivantes (Women's Anti-Violence Organization/Survivors of Abuse Support Centre)

Ligne d'intervention de crise: 234-2266

Ligne téléphonique 24 heures, pour les femmes survivantes de violence à caractère sexuel.

Où en sommes-nous? Une liste de contrôle

Si vous vous prenez en mains, il est important d'exercer une certaine surveillance face à vos propres comportements, à ceux de votre pourvoyeur et de son personnel, suite à vos visites.

- Ils connaissent bien les questions de santé qui me préoccupent.
- Ils ont respecté qui je suis et étaient à l'aise avec moi.
- Ils ont été à l'écoute de ce que j'avais à dire face à ma condition.
- Ils m'ont répondu de manière à ce que je comprenne.
- Ils ont été en mesure de travailler avec moi, comme partenaires, dans les soins de santé que j'ai reçus.
- Ils m'ont demandé comment je préférerais être nommé, en ont pris note dans leur dossier et m'ont appelé par mon nom, en utilisant le bon sexe.
- Ils ne s'attendaient pas à ce que je les éduque et ne m'ont pas traité comme un objet.
- Ils ne m'ont pas 'sorti' auprès des autres.
- Ils ont manifesté une bonne compréhension des ques-



tions de santé particulières aux personnes GLBT; ils comprenaient que l'orientation et l'identité sexuelles sont deux choses différentes(ou ils étaient tout au moins ouverts d'esprit et disposés à apprendre).

- Ils ne concluaient pas trop rapidement.
- Ils ont accepté, comme faisant partie de ma famille, toute personne significative pour moi.
- J'étais bien préparé à mon rendez-vous.
- J'ai demandé plus de temps afin de discuter de questions qui me préoccupaient.
- J'ai demandé des explications lorsque je ne comprenais pas l'information.
- J'ai fourni des renseignements pouvant être liés à mes symptômes.
- Je me sentais à l'aise avec ce pourvoyeur. Je sens que je peux établir une collaboration fondée sur le respect mutuel.

(adapté et traduit librement de Partners in Care)

Si vous concluez que vous n'avez pas très bien réussi, ne soyez pas trop dur – particulièrement si tout ceci est nouveau pour vous et votre pourvoyeur. Il faut du temps pour apprendre et changer.

Si vous n'aimez pas les interactions entre vous et votre pourvoyeur, trouvez-en un autre. Vous n'avez pas à le tolérer seulement parce que vous l'avez rencontré auparavant. Vous pouvez simplement transférer vos dossiers à un autre pourvoyeur.

Est-ce que je prends les choses en mains ? Une liste de contrôle

(adapté et traduit librement de Project Access, Roadmap)

Il est utile de prendre un peu de recul pour vérifier si vous êtes satisfait de la façon dont vous dirigez et guidez vos propres soins de santé. Utilisez la liste de contrôle suivante afin de vous aider à évaluer dans quelle mesure vous prenez les choses en mains.

Lorsque vous révisez cette liste, ayez des attentes réalistes. Cette prise en charge ne se fera pas du jour au lendemain. Certaines personnes ont le temps, les ressources et l'énergie leur permettant d'accomplir plusieurs des choses apparaissant sur cette liste, alors que d'autres en auront moins. Accordez-vous le temps d'intégrer ces objectifs à votre vie.

- J'ai un médecin régulier avec lequel je me sens à l'aise.
- J'ai pensé à me faire accompagner lorsque je rends visite à un pourvoyeur.
- Je sais qui je veux nommer à titre de plus proche parent et je lui en ai parlé.

- Je sais comment me préparer à mes rendez-vous avec mon pourvoyeur.
- Je vais à mes rendez-vous avec une liste de questions auxquelles j'aimerais qu'on réponde.
- Je sais pourquoi je prends les médicaments qu'on m'a prescrits. Je connais les noms et les effets secondaires des médicaments que je prends et de ceux que mes enfants prennent.
- Je suis à jour face à l'évolution de mon état de santé.
- Je peux clairement décrire les signes et les symptômes qui me préoccupent.
- J'ai un dentiste avec lequel je me sens à l'aise.
- J'ai des praticiens en médecine douce ou complémentaire avec lesquels je me sens à l'aise.
- Mes affaires juridiques sont en ordre.
- Je connais mes droits et mes responsabilités.



PARTIE 3

La santé et la loi

La loi et l'identité sexuelle

La loi et l'orientation sexuelle

Mettre de l'ordre dans ses affaires

Trouver des conseils juridiques

Les formulaires médicaux

L'accès à vos dossiers médicaux

La confidentialité

Le consentement libre et éclairé

La jeunesse: confidentialité et consentement libre et éclairé

Lorsque les soins de santé font mal: que puis-je faire ?

La loi et l'identité sexuelle

Actuellement au Canada, les droits de la personne ne protègent pas les transgenres, ce qui signifie que si vous subissez des traitements négatifs ou de la discrimination, vos ressources ou recours sont limités. Les personnes transsexuelles peuvent revendiquer leurs droits en vertu des sections sur le 'handicap' ou le 'sexe', mais il ne s'agit pas encore d'alternatives fiables. Le traitement respectueux (des pourvoyeurs vous identifiant par votre prénom et utilisant le sexe que vous préférez ou encore l'accès aux salles de bain de votre choix) dépend actuellement du pourvoyeur lui-même ou du service que vous utilisez et de votre capacité de vous affirmer et d'exprimer vos besoins.

La loi et l'orientation sexuelle

La protection offerte par les droits de la personne existe pour les lesbiennes, les hommes gais et les personnes bisexuelles. La Charte canadienne des droits et libertés et, depuis 1986, le Code des droits de la personne de l'Ontario, offrent une protection contre toute discrimination fondée sur l'orientation sexuelle. Si vous subissez de la discrimination ou des traitements négatifs de la part de pourvoyeurs de soins de santé à cause de votre orientation sexuelle, vous pouvez recourir aux ressources existantes.

En Ontario,

- Les avantages égaux liés à l'emploi sont disponibles aux partenaires de même sexe, pour les personnes qui travaillent aux paliers provincial et fédéral. C'est aussi le cas du personnel de plusieurs municipalités et de plusieurs entreprises du secteur privé.
- Les avantages égaux liés aux pensions et à la retraite sont disponibles aux membres du personnel lesbiennes et gais.

- Vous pouvez prendre des décisions médicales, au nom de votre partenaire de même sexe qui serait incapable de le faire.

- L'adoption de la part de couples de même sexe est permise.

- Les prestations destinées aux enfants et aux conjoints sont maintenant applicables aux couples de même sexe.

Il est important d'exercer une certaine vigilance face à ces domaines. Il faut également se rappeler que les renseignements de ce guide feront l'objet de changements, suivant l'évolution des lois.

Mettre de l'ordre dans ses affaires

Il est important que vos affaires soient en ordre et ce, peu importe votre état de santé. Pour être en paix, faites-le dès maintenant. Réfléchissez à ce dont vous avez besoin – un testament, un testament de vie (ou biologique), une procuration relative aux soins de santé, un mandat en cas d'incapacité ou la nomination d'un comité. Comprenez-vous l'utilisation de chacun de ces documents? Qui voulez-vous nommer comme: tuteur pour vos enfants, exécuteur testamentaire (ou liquidateur), responsable de vos soins de santé, détenteur de votre mandat? Si vous avez à prendre ces décisions en temps de crise, votre stress augmentera et la situation sera encore pire. Ne rien faire du tout pourrait ajouter à l'anxiété de la famille et des proches.

Ces documents sont aussi des étapes dans la reconnaissance de votre famille et de vos partenaires à titre de personnes pouvant prendre des décisions en votre nom. Ils ne garantissent pas toujours la reconnaissance et le soutien à vos partenaires et à vos familles, mais ils représentent un pas dans la bonne direction.



1. Procuration relative aux soins

La procuration relative aux soins est un document légal dressant la liste des personnes qui peuvent prendre des décisions médicales en votre nom, si vous ne pouvez le faire vous-même. Il s'agit d'un simple formulaire qui dicte à votre pourvoyeur: «Si je suis incapable de prendre des décisions médicales me concernant, je souhaite que la personne suivante le fasse en mon nom _____.» (inscrivez le nom de la personne que vous voulez désigner).

Peu importe la personne que vous désignez, prenez le temps de lui en parler afin qu'elle prenne en votre nom, des décisions judicieuses.

Sans ce document, votre pourvoyeur est légalement tenu de respecter les vœux de votre famille biologique. En utilisant le document, le pourvoyeur est mieux placé pour éviter les prises en charge non souhaitables. Il faut toutefois souligner que ces documents n'ont pas toujours force de loi et que certains pourvoyeurs privilégieront la famille biologique plutôt que la personne que vous avez désignée. Par contre, le document peut augmenter vos chances d'avoir un mot à dire face aux décisions prises.

2. Le testament

On perçoit traditionnellement le testament comme étant une liste de vos avoirs et des personnes à qui vous voulez les donner lorsque vous mourrez. Un testament est particulièrement important pour les personnes GLBT. Si vous mourez sans testament, ce que vous possédez ira à votre famille biologique. Vos partenaires et vos proches n'ont aucun droit juridique si vous n'avez pas de testament.

Un testament peut être beaucoup plus que la liste de vos possessions et des personnes qui les auront – il peut aussi faire état de ce que vous souhaitez et peut diminuer les disputes entre vos familles. Ceci peut prendre encore plus d'importance si vous êtes dans le placard ou encore si vous n'entretenez pas de très bons liens avec votre famille biologique. Par exemple, en plus de dresser la liste de vos biens, vous pouvez:

- identifier une personne qui fera le ménage de votre logement avant l'arrivée de votre famille biologique;
- identifier le type de service funéraire que vous souhaitez; et
- exprimer ce que vous souhaitez que l'on fasse avec votre corps.

3. Le testament de vie (ou testament biologique)

Les testaments de vie sont des documents dans lesquels vous écrivez ce que vous souhaitez en terme de soins et de traitements médicaux, dans l'éventualité où vous seriez incapable de faire un choix à cause d'une maladie grave ou de l'imminence de votre mort. Là où la procuration relative aux soins est générale et couvre toute situation liée à la santé, les testaments de vie sont des documents concernant le dernier stade de vie et portent sur des décisions particulières entourant la fin de votre vie. Les testaments de vie sont souvent utilisés en cas de maladies incurables, lorsque les gens souhaitent refuser le maintien de la vie par des médicaments, des moyens artificiels ou de l'équipement médical. Les testaments de vie, même s'ils n'ont pas force de loi, sont de plus en plus reconnus par les pourvoyeurs de soins de santé.

4. Le mandat en cas d'inaptitude

Un mandat en cas d'inaptitude est un document par lequel vous désignez une personne qui s'occupera de vos affaires financières et qui effectuera des transactions en votre nom (par exemple, la signature de chèque, les dépôts et les retraits bancaires ou la vente de votre auto).

5. La nomination d'un comité

Un comité est une personne nommée par la cour pour gérer vos affaires personnelles et financières, si vous devenez incapable de le faire vous-même (ceci, en vertu du Patients and Property Act de la Colombie-Britannique). Ceci implique une demande à la cour de la part d'une personne ayant une grave maladie et dont les affaires doivent être gérées par un autre individu pendant un long moment, ou encore lorsqu'il y a dispute concernant le droit juridique ou la responsabilité de gérer ces affaires. Ceci peut être particulièrement pertinent pour les personnes qui ont éprouvé des problèmes de santé mentale. Ce document est préparé et utilisé moins fréquemment que les autres, qui sont plus informels et habituellement adéquats. De plus, les autres documents n'engendrent pas de coûts liés à une requête devant la COUR. *(adapté et traduit librement de M. Kauffmann, Don't leave a mess)*

Trouver des conseils juridiques

La plupart des documents décrits ne nécessitent pas les services d'avocats. Par contre, la nomination d'un comité requiert de l'aide juridique. Une procuration peut être préparée par un notaire, ce qui peut coûter moins cher que d'embaucher un avocat.

Généralement, c'est une bonne idée d'utiliser les services d'un avocat si vous croyez que quelqu'un pourrait contester vos documents. De plus, cela peut éviter les questions portant sur votre aptitude à prendre des décisions (particulièrement si vous êtes malade au moment où vous rédigez les documents ou encore pour éviter que quelqu'un dise que vous avez été influencé ou forcé à prendre votre décision) surtout si vous avez donné le pouvoir à votre partenaire. Finalement, un avocat peut s'assurer que votre testament est valide (par exemple, que le testament est signé alors que vous et vos témoins étiez dans la même pièce). Un avocat peut aussi vous conseiller et s'assurer que toutes les questions qui vous préoccupent sont abordées dans vos documents.

Pour obtenir des renseignements ou des avis juridiques, ou pour trouver un avocat, vous pouvez:

- consulter les annonces dans les journaux ou les bulletins GLBT locaux pour trouver des avocats ayant de l'expérience de travail auprès des communautés GLBT;
- communiquer avec Télégai;
- communiquer avec la clinique d'aide juridique la plus près de chez vous;
- communiquer avec la Upper Canada Lawyer Association, qui désigne des avocats dont le travail est destiné aux personnes financièrement admissibles ayant de problèmes juridiques particuliers;
- communiquer avec la Law Info-line, un service offrant gratuitement des conseils juridiques à divers endroits; et
- visiter les librairies, les papeteries ou les bibliothèques, où il y a des bouquins pouvant vous suggérer des méthodes que vous pouvez entreprendre vous-même. Vous en trouverez une liste à la fin de ce guide.

Les changements aux lois fiscales: reflet de la réalité

Par: GAIL VAZ-OXLADE
Tiré de: *Globe and Mail*, Samedi, le 12 mai 2001
(Traduit librement)

Jadis, pour être considéré comme étant le 'conjoint' ou la 'conjointe' de quelqu'un, il fallait vous marier, plonger, se mettre la corde au cou. Mais, la définition de 'conjoint/conjointe' a changé, comme l'ont fait les valeurs sociales.

Premièrement, la signification du mot 'conjoint/conjointe' a été élargie pour inclure ceux d'entre nous qui vivions 'dans le péché' depuis une certaine période ou qui avions des enfants ensemble. Le mot est maintenant retourné à sa signification d'origine, soit le mariage 'légal', tout au moins en ce qui concerne 'le gars de l'impôt'.

Dorénavant, la notion des 'conjoints de fait' comporte une

nuance fort importante.

Ce qui est différent cette fois, c'est que les conjoints ou partenaires de fait peuvent maintenant être de même sexe. Alors, si vous étiez dans une relation conjugale – peu importe s'il s'agissait d'une relation entre partenaires de même sexe ou pas – pendant au moins un an, ou si vous avez un enfant en commun, vous êtes considérés comme étant des conjoints de fait.

En vigueur depuis le début janvier (et, dans certains cas, applicables de façon rétroactive pour 1998, 1999 et 2000), ces changements créent de nouvelles occasions et de nouveaux défis pour les partenaires de même sexe.

Pour ce qui est des aspects positifs, les conjoints de fait peuvent maintenant contribuer aux régimes d'épargne retraite de l'autre partenaire, leur permettant enfin de transcender l'une des dernières tactiques de partage des revenus. Ceci sera particulièrement utile lorsqu'un partenaire a un revenu considérablement plus élevé que l'autre ou lorsque l'un des partenaires bénéficie d'une solide pension de retraite corporative alors que ce n'est pas le cas du conjoint.

S'ils planifient prudemment, les conjoints de fait peuvent maintenant faire les arrangements nécessaires à ce qu'ils aient des revenus similaires – sinon égaux – lors de leur retraite, leur évitant ainsi de payer des impôts exorbitants.

La nouvelle règle signifie également qu'à la mort d'un conjoint, les RÉERs peuvent être transférés, sans conséquence sur les impôts, à l'autre conjoint. Et, quand on nomme un partenaire comme bénéficiaire, il n'est pas nécessaire d'en faire mention dans le testament, éliminant ainsi l'homologation et les disputes avec les membres de la famille qui n'acceptent pas votre style de vie.



Photo: Mark Villa

Si vous ou votre partenaire décidez d'améliorer vos connaissances ou de changer de carrière, vous pouvez utiliser le Régime d'encouragement à l'éducation permanente (REÉP). Ce plan – lancé en 1999 pour aider les Canadiens et les Canadiennes à défrayer leur éducation post-secondaire – et le Régime d'accession à la propriété (RAP) sont deux stratégies fédérales permettant aux personnes de piger dans leurs RÉERs, sans pénalité, pour d'autres raisons que le revenu de retraite.

À titre de conjoint de fait, vous pouvez maintenant réclamer la déduction pour personne à charge de votre rapport d'impôt. Et vous pouvez transférer les crédits personnels inutilisés et réclamer des crédits pour les dépenses médicales et les dons de bienfaisance effectués par votre partenaire. En consolidant les reçus, vous en aurez plus pour votre argent; ainsi le fait d'être perçu comme partenaire par l'impôt peut vous permettre d'épargner davantage.

Bien sûr, il y a des aspects moins positifs. Maintenant que vous n'êtes plus dans une relation 'de concubinage', les règles d'attribution pour le revenu et les gains en capital s'appliqueront. Et puisque vous êtes maintenant liés, vous serez plus susceptibles d'attirer la méfiance de l'Agence des douanes et du revenu du Canada. De plus, puisque le revenu doit maintenant être déclaré sur une base familiale pour réclamer les crédits de TPS et les prestations fiscales pour enfants, vous pourriez ne pas en bénéficier, votre revenu familial étant trop élevé.

Vous ne pourrez pas réclamer l'équivalent du montant pour conjoint. Alors que vous déclariez auparavant un enfant – votre partenaire le faisant aussi – maintenant que vous êtes considérés comme étant des partenaires en vertu de la Loi de l'impôt sur le revenu, vous n'aurez plus droit à ces déductions. Et vous n'aurez qu'une seule résidence principale.

Si vous avez des enfants, les dépenses liées à leurs soins devront être réclamées par le partenaire ayant le revenu le plus bas. Les autres crédits provinciaux – comme les crédits d'impôts sur les taxes de l'Ontario – seront aussi affectés par votre nouvelle situation.

Avez-vous le choix de vous déclarer ou non à titre de conjoints de fait? Non. À moins que vous ne changiez de résidence; qui pourra alors affirmer que vous vivez une relation conjugale?

Selon l'Agence des douanes et du revenu du Canada, un système d'autoévaluation est présentement en place. Cela signifie que les contribuables sont responsables de déclarer leurs revenus et de payer leurs impôts. Ce système exige que chaque personne déclare clairement son état civil.

Le fait de cacher votre situation pourrait vous hanter plus tard. Si vous ne divulguez pas votre état civil, vous pourriez ne pas bénéficier

- de la pension de survivant et
- de l'attribution des pensions, ce qui est le partage des bénéficiés du Régime de pensions du Canada lors de la retraite.

De plus, vous n'aurez pas droit aux prestations accordées par la Sécurité de la vieillesse.

Le fait de cacher votre situation pourrait vous hanter plus tard. Puisque les partenaires de même sexe ont maintenant les mêmes droits que ceux qui sont accordés aux autres conjoints, en vertu du Régime de pensions du Canada, si vous ne divulguez pas votre état civil, vous pourriez ne pas bénéficier de la pension de survivant et de l'attribution des pensions, ce qui est le partage des bénéficiés du Régime de pensions du

Canada lors de la retraite. De plus, vous n'aurez pas droit aux prestations accordées par la Sécurité de la vieillesse.

Certaines personnes pourraient choisir de profiter de ces nouvelles règles, de manière rétroactive, à compter de 1998. Pour le faire, il faut simplement écrire une lettre à l'Agence des douanes et du revenu du Canada, incluant les noms, les numéros d'assurance sociale et les signatures des deux partenaires.

Les lois régissant les impôts, la famille et d'autres domaines deviennent de plus en plus inclusives. Les partenaires de même sexe jouiront bientôt des mêmes droits et auront les mêmes obligations que le reste de la société. Bien sûr, il reste du travail à faire, par exemple en matière de succession, où les dispositions sont désuètes. Mais puisque les couples de même sexe sont dorénavant reconnus en vertu des lois régissant les impôts et la retraite, les autres domaines se dirigeront inévitablement vers l'égalité.

Les formulaires médicaux

Si vous, votre partenaire ou un membre de votre famille visitez un pourvoyeur de soins de santé ou êtes admis à l'hôpital, vous aurez sans doute à remplir des formulaires d'admission et à fournir des renseignements sur votre histoire médicale qui ne reconnaissent pas votre identité ou votre orientation sexuelles. Bien que la situation change lentement, plusieurs de ces formulaires comportent des questions qui ignorent les personnes GLBT et leurs familles. On y présume que vous êtes ou une femme ou un homme, marié, célibataire, divorcé ou veuf et que votre plus proche parent est une personne faisant partie de votre parenté biologique.

Même si les formulaires sont plus inclusifs et qu'il existe une politique reconnaissant la personne que vous désignez comme plus proche parent, vous êtes à la merci de vos pourvoyeurs. Il se peut que la personne qui vous aide à remplir le formulaire ne soit pas d'accord avec la politique ou ne la connaisse pas, qu'elle n'accepte pas votre plus proche parent comme tel si la personne ne fait pas partie de votre famille biologique, et n'accepte pas le prénom, le pronom ou la salle de soins que vous choisissiez.

Si vous avez rédigé une procuration relative aux soins (consultez la partie précédente), cela peut vous aider à régler la question du 'plus proche parent'.

L'accès à vos dossiers médicaux

(adapté et traduit librement de Shaw et al, The Privacy Handbook)

Les dossiers médicaux sont la propriété de l'organisme, du pourvoyeur ou de la clinique qui les ont générés. Cependant, vous pouvez consulter et reproduire ces dossiers moyennant des frais raisonnables. Autrement dit, les renseignements sont les vôtres mais les dossiers ne le sont pas.

Les pourvoyeurs peuvent limiter l'accès à vos dossiers s'il existe une «probabilité significative que la divulgation aura des effets négatifs substantiels sur la santé du patient ou causera des difficultés à un tiers partie» (traduit librement).

Si les dossiers médicaux vous préoccupent, demandez à votre pourvoyeur ou à l'organisme qui les détient ce qu'est leur politique à ce sujet. Par exemple, certaines politiques exigent que les pourvoyeurs soient présents lorsque vous consultez vos dossiers. Partagez vos préoccupations avec votre pourvoyeur en premier lieu. Si vous n'obtenez pas satisfaction, communiquez avec le Bureau de l'ombudsman de l'Ontario (sans frais), au 1-800-567-3247, ou encore le Commissaire à l'information et à la vie privée de l'Ontario, au (250) 387-5629.

La confidentialité

(adapté et traduit librement de Shaw et al, The Privacy Handbook)

Les pourvoyeurs de soins de santé doivent protéger votre vie privée. Ils ne peuvent divulguer de renseignements personnels à moins que vous ayez consenti à ce qu'ils le fassent ou encore que la loi les y oblige. Même lorsque plusieurs pourvoyeurs doivent consulter vos dossiers, (par exemple, si vous êtes admis à l'hôpital), votre vie privée doit être protégée. Plusieurs associations professionnelles sont régies par des codes liés à la nature confidentielle des renseignements et les pourvoyeurs qui ne les respectent pas peuvent faire face à des amendes ou à des suspensions.

Les situations où les pourvoyeurs sont tenus de divulguer des renseignements confidentiels incluent:

- les patients jugés inaptes à conduire (rapportés au Bureau des véhicules automobiles);
- les naissances, les morts ou les fausses-couches (aux statistiques vitales);
- les soupçons de violence faite aux enfants (aux agences de protection pertinentes);
- certaines maladies contagieuses (à la santé publique);
- si on assigne à témoin un pourvoyeur et qu'on lui demande en cour de divulguer des renseignements au sujet de leurs patients;
- si on juge que vous êtes une menace pour les autres (c'est-à-dire que vous pourriez causer des blessures physiques); ou
- si la loi l'autorise (par exemple, en cas d'urgence, lorsque la personne reçoit des traitements forcés ou est incapable d'accorder son consentement ou si la sécurité d'une personne mineure est en jeu).



HIV/AIDS pin from South Africa, 2000

Avant de subir un test de dépistage du VIH, il peut être utile de discuter de la confidentialité avec votre pourvoyeur afin de vous assurer que vous avez une compréhension mutuelle de ce que cela implique. Certains pourvoyeurs considèrent qu'il est acceptable, tant du point de vue moral qu'éthique, de divulguer votre séropositivité, si vous avez un partenaire et que vous refusez de le lui dire. Il est important de connaître les 'règles du jeu' à l'avance.

Le consentement libre et éclairé

(adapté et traduit librement de Shaw et al, The Privacy Handbook)

Avant que vous consentiez à un traitement, votre pourvoyeur devrait vous renseigner sur la nature et les conséquences de ce traitement. C'est ce qu'on appelle 'le consentement libre et éclairé'. Il est considéré comme étant valide lorsque vous êtes pleinement renseigné, que vous donnez votre accord librement et que vous avez l'esprit clair et lucide.

Vous manifestez votre accord en acceptant qu'un pourvoyeur vous traite, en demandant au pourvoyeur de commencer un traitement ou en signant un formulaire de consentement. Les formulaires de consentement ne sont habituellement utilisés que lors de traitements de nature grave, comme une chirurgie. Vous pouvez refuser un traitement à n'importe quel moment. Vous pouvez aussi refuser que l'on traite vos enfants ou les personnes à charge. Cependant, si vous refusez un traitement qui peut sauver la vie de votre enfant, les tribunaux pourraient juger que votre enfant a besoin de protection.

Un pourvoyeur peut vous traiter sans votre consentement si:

- vous êtes en situation d'urgence ou en danger de mort et que vous ne pouvez accorder votre consentement;
- vous n'êtes pas mentalement apte à prendre des décisions médicales;
- vous souffrez d'une maladie contagieuse et que vous avez refusé les traitements;
- vous êtes trop jeune pour comprendre les risques ou les avantages du traitement (cela requiert le consentement d'un tuteur); ou
- vous représentez une menace pour les autres (c'est-à-dire que vous pourriez causer des blessures physiques).

La jeunesse: confidentialité et consentement libre et éclairé

Il n'existe pas d'âge limite pour le consentement libre et éclairé et la confidentialité. Si vous comprenez la nature, les conséquences, les risques et les avantages potentiels du traitement, vous pouvez y consentir et vous avez droit aux soins de santé sans que vos parents ou tuteurs ne s'en mêlent. Si vous avez moins de 19 ans, on peut exiger le consentement parental dans certaines situations comme: une chirurgie ou des traitements qui exigent des paiements en argent (exigeant la signature d'un contrat). (adapté et traduit librement de Shaw et al, The Privacy Handbook)

Par nos contacts auprès des jeunes, nous savons que le lien de confidentialité est fréquemment brisé et que la question du respect de la vie privée et des renseignements personnels les préoccupent beaucoup (particulièrement en régions rurales ou lorsqu'une famille visite le même pourvoyeur). Certains jeunes réagissent à cette situation en évitant les visites chez les pourvoyeurs, à moins d'être très malades. Si la question de la confidentialité vous préoccupe, voici certaines des choses que vous pouvez faire:

- dès le début de la visite, parlez de vos préoccupations au pourvoyeur;
- trouvez un pourvoyeur qui respectera votre vie privée; ou
- visitez les cliniques destinées aux jeunes.



Lorsque les soins de santé font mal: que puis-je faire ?

Les personnes GLBT à la recherche de mieux-être ont fait face à toutes sortes de situations auprès de pourvoyeurs de bonne foi mais qui ne comprennent pas les questions de santé ou d'identité des communautés GLBT. Ces réactions peuvent aller du négativisme subtil à l'hostilité directe, en passant par les services de moindre qualité et le refus de fournir des soins. Bien que la situation s'améliore et que les pourvoyeurs sensibles aux personnes GLBT soient plus nombreux, il n'est pas toujours évident de recevoir des traitements respectueux de nos réalités.

Les blessures plus subtiles proviennent le plus souvent du manque de compréhension de l'identité sexuelle ou de l'orientation sexuelle. Par exemple, les questions de routine peuvent vous exclure ou présumer de votre identité sexuelle ou de votre hétérosexualité. Si un pourvoyeur émet des hypothèses erronées, ne reconnaissant et ne respectant pas votre individualité, cela aura des conséquences néfastes et douloureuses: vous pourriez trouver difficile de l'écouter et de suivre ses conseils.

Lorsque cela se produit, il est important d'en prendre conscience. Tel que noté précédemment, les 'pourvoyeurs parfaits' sont difficiles à dénicher. Si vous visitez un pourvoyeur, par ailleurs excellent, mais qui n'a pas d'expérience auprès des personnes GLBT, il se peut que vous soyez confronté à des situations qui font mal. Dans ce cas, vous pouvez choisir de suivre les conseils médicaux en ignorant les commentaires ou encore de jouer un rôle d'éducation et de vous exprimer. Vous pouvez également choisir un autre pourvoyeur.

Dans ces recherches vers le mieux-être, il est important de connaître les alternatives qui s'offrent à vous, particulièrement au moment où les soins de santé font mal. Quand vous prendrez une décision, vous voudrez tenir compte de la gravité de l'incident, des solutions que vous souhaitez (par exemple, l'amélioration du service, pour d'autres personnes GLBT) et du temps que vous avez à consacrer à cette démarche. Selon votre situation, certaines des options suivantes ne vous sembleront pas pertinentes.

1. Lorsque l'incident se produit, demandez le nom de la personne.

Les gens modifient parfois leur comportement s'ils savent que vous pourriez porter plainte. Vous pouvez aussi demander le nom de la personne qui les supervise.

2. Notez par écrit.

C'est une bonne idée d'écrire ce qui s'est passé, en précisant la date, l'heure, le nom des témoins et le nom du pourvoyeur. Vous pouvez aussi demander à la personne de rédiger une lettre dans laquelle sont inscrits les commentaires qu'elle vous a faits.

3. En parler à quelqu'un.

Le fait de parler à une personne de confiance peut vous aider à décider de ce que vous allez faire. Vous pourrez aussi identifier, faire face à vos émotions – la honte, la colère, etc. – et les exprimer.

4. Explorez la revendication.

Il est difficile de faire face à ces situations dans l'isolement. Pensez à entrer en contact avec l'un des groupes ou organismes dont la liste apparaît dans ce guide. Ils pourraient vous suggérer des personnes qui pourraient vous aider, vous écouter ou encore revendiquer et agir en votre nom pour solutionner vos difficultés. Le fait d'envoyer une lettre (elle peut être anonyme) aux groupes et organismes GLBT les aidera à maintenir un registre de ce type d'incidents.

5. Parlez à la (aux) personne(s) directement impliquée(s).

Vous pourriez parler de vos préoccupations directement à la personne. Si vous n'êtes pas satisfait après la conversation, pensez à poursuivre votre démarche.

6. Déposez une plainte à l'établissement/l'hôpital.

Vous pouvez déposer une plainte, par écrit ou par téléphone, à l'établissement ou à l'hôpital auquel est associé le pourvoyeur. Faites une description détaillée de l'incident, demandez quels recours vous sont disponibles et exigez que l'on vous réponde.

Identifiez le meilleur endroit pour déposer votre plainte. Si l'établissement gère un bureau de relations avec les patients ou la clientèle, commencez à cet endroit. Vous pouvez aussi vous adresser aux bureaux de défense des droits de la personne ou aux groupes militant dans le domaine de la diversité. On désigne parfois ces bureaux en utilisant les mots 'harcèlement' ou 'multiculturel'. Ils traitent des questions d'inclusion, de discrimination ou des droits de la personne. Il existe d'autres alternatives: vous pouvez communiquer avec la direction générale ou l'administration, le syndicat ou les bureaux des ressources humaines, les services sociaux ou de consultation familial.

7. Envoyez une plainte à l'association professionnelle.

Certaines associations régissant les pourvoyeurs de soins de santé traitent des plaintes de la part du public. Par exemple, vous pouvez communiquer avec le Collège des médecins et des chirurgiens, l'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario ou l'Association des médecins naturopathes. Consultez les pages jaunes sous 'Associations'.

8. Envisagez une plainte en vertu du Code des droits de la personne de l'Ontario.

Les traitements non respectueux ou discriminatoires de la part de pourvoyeurs ou d'organismes sont couverts par le Code des droits de la personnes de l'Ontario. Le Code porte actuellement sur la discrimination fondée sur l'orientation sexuelle mais non pas l'identité sexuelle (voir la partie La loi et l'identité sexuelle).

Si vous doutez, vous pouvez communiquer avec un agent des droits de la personne de l'Ontario. Ces personnes sont là pour soutenir les gens qui croient avoir subi de la discrimination. Ils vous prendront au sérieux et vous aideront à déterminer si vous avez un motif pouvant mener à plainte officielle. Consultez la liste à la fin de ce guide.



9. Examinez les recours juridiques.

Si vous avez souffert des traitements que l'on vous a fournis, vous pouvez tenter une action en justice pour faute médicale. Il vous faudra l'aide d'un avocat (consultez la partie Trouver des conseils juridiques).

Peu importe ce que vous faites, n'abandonnez pas les soins médicaux réguliers. Certaines personnes GLBT réagissent à des situations difficiles en cessant d'avoir recours aux soins, à moins que leur situation soit très grave. Même s'il est compréhensible de réagir ainsi, cette attitude est à déconseiller.

En dernier lieu, ne laissez personne vous reprocher la situation et vous inquiéter davantage. Ce n'est pas vous qui êtes responsable de ces événements, mais bien la société, l'ignorance et les fausses perceptions.

PARTIE 4

La santé des communautés GLBT

Questions générales

La santé des lesbiennes

La santé des gais

La santé des personnes bisexuelles

La santé des personnes transgenres

Votre santé

Questions générales

Les questions de santé particulières aux GLBT

En tant que membres de la communauté GLBT, faisons-nous face à des questions de mieux-être qui nous sont uniques et qui sont différentes de celles qui préoccupent le reste de la société ? Jusqu'à ce jour, aucune recherche ne suggère l'existence de caractéristiques particulières aux personnes GLBT, nous rendant biologiquement plus vulnérables à certaines maladies. Au niveau anatomique/biologique, nos préoccupations liées à la santé sont les mêmes que celles qui habitent les hétérosexuels ou les personnes qui ne sont pas transgenres. Cependant, dans cette société empreinte d'homophobie, de biphobie et de transphobie, nous sommes en réalité plus vulnérables et plus à risque face à certaines questions de santé.

Lorsque nous parlons de vulnérabilité, nous reconnaissons que nous faisons face à des risques plus élevés en matière de santé, à cause de notre environnement social. En effet, la discrimination, l'isolement et la violence ont été identifiés comme étant des facteurs augmentant la vulnérabilité de certains groupes. Au sein de nos communautés, des recherches ont démontré l'incidence plus élevée de certaines maladies. Par exemple, le VIH/SIDA chez les hommes gais et le cancer du sein chez les femmes qui n'ont pas d'enfants, qui ont une masse physique plus élevée ou qui prennent de l'alcool.

Certaines des autres préoccupations incluent: la violence dans les relations, l'agression sexuelle chez les enfants, l'alcoolisme et la toxicomanie, la dépression et le suicide.

Donc, en tant que personnes GLBT, nous sommes plus vulnérables face à un système de santé qui ne nous traite pas de manière positive. Le système ne prend pas soin de nous quand des pourvoyeurs ont des préjugés et agissent négativement, quand il y a un manque d'éducation, d'information et de compréhension face à nos familles et à nos communautés. On ne prend pas soin de nous lorsque nos besoins et nos droits ne sont pas reconnus par les politiques et les pratiques existantes.



Le mieux-être inclut le bien-être mental, spirituel, sexuel, intellectuel, social et émotif.

Au fil du temps, il est nuisible pour nous d'être traités négativement et de recevoir des soins de piètre qualité à cause de notre orientation sexuelle et de notre identité sexuelle. Cette situation, en plus de nous enlever du pouvoir et d'être néfaste, est fondamentalement injuste. Cela crée une hiérarchie entre les personnes au Canada. Et pour plusieurs d'entre nous, les barrières systémiques sont exacerbées par les handicaps, la pauvreté, l'âge avancé ou la jeunesse et par le fait que nous soyons d'origine autochtone ou provenant de minorités visibles.

Nous sommes également plus vulnérables parce que les services destinés aux communautés GLBT sont rares. Par exemple, il n'existe aucun centre de traitement pour l'al-

coolisme ou la toxicomanie destiné aux personnes GLBT. Et les centres servant présentement le grand public font parfois preuve de discrimination. Comment pouvons-nous lutter contre le cycle de la dépendance sans services pour nous soutenir? De plus, la plupart des services GLBT existants comptent sur l'énergie de bénévoles et n'ont pas de financement stable.

Nous risquons donc de faire face à la discrimination et à la violence et à des situations plus subtiles et insidieuses qui affectent l'estime de soi et nous isolent davantage. La société offre bien peu de renseignements nous concernant et encore moins d'images positives nous représentant. Il faut s'attarder à l'impact de ces représentations négatives, souvent fausses, sur les domaines spirituel, psychologique et physique de nos vies. Cela affecte notre sens d'identité, notre estime de soi, nos communautés et notre santé. Il est difficile de bien se sentir et de prendre soin de soi-même dans ces circonstances.

Bien que nous composions avec ces défis et ces luttes avec courage et persévérance, les efforts individuels ne suffisent pas. Il nous arrive de manquer de temps, d'énergie ou d'avoir à mettre l'accent sur la survie (nourriture et logement). Et parfois, nous ne savons tout simplement pas comment changer les choses. Le travail individuel n'est pas toujours efficace parce que nous luttons contre un système qui, traditionnellement, ne nous traite pas de façon humaine et juste: c'est le système qui doit changer.

Notre communauté doit regarder en face et traiter de ces préoccupations en matière de mieux-être:

par exemple, une faible estime de soi, les pensées suicidaires, la honte, l'isolement, la dépression, la toxicomanie et la violence dans les relations. Nous devons simultanément travailler avec les pourvoyeurs de soins de santé et la société en général, pour éliminer l'ignorance, la désinformation, la discrimination et les traitements de moindre qualité. En nous renforçant individuellement, nous renforçons nos communautés et la société entière.

Sortir du placard

(cette partie est destinée aux jeunes mais la question de 'sortir du placard' en est une qui touche les personnes GLBT de tout âge.)

Pour toutes les personnes GLBT, la décision de sortir du placard fait partie de la vie quotidienne. Certains choisiront de sortir auprès des personnes qui leur sont chères, auprès de la famille, des collègues ou des amis. D'autres sortent par nécessité. On peut sortir en posant des gestes, comme celui de tenir la main de notre partenaire en public. On peut sortir en nommant les choses, auprès de connaissances, d'étrangers ou de pourvoyeurs de soins de santé.

Les réactions des familles, des amis et des connaissances varient énormément. Il y a les 'voyeurs': « Que faites-vous au lit ? » D'autres se présentent en victimes: « Qu'est-ce que j'ai bien pu faire pour causer ça ? » ou « Ne le dis pas à ta grand-mère, ça la tuerait » ou « Qu'en penseront les autres ? » Et, il y a les moralisateurs: « Ce n'est pas normal ».

Peu importe les réactions des autres, il faut se rappeler que la sortie est une question qui vous implique vous, et votre relation avec la personne à qui vous le dites. Lorsque vous prenez la décision de sortir (surtout auprès de votre famille), examinez les questions suivantes. Et ne laissez personne vous faire croire que vous avez mal agi en souhaitant une relation plus honnête, en voulant être aimé et perçu pour qui vous êtes réellement, ou parce que vous avez besoin de soutien.

Un aide-mémoire pour la sortie (adapté et traduit librement de GAB, utilisant les ressources de PFLAG)

Est-ce votre décision ?

Le fait de vous rendre compte que vous n'êtes pas hétérosexuel ou que vous n'êtes pas à l'aise avec votre sexe anatomique ne signifie pas que vous ayez à sortir auprès de votre famille. Ne bousculez pas les choses: si vous doutez, vous pouvez choisir d'attendre.

Si vous êtes une personne transgenre de moins de 19 ans et que vous envisagez sérieusement la transition (le changement de sexe), il se peut que vous ayez besoin du consentement de vos parents (par exemple, pour la chirurgie). Dans ces circonstances, la sortie n'est plus un choix mais une nécessité.

Questionnez-vous encore votre identité sexuelle ou votre orientation sexuelle ?

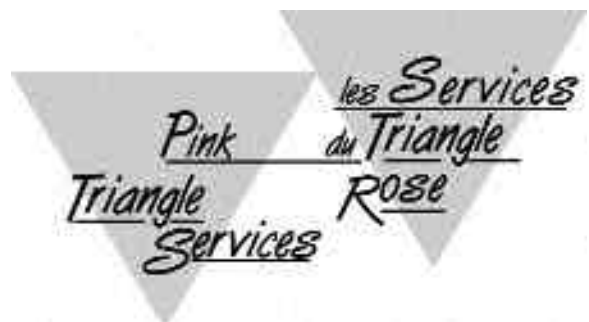
Si vous ne faites que commencer à questionner votre orientation ou votre identité sexuelle, vous pouvez trouver réponses à vos propres questions avant de faire face aux réactions de votre famille. Vous pouvez vous préparer à des réactions hostiles, au déni et aux tentatives de vous faire changer d'avis.

En ce moment, vous sentez-vous bien dans votre peau ?

Si vous sentez de la culpabilité ou que vous luttez contre la dépression, peut-être préférez-vous attendre avant de parler à votre famille. Le fait de sortir exige beaucoup de force et d'énergie et il peut être préférable d'entamer la démarche au moment où vous avez une image positive de vous-même.

Avez-vous du soutien ?

Si la réaction de votre famille vous blesse, il est important de pouvoir compter sur une personne ou un groupe vers qui vous tourner pour obtenir du soutien émotif. Ils devraient être en mesure de vous écouter sans en parler à d'autres et de vous aider à continuer de vous sentir bien dans votre peau. Consultez la liste à la fin de ce guide.



Êtes-vous en mesure de répondre à des questions sur les GLBT ?

Plusieurs des membres de votre famille auront ‘entendu parler’ des GLBT mais ce sont les propos d’une société homophobe, biphobe et transphobe, qui accepte mal les personnes qui transgressent les frontières des sexes. Si vous avez fait des lectures et êtes renseigné au préalable, vous serez capable de les aider en leur fournissant de l’information positive et fiable. La connaissance des préoccupations des GLBT vous aidera également si les membres de votre famille utilisent des stéréotypes pour parler des GLBT. Cependant, il est possible que vous n’arriviez pas à changer leurs croyances.

Comment ça va à la maison ?

Si vous le pouvez, il serait utile de savoir ce qui se passe actuellement dans la vie des membres de votre famille. Si l’un des membres fait face à une situation difficile comme la mort d’un ami, la maladie ou la perte d’un emploi, il se peut que le moment soit mal choisi pour sortir.

Pouvez-vous attendre ?

Laissez le temps à votre famille de digérer l’information. Les premières réactions peuvent être très différentes de ce qu’ils sentiront plus tard. Ne vous découragez pas s’il faut des mois, voire des années, avant de rétablir les relations avec certains membres de votre famille.

Pourquoi sortir maintenant ?

Si vous faites votre sortie quand vous êtes en colère, il peut être difficile pour votre famille de vous soutenir. Pensez au moment où vous voulez sortir: ce n’est pas à conseiller pendant une dispute.

Si vous êtes une personne transgenre de moins de 19 ans qui souhaitez la transition, il se peut que vous ayez à sortir auprès de votre famille parce que vous avez besoin du consentement de vos parents.

Vos parents vous soutiennent-ils financièrement ?

Si votre famille réagit très négativement, il se peut qu’on vous demande de quitter la maison ou qu’on cesse tout soutien financier. Si vous croyez que cela peut se produire, vous pouvez choisir d’attendre que vos parents n’aient plus ce pouvoir sur vous.

Quelle est la nature de votre relation avec vos parents ?

Si votre relation avec vos parents a toujours été très bonne – si vous savez qu’ils vous aiment et s’ils savent que vous les aimez – votre famille pourrait composer avec votre sortie de manière beaucoup plus positive.

Quelles sont les croyances et les valeurs de vos parents face à la société ?

Réfléchissez à la manière dont vos parents font face à diverses situations. S’ils ont tendance à percevoir les questions sociales en termes de bon/mauvais ou sacré/péché, il se peut qu’ils éprouvent de sérieuses difficultés à composer avec votre sexualité. Par contre, s’ils manifestent une certaine ouverture, ils pourraient être plus susceptibles de réagir positivement à cette situation.

À bas les mythes !

(adapté et traduit librement de GAB, qui utilise les ressources de PFLAG)

Ce n’est pas naturel ou normal d’être lesbienne, gai, bisexuel ou transgenre.

On trouve des personnes GLBT dans presque toutes les cultures et à toutes les époques de l’histoire. Nos orientations sont des variations naturelles de la sexualité humaine, tout comme celle d’être droitier ou gaucher.



Wellness Project, O-C Transpo bus poster campaign, Ottawa, November - December 2000

Il n'existe qu'un style de vie homosexuel.

Il existe au contraire une vaste gamme de styles de vie chez les lesbiennes, les gais et les bisexuels. Nous sommes de diverses origines et sommes présents dans tous les quartiers, églises et occupations.

Une seule expérience sexuelle avec une personne de même sexe peut déterminer l'orientation sexuelle d'une personne.

Il est typique d'explorer sa propre sexualité et d'avoir le béguin ou des expériences sexuelles avec une personne de même sexe. Cela ne signifie pas nécessairement que cette personne sera gaie, lesbienne, ou bisexuelle pendant toute sa vie.

Les personnes GLBT n'ont pas de respect pour les familles.

Plusieurs personnes GLBT souhaitent la reconnaissance de leurs structures familiales alternatives. Les personnes GLBT qui n'ont pas été rejetées par leurs familles entretiennent avec elles des liens très forts. Les GLBT identifient souvent leurs partenaires, leurs amis et leurs alliés comme étant leur 'famille de choix'.

La majorité des personnes qui abusent des enfants sont gaies.

Les hommes hétérosexuels constituent la grande majorité des agresseurs sexuels. L'agression à caractère sexuel est associée au pouvoir non pas à l'attirance sexuelle.

Les personnes GLBT sont très actives sexuellement.

L'orientation et l'identité sexuelles n'ont rien à voir avec le nombre de relations sexuelles d'une personne. Les personnes GLBT peuvent être célibataires, entretenir une relation à long terme, avoir de nombreuses relations sexuelles ou aucune.

Nous savons ce qui cause l'homosexualité.

On ne sait pas ce qui fait qu'une personne est homosexuelle ou hétérosexuelle. De toute manière, ce n'est pas la cause qui importe mais plutôt le fait de mieux comprendre et accepter la complexité de toute sexualité.

Faire face au harcèlement

Les jeunes GLBT ont à relever le défi constant de grandir dans une société 'anti-homo'. La confiance en soi et l'estime de soi sont fréquemment difficiles à maintenir. La pression et le stress générés par diverses réactions négatives – des parents, des amis, de la société en général ou d'eux-mêmes – ont pour conséquence de rendre les jeunes GLBT vulnérables.

La recherche suggère que les jeunes GLBT font face à des risques plus élevés dans certains domaines de la santé, comme:

- plus de dépression;
- plus de suicides;
- plus de risques de toxicomanie et d'alcoolisme;
- plus susceptibles de vivre dans la rue;
- taux de décrochage plus élevé; et
- risque plus élevé de contracter des maladies transmises sexuellement ou le virus du VIH.

Les jeunes GLBT font souvent face à l'absence de soutien et de compréhension et à l'hostilité ouverte. Plusieurs jeunes GLBT ou ceux que l'on perçoit comme étant GLBT doivent:

- composer avec le manque de soutien de la part de leurs pairs et de leurs familles;
- constamment identifier les endroits où ils sont en sécurité ou non, à qui ils peuvent parler ou non de leur situation;
- entendre des commentaires condescendants au sujet des personnes GLBT;
- protéger les 'homos' qui subissent du harcèlement ou de la violence;



from Photo Gallery, Pride 2001, Ottawa, ON
www.gaycanada.com/ottawa-pride/FlagRaising.htm

- composer avec le harcèlement verbal, physique et les agressions de la part des parents, des frères et sœurs, des pairs, des professeurs et des entraîneurs; et
- composer avec des travailleurs de la santé et des services sociaux qui ne les prennent pas au sérieux.

Si vous vivez ces situations, ne laissez personne vous dire que c'est parce que vous êtes GLBT. Ces situations à risques ne sont pas dues au fait que vous soyez GLBT, mais bien aux réactions négatives de la société face à votre orientation et/ou votre identité sexuelle. Ces situations sont les conséquences de l'ignorance et de la discrimination généralisées.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul:

- trouvez un allié;
- parlez à une personne de confiance;
- téléphonez à l'une des lignes d'aide destinées aux jeunes qui sont identifiées à la fin de ce guide;
- communiquez avec Télégai pour parler à quelqu'un; ou
- rendez-vous à un centre pour jeunes dont les services sont destinés aux GLBT.

Des pratiques sexuelles protégées (le sécurisexe)

Les discussions entourant les pratiques sexuelles protégées (ou le sécurisexe) et le VIH – quelles activités sont risquées et lesquelles le sont moins – peuvent semer la confusion. Il reste qu'au départ, vous devez être conscient que le VIH se transmet par le contact avec le sang, les liquides vaginaux ou le sperme d'une personne séropositive. Peu importe les activités sexuelles auxquelles vous vous adonnez, vous devez tenir compte des contacts que vous aurez avec ces fluides.

En ce moment, on croit que les comportements sexuels les plus risqués sont les contacts sexuels non protégés pouvant causer une déchirure de l'enveloppe de l'anus, du vagin ou de la bouche (par exemple, le sexe anal, les poings dans l'anus ou la pénétration du vagin), toute activité pendant laquelle on échange du sang, le partage d'objets sexuels sans utiliser le condom ou sans nettoyer et le sexe oral avec une femme juste avant, pendant ou juste après les menstruations. La prudence est aussi de mise si vous avez des blessures ou des coupures ouvertes.

Négocier le sécurisexe

Il est facile de parler de sécurisexe avec certaines personnes et beaucoup moins avec d'autres. Le moyen le plus clair de prendre position face à cette question est de dire

à votre partenaire que vous voulez adopter des pratiques sexuelles plus sûres, comme les gants de latex, les condoms et les digues dentaires.

- Vous pouvez démontrer que vous voulez pratiquer le sécurisexe avec votre partenaire en lui donnant des gants de latex, des condoms ou des digues dentaires ou encore en les portant vous-même ou en les lui installant.
- Conservez des condoms, des gants de latex, des digues dentaires ou du lubrifiant à un endroit accessible et là où votre partenaire peut les voir.
- Si vous n'aimez pas ce qui se passe, modifiez-le.
- La subtilité peut parfois être efficace mais préparez-vous à vous affirmer avec un partenaire qui refuse de pratiquer le sécurisexe.
- Vous avez le droit de décider de ce qui se passe au niveau de votre corps.

(Adapté et traduit librement de Man to man Pocket Guide, produit par AIDS Vancouver.)

Des faussetés... communes

Les hommes bisexuels et gais transmettent le VIH/SIDA

Le VIH/SIDA n'est pas une maladie de 'tapettes', de bisexuels ou d'homosexuels. Elle affecte les gens de toute orientation sexuelle. Le VIH se transmet par des activités à risques élevés, non à cause de l'orientation sexuelle. Il est discriminatoire de penser que l'orientation sexuelle est la source du VIH/SIDA.

Les lesbiennes ne sont pas affectées par le VIH/SIDA.

Il est faux et dangereux de penser ainsi. Bien que peu de renseignements existent, la recherche actuelle démontre que certaines femmes s'identifiant comme lesbiennes sont devenues séropositives ou ont contracté le SIDA. En plus des comportements à risques comme les pratiques sexuelles non protégées avec les hommes et les femmes (eh oui, certaines lesbiennes ont des relations sexuelles avec des hommes), certaines lesbiennes ont été infectées par des transfusions sanguines, l'utilisation de drogues injectables et l'insémination artificielle. Si une femme est séropositive, le virus se trouvera en plus grande quantité dans son sang – incluant le sang menstruel – et en quantité moindre dans les sécrétions vaginales.

Les inhibiteurs de la protéase guérissent le VIH/SIDA.

Les inhibiteurs de la protéase, parfois perçus comme étant la drogue miracle, ne guérissent pas le VIH/SIDA. Leurs effets et leur efficacité à long terme ne sont pas connus et ils ne fonctionnent pas pour tout le monde. Ils ne représentent pas une alternative au sécurisexe.

Seuls les hommes gais pratiquent le sexe anal.

Le sexe anal ne se limite à aucune orientation sexuelle particulière. Peu importe votre orientation sexuelle, si vous pratiquez le sexe anal, vous devriez subir un examen rectal au moins une fois par année (consultez la partie sur les maladies transmises sexuellement et les tests.)

Les tests de dépistage du VIH

Si vous songez à subir un test de dépistage du VIH, réfléchissez à la question de l'anonymat et de la confidentialité. Si le test est anonyme, vous n'aurez pas à divulguer votre nom ou votre numéro d'assurance santé. Les tests anonymes utilisent un numéro ou un code sur l'étiquette de laboratoire – plutôt que votre nom – et vous êtes seul à connaître les résultats avec la personne qui aura effectué le test; de plus personne ne saura que vous avez subi cet examen.

Si votre test est confidentiel, vos nom et numéro d'assurance santé paraîtront au dossier médical. Si le test s'avère positif, les médecins et les laboratoires sont tenus d'en faire rapport au Centre de lutte contre les maladies.

Avant de passer le test, vérifiez la question de l'anonymat et la confidentialité auprès de votre pourvoyeur.

Assurez-vous de compter sur des services de consultation. Avant le test, trouvez quelqu'un qui répondra à toutes vos questions pour vous assurer que vous savez exactement ce que le test signifie. Ainsi, vous pourrez prendre la décision de subir ou non le test. Après le test, que vos résultats soient positifs ou non, vous aurez besoin d'une personne à qui parler des résultats et des moyens efficaces de demeurer en santé.

Si le test est positif et que l'on ne vous a pas encore aiguillé vers un organisme ou un groupe, vous pourriez communiquer avec l'une des organisations VIH/SIDA dont la liste apparaît à la fin de ce guide.

Les maladies transmises sexuellement (MTS) et les tests

Le VIH n'est que l'une des maladies transmises sexuellement. Il en existe bien d'autres dont vous devez être conscients et contre lesquelles vous devez vous protéger. On peut citer la syphilis, la gonococcie, le chlamydia, les verrues génitales, les poux pubiens et les infections génitales causées par les virus de l'herpès et de l'hépatite.

Les MTS qui affectent l'anus et le rectum incluent: la gonococcie rectale, la syphilis, l'urétite, la proctite et les infections intestinales. Si vous pratiquez le sexe anal, vous devriez subir un examen rectal au moins une fois l'an. Vous trouverez à la fin de ce guide, des listes et des renseignements sur les MTS et les cliniques de dépistage.

Les drogues et l'alcool: de manière plus sûre

L'alcool et les drogues affectent votre jugement et votre perception de la réalité. Ils peuvent embrouiller votre jugement et vous porter à prendre plus de risques que si vous étiez sobre. Si vous consommez des drogues ou de l'alcool, il est important de décider à l'avance des comportements qui sont sûrs pour vous.

- Si vous devez vous déplacer, faites les arrangements à l'avance en identifiant un chauffeur désigné ou en gardant assez d'argent pour le taxi ou l'autobus.
- Si vous êtes à pied, ne marchez pas seul – vous devenez une cible d'agression facile.
- Si vous voulez mélanger sexe et drogues, restez près des gens qui partagent vos préoccupations concernant le sécurisexe.
- Si vous utilisez des substances ou des drogues injectables ou si vous pensez le faire, assurez-vous d'avoir toute l'information sur les produits et leurs effets avant de les consommer. Même renseigné, il se peut que vous soyez surpris par ce qui se produit – les drogues récréatives et/ou injectables affectent les gens de manière très différente. En matière de drogues illégales, vous ne savez jamais ce à quoi vous avez affaire.
- Si vous consommez de la drogue, il est important de le faire dans un milieu sûr, avec des gens en qui vous avez confiance.
- Pour ce qui est des drogues injectables, si vous devez utiliser une seringue non stérilisée, nettoyez-la en l'immergeant dans l'eau de javel et en la rinçant abondamment à l'eau. Le partage des seringues est un moyen reconnu de transmission du VIH et d'autres MTS et maladies présentes dans le sang, comme l'hépatite C.

Sachez comment prévenir les risques de surdose (overdose). Sachez ce que vous prenez et connaissez les effets de ces substances. Si vous ne le savez pas, réduisez votre dose habituelle de moitié et prenez-les séparément. Si vous n'avez rien pris depuis un certain temps, utilisez une plus petite dose. Si vous prenez de la drogue, assurez-vous d'être bien entouré ou que l'on puisse vous joindre rapidement. Si vous voyez qu'une personne subit une surdose, composez le 911 immédiatement.

(adapté et traduit librement de Jack Hart, *Gay Sex - A Manual for Men Who Love Men*, et de *Survival Manual*, Watari Research Association)

La santé des lesbiennes

Être lesbienne

L'orientation sexuelle ne porte jamais que sur la sexualité. Il s'agit d'une source d'énergie vitale. Chaque personne doit déployer cette énergie en utilisant les moyens qui lui conviennent le mieux. Il y a plus d'une façon d'être en ce monde et vous êtes la seule personne qui puisse décider d'être lesbienne. Vous êtes aussi la seule qui puisse décider de la manière dont vous voulez être lesbienne.

Dans ce monde hétérosexuel, nous, en tant que lesbiennes, devons composer avec de nombreux défis:

- les préjugés, les positions biaisées, la discrimination ouverte ou plus subtile et la violence (habituellement causée par le sexisme, et la 'lesbophobie' – la peur de s'approcher et de partager l'intimité avec des femmes qui ne s'identifient pas à l'orientation hétérosexuelle et revendiquent avec fierté leur identité lesbienne);
- la lutte pour la survie dans un monde irrespectueux et hostile;
- la lutte pour une meilleure compréhension et une plus grande visibilité à la fois au sein des communautés gaies et des communautés hétérosexuelles;
- la lutte pour obtenir le soutien et sentir une certaine appartenance communautaire; et
- les mythes et les stéréotypes.

Mythes et réalités entourant les lesbiennes

Mythe: les lesbiennes détestent les hommes.

Réalité: être lesbienne est une orientation sexuelle – cela ne porte pas en soi de sentiments négatifs ou positifs. Ça ne se traduit pas par la haine d'autres personnes, y compris les hommes.

Mythe: les lesbiennes passent par une 'phase'.

Réalité: il est vrai que certaines personnes passent par une période de transition pendant laquelle elles s'identifient comme lesbiennes, avant d'adopter une autre identité sexuelle. Par contre, pour de nombreuses femmes, le lesbianisme demeure un choix inspirant et une orientation qui durera tout au long de leur vie.

Mythe: les lesbiennes sont malheureuses.

Réalité: l'orientation sexuelle ne rend pas une personne heureuse ou malheureuse. Par contre, un monde opprimant le peut.

Mythe: les lesbiennes sont Blanches.

Réalité: en cette partie du monde, plusieurs lesbiennes sont 'blanches', ou 'européennes' ou 'cau-

casiques'. Cependant, les lesbiennes proviennent de toutes les cultures, races et classes sociales. Certaines sont autochtones, noires, juives, asiatiques ou de cultures mixtes, alors que d'autres font partie du village global.

Mythe: vous n'êtes pas lesbienne si vous n'êtes pas une militante acharnée.

Réalité: dans un contexte hétérosexuel, le fait d'être lesbienne est en soi un geste politique. Il est aussi politique de se rendre à une danse pour femmes, d'enlacer sa femme, sa partenaire androgyne ou 'butch', que ce l'est de marcher devant le Parlement ou de s'adresser à l'assemblée générale des Nations unies.

Mythe: il n'y a qu'une manière d'être lesbienne.

Réalité: il existe autant de façons d'être lesbienne que les

Deserves the same care,
no matter
who these arms hold.



Gay, lesbian, bisexual and transgender people deserve the same care as everyone else. Thousands of healthcare providers in Massachusetts agree. They're working to eliminate barriers to healthcare access, so everyone can be treated well. And stay well.

The Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender Health Access Project
MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

From: The Gay, Lesbian, Bisexual, and Transgender Health Access Project, Boston, MA.
<http://www.glbthealth.org/index.html>

lesbiennes puissent en imaginer. Nous sommes des filles, des mères, des voisines, des grands-mères. Nous sommes votre caissière à la banque, vos officiers de police, vos professeuses ou vos mécaniciennes. Nous avons été et sommes partout. Certaines d'entre nous portent des salopettes, d'autres pas. Nous portons une gamme infinie de vêtements, du sari au kimono. Nous avons 15 ans et nous en avons 95.

Les étiquettes et l'étiquetage

En tant que lesbiennes, ou femmes aimant les femmes, nous cherchons constamment à nous décrire en termes plus inclusifs, sources de pouvoir. Nous avons fièrement et dignement repris plusieurs de ces termes, autrefois péjoratifs et utilisés pour nous blesser. Par exemples, les termes 'lesbienne', 'dyke', 'lez', 'butch', 'gouine', 'femme' et 'bull-dyke'.

Certaines différences culturelles portent également à l'utilisation légitime et forte de termes bien précis comme les femmes Two Spirited chez les Premières nations. En cantonais, les termes sont davantage liés au processus qu'à l'identité. Par exemple, la séduction de même sexe ou l'amour. Certains gais et lesbiennes sud-asiatiques ont modifié le terme Hindi et Urdu 'khush' (heureux) pour lui donner la signification 'gai' et/ou 'plaisir extatique' (Nayan Shah, *Sexuality, Identity and the Uses of History*.)

Certains des termes que nous utilisons à Ottawa, pour nous définir en tant que lesbiennes sont: Two-Spirited, lesbienne, dyke, homo, asexuée, cousine, gouine, fag, butch, femme et gaie. Et puis, il est aussi important de souligner que plusieurs d'entre nous préférons vivre sans étiquette.

La santé des gais

La fierté: le renforcement de soi, la construction des capacités communautaires

Nous connaissons bien le cheminement et le courage qu'il faut pour entreprendre une démarche d'auto-guérison et pour clamer haut et fort qui nous sommes. Cette 'destination santé et mieux-être' prend tout son sens dans l'acceptation que nous nous accordons à nous-mêmes, dans notre capacité de prendre soin de nous et dans l'acceptation que nous manifeste la société.

L'homophobie, le racisme, la discrimination fondée sur l'âge, les classes et toute autre forme de stéréotypes contribuent à la vulnérabilité des hommes gais en matière de santé. Le fait de grandir en tant qu'homosexuel dans un monde homophobe peut affecter le regard qu'on pose sur

soi-même et l'estime de soi. Cela peut également faire obstacle aux habiletés interpersonnelles dont nous avons besoin pour être membres à part entière de notre communauté et pour faire face à nos préoccupations en matière de santé.

Le projet Vanguard, une recherche effectuée auprès des hommes gais à Vancouver, a clairement établi le lien entre les expériences sexuelles sans consentement pendant la jeunesse et les comportements à risques élevés chez les adultes. L'étude suggère que les expériences traumatisantes subies tôt dans la vie peuvent empêcher les hommes gais de développer des mécanismes pour composer avec la sexualité, le travail, le lieu de résidence et les types de réseaux sociaux qu'ils établissent.

Il est important de comprendre qu'une faible estime de soi et l'absence de mécanismes efficaces peuvent mener à de nombreuses difficultés. Le fait de ne pas s'accepter soi-même, une faible estime de soi et un soutien communautaire limité peuvent également augmenter la vulnérabilité aux questions comme le VIH/SIDA, les MTS, la consommation de drogues et d'alcool, les problèmes de santé et la violence au sein des relations.

Pour les hommes gais, chacun des sentiers menant à l'acceptation de soi et à l'amour est unique. Il faut désapprendre la honte et éliminer les images négatives et les stéréotypes. Il faut s'éloigner de la famille et des valeurs culturelles, si elles vous enlèvent du pouvoir. Il vous faut être fier de ce que vous êtes, de qui vous aimez et de votre manière de vivre.

Nous grandissons dans l'absence d'information et avec des images négatives entourant l'homosexualité. Ainsi, pour se sentir bien dans sa peau il faut remplacer les mauvais renseignements par des faits et les images négatives par des images et des expériences positives. Vous pouvez vous faciliter la vie en lisant des livres positifs à l'égard des gais, en joignant des groupes de discussion, en rencontrant d'autres hommes gais et en trouvant des modèles positifs. Il est aussi bénéfique de vivre des expériences sexuelles positives avec des hommes.

Il est essentiel de compter sur un soutien social adéquat. La communauté gaie a un rôle important à jouer en ce sens – de même que le reste de la société. Il est important de créer des milieux sociaux, sûrs, aidants et chaleureux où les hommes gais peuvent explorer et exprimer leur identité sexuelle. Présentement, plusieurs endroits gais sont centrés sur la consommation de drogues et d'alcool. Bien que les bars gais et les fêtes

permettent aux hommes gais de vivre des interactions sociales, il faut d'autres endroits où alcool et drogues ne sont pas l'aspect central des rencontres et des interactions avec les autres.

Il est important de poursuivre les changements structurels apportés à la société par le travail sur les politiques en matière de discrimination, de logement, de pauvreté, d'agressions sexuelles sur les enfants et de violence dans les relations: ce travail facilitera une plus grande acceptation de soi, qui mènera à son tour à une plus grande estime de soi. Cela assurera également la mise en place de ressources permettant de répondre aux besoins des hommes gais en matière de santé et le maintien d'une réponse communautaire adéquate à ces besoins.

Composer avec l'homophobie

Le fait de vivre dans une société homophobe a de nombreux effets sur les membres de la communauté gaie. L'impact de l'homophobie – les préjugés réels ou la menace d'être jugés, la dis-

crimination et la violence – sont très réels. Nous luttons pour atteindre un certain sentiment de soutien et d'appartenance, pour une meilleure compréhension, pour la visibilité, pour l'acceptation. Et nous luttons contre les images, les attitudes et les comportements négatifs qui nous entourent. En tant qu'hommes gais, la plupart d'entre nous devons également composer avec la perte d'amis ou de partenaires atteints du SIDA.

Selon la manière dont nous composons avec tout cela, le fait de vivre dans une société homophobe peut nous aider à devenir encore plus forts, plus aptes à faire face à de nouveaux défis, à trouver les mécanismes et les ressources pour nous soutenir et à bâtir une communauté florissante. Il est important de prendre conscience des moyens que nous utilisons pour faire face aux situations – ceux qui améliorent notre mieux-être et ceux qui sont

nuisibles. Les moyens positifs diminuent notre vulnérabilité aux maladies.

Des stratégies pour composer avec la réalité: une liste de contrôle

Deserves the same care,
no matter
who these hands caress.



Gay, lesbian, bisexual and transgender people deserve the same care as everyone else. Thousands of healthcare providers in Massachusetts agree. They're working to eliminate barriers to healthcare access, so everyone can be treated well. And stay well.

THE Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender Health Access Project
MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

From: The Gay, Lesbian, Bisexual, and Transgender Health Access Project, Boston, MA.
<http://www.glbthealth.org/index.html>

- Je revendique mon identité gaie.
- Je reconnais les expériences négatives lorsqu'elles se produisent. Je n'évite pas les problèmes ou je ne fais pas semblant qu'ils n'existent pas ou je ne me distrais pas (à l'excès) par les drogues, l'alcool, le sexe et/ou les bars.
- Je reconnais les comportements qui me sont néfastes.
- Je fais des pas vers la santé. Face à des pratiques potentiellement néfastes, lorsque je ne veux pas, que je ne suis pas prêt ou lorsque je ne peux les interrompre complètement, je cherche les moyens de les rendre moins nuisibles (par exemple, si je ne veux pas cesser de fumer, je fume moins. Si je consomme des drogues injectables, j'utilise des seringues propres).

- J'identifie les effets qu'ont eues sur moi les expériences négatives et je trouve les moyens de guérir.
- Je prends soin de moi et j'agis en ce sens (l'exercice, le repos, les bains chauds, les amis).
- Je passe du temps avec des personnes qui m'apprécient et qui m'aiment. Mes amis et ma famille me voient – mes idées, ma sexualité, mon amour et mon humour – de manière positive. Ils me perçoivent, moi et mes amis, comme étant des personnes méritant d'être aimées.
- Je trouve le soutien dont j'ai besoin et je construis une communauté. Je renforce mon estime de moi.
- Je cherche des renseignements positifs et je remplace la honte par la fierté. J'agis pour remplacer les valeurs de ma famille et de ma culture qui m'enlèvent du pouvoir par des images, des faits et des expériences positifs.
- Lorsque je le peux, je lutte contre l'homophobie et l'hétérosexisme.

- J'ai des moyens d'exprimer totalement une gamme d'émotions. J'essaie d'éliminer les stéréotypes entourant les hommes et les sentiments – les attentes voulant que les hommes taisent ou nient leurs émotions.
- Je comprends et je reconnais ma colère. Lorsque je suis en colère, je sais pourquoi et j'ai les mots pour en parler. Je peux discuter de ma colère sans devenir abusif face à moi-même ou aux autres.
- J'apprends à établir des limites et à demander ce dont j'ai besoin.
- Je crée ma propre vie.

(adapté et traduit librement de Rik Isensee, *Reclaiming Your Life* et Robert E. Penn, *The Gay Men's Wellness Guide*.)

Le VIH/SIDA et l'identité gaie

Bien que le VIH/SIDA ne soit pas notre unique préoccupation en matière de santé, cette maladie demeure pour plusieurs raisons, une question importante. Le VIH/SIDA a généré tout un mouvement d'éducation et de soutien nous permettant de mieux connaître les préoccupations des gais en matière de santé comme l'homophobie, la pauvreté, les agressions sexuelles chez les enfants, la consommation excessive de drogues et d'alcool et la violence dans les relations.

Nous savons aussi comment les facteurs sociétaux et structurels influencent les choix d'un individu lorsqu'il négocie les pratiques sexuelles. Dans certains cas, il se peut que la personne n'ait pas de contrôle sur ce choix. Nous devons continuer de reconnaître ce fait et l'impact que le VIH/SIDA a eu sur l'identité sociale gaie. Tous ces aspects ont influencé la manière dont les hommes gais, individuellement et collectivement, ont composé avec le VIH/SIDA. Ils ont aussi influencé la manière dont on a traité les hommes gais séropositifs.

Quant au SIDA, il existe encore beaucoup de déni chez les hommes gais. Ceci provient en partie de la culpabilité et des reproches associés au virus. Nous pouvons transformer ce déni en reconnaissant les forces de notre identité gaie qui ont émergé du travail d'adaptation au VIH. Nous en avons beaucoup à apprendre sur la prévention du VIH et sur la progression de la maladie, de la part des hommes gais séropositifs et de ceux d'entre nous qui travaillons dans le domaine du VIH/SIDA.

La santé des personnes bisexuelles

Le fait de sortir en tant que personne bisexuelle ...a un réel impact sur tout le monde. Cela brise la conspiration du silence, comme l'ont fait les personnes homosexuelles. De plus, cela met au défi les idées reçues sur l'immuabilité

des orientations et les supposées divisions en sous-groupes bien identifiés. La sortie des personnes bisexuelles confronte les autres dans leur compréhension d'eux-mêmes. Notre bisexualité se reflète également sur la société en général, en menaçant le cadre de référence unisexe dont l'hétérosexisme a besoin pour survivre. (tiré et traduit librement de Bi Any Other Name: Bisexual People Speak out)

La bisexualité c'est la possibilité de s'engager dans une relation sexuelle ou amoureuse avec les personnes des deux sexes. La bisexualité défie l'hypothèse voulant que les gens soient ou bien hétérosexuels ou bien homosexuels.

Les hommes et les femmes bisexuels font face à de nombreux défis:

- les préjugés, la discrimination et la violence (habituellement à cause de la 'biphobie' - la peur de se rapprocher et de partager l'intimité avec des personnes qui ne s'identifient ni à l'hétérosexualité ni à l'homosexualité ou parce que l'on croit que ces personnes sont lesbiennes ou gaies);
- une lutte pour être compris et visibles, à la fois au sein des communautés hétérosexuelles et gaies;
- une lutte pour être soutenus et sentir une appartenance communautaire; et
- des mythes négatifs et des stéréotypes.

À bas les mythes!

Mythe: les personnes bisexuelles sont volages.

Réalité: les personnes bisexuelles ont des comportements sexuels très variés. Certaines ont de multiples partenaires; certaines ont un ou une partenaire; certaines personnes sont sans partenaire pendant une certaine période. Le fait d'avoir de multiples partenaires sexuels n'est pas plus commun chez les personnes bisexuelles qu'il ne l'est chez d'autres groupes.

Mythe: la bisexualité se traduit par le fait d'avoir des partenaires simultanés des deux sexes.

Réalité: la bisexualité signifie simplement l'engagement potentiel avec les personnes des deux sexes. Cela peut être aux niveaux émotif ou sexuel, en réalité ou en fantasmes. Certaines personnes peuvent avoir des partenaires simultanés, alors que d'autres peuvent s'attarder à un sexe pendant une période donnée.

Mythe: les personnes bisexuelles ne peuvent être monogames.

Réalité: la bisexualité est une orientation sexuelle. Elle est indépendante du style de vie monogame ou non. Les personnes bisexuelles sont aussi capables de s'engager à long

terme face à un partenaire qu'elles aiment. Les personnes bisexuelles ont des styles de vie diversifiés, comme c'est le cas des personnes gaies, lesbiennes, transgenres ou hétérosexuelles.

Mythe: les personnes bisexuelles vivent une transition.

Réalité: certaines personnes vivent une transition homosexuelle avant de vivre une identité homosexuelle ou hétérosexuelle. D'autres vivent une orientation homosexuelle avant de vivre une identité bisexuelle. Pour plusieurs, la bisexualité est une orientation à long terme.

La santé des personnes transgenres

«Est-ce une fille ou un garçon?» La réponse à cette question détermine en quelque sorte la manière dont on traitera un enfant et les attentes que l'on entretiendra face à lui au cours de sa vie. Lorsque le sexe d'une personne ne correspond pas à son anatomie, le malaise et la confusion apparaissent.

Le continuum de la sexualité

La sexualité évolue selon un continuum. Il ne s'agit pas d'une chose statique mais plutôt d'une dimension qui bouge et se transforme. L'échelle de Kinsey tente d'illustrer ce continuum de la sexualité. À une extrémité, se trouve l'hétérosexualité exclusive et à l'autre, l'homosexualité exclusive : elle démontre que les personnes peuvent être exclusivement hétérosexuelles ou exclusivement homosexuelles et que les autres se promènent entre les deux. L'échelle de Kinsey se présente ainsi :



- 6** Homosexualité exclusive
- 5** Homosexualité prédominante, hétérosexualité peu fréquente
- 4** Homosexualité prédominante, hétérosexualité fréquente
- 3** Hétérosexualité et homosexualité égales
- 2** Hétérosexualité prédominante, homosexualité fréquente
- 1** Hétérosexualité prédominante homosexualité peu fréquente
- 0** Hétérosexualité exclusive

Il est important de comprendre ce continuum, particulièrement pour les personnes bisexuelles qui subiront des pressions de la part des hétérosexuels et des homosexuels pour se 'brancher' d'une manière ou d'une autre. Cette échelle présente en plus la bisexualité comme étant l'une des nombreuses variations de la sexualité humaine.

Mythe: les personnes bisexuelles vivent de la confusion face à leur sexualité.

Réalité: il est fréquent que les personnes bisexuelles, les lesbiennes et les hommes gais vivent une période de confusion pendant la démarche de sortie du placard. Lorsqu'une personne est opprimée et qu'on lui dit constamment qu'elle n'existe pas, la confusion est une réaction légitime, jusqu'à ce que la démarche soit plus claire pour elle-même et qu'elle trouve le soutien dont elle a besoin.

Mythe: lorsque les choses vont mal, les bisexuels peuvent se 'cacher' parmi la population hétérosexuelle.

Réalité: faire semblant d'être hétérosexuel et nier sa sexualité peut être douloureux et néfaste pour une personne bisexuelle, comme ce l'est pour les lesbiennes et les hommes gais.

(adapté et traduit librement de Sharon Forman Sumpter, Myths, Realities of Bisexuality)

Le terme 'transgenre' est relativement récent et sa définition continue d'évoluer. Ainsi, le mot signifie des choses différentes pour différentes personnes. Dans le contexte de ce guide, le mot transgenre est associé aux personnes qui mettent au défi les rôles généralement liés aux sexes, par leur manière de se vêtir, de s'identifier, par le langage qu'elles utilisent et/ou d'autres expressions culturelles liées aux sexes. Par exemple, certaines personnes transgenres s'identifient en tant que: androgyne, bisexuelle, travestie, drag king, drag queen, femme-à-homme (FH), gender-bender, gender-fucker, gender outlaw, gender queer, hermaphrodite, intersexuée, homme-à-femme (HF), shape shifter, troisième sexe, transgenderiste, transhomme, transsexuelle, transfemme, ou Two-Spirited.

Bien qu'il existe toute une gamme d'expressions, le sexe est typiquement identifié comme étant soit masculin ou féminin. Le sexe est habituellement défini comme étant 'masculin' ou 'féminin', selon les organes génitaux (le pénis ou le vagin). Bien que certaines personnes transgenres

expriment leur identité par les vêtements, les comportements ou le langage, d'autres modifient leurs corps en effectuant une 'transition', par les hormones et/ou la chirurgie. Ce sont des choix individuels fondés sur divers facteurs, y compris: le niveau de malaise ressenti face au sexe anatomique, l'âge, les réseaux de soutien, les croyances religieuses et/ou culturelles, l'accès aux ressources/services pertinents et les ressources financières.

En terme d'orientation sexuelle, certaines personnes transgenres sont bisexuelles, gaies, lesbiennes, hétérosexuelles, pansexuelles, asexuelles, attirées par d'autres individus transgenres et/ou en questionnement.

L'acceptation sociale

Au cours des dernières années, de grands pas ont été faits dans la reconnaissance des droits des gais et des lesbiennes au Canada. Cependant, il existe très peu de protection des droits individuels des personnes transgenres. Il est encore acceptable dans plusieurs milieux – y compris les communautés GLBT – d'exercer de la discrimination envers les personnes transgenres.

L'accès aux services de mieux-être

Parce que les personnes transgenres défient les rôles sexuels traditionnels, elles confrontent également les institutions. Il leur faut donc beaucoup de persévérance et de patience pour que l'on réponde à leurs besoins en matière de mieux-être. Les pourvoyeurs de services n'ont pas de connaissances et/ou ne comprennent pas la question des transgenres et démontrent souvent un manque d'expérience et/ou de confort face à la clientèle transgenre: il s'agit d'obstacles fréquents aux services de mieux-être respectueux, fiables et pertinents.

Puisque le syndrome de l'identité de genre (ou dysphorie d'identité)(Gender Identity Disorder), le diagnostic médical associé aux personnes transsexuelles et travesties, est inclus au Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV), certains pourvoyeurs de services croient que les personnes transgenres souffrent de maladie mentale. Cela était vrai pour les gais et lesbiennes jusqu'en 1973, moment où l'on a retiré l'homosexualité du DSM-II. Conséquemment, les personnes transgenres qui font des efforts pour améliorer leur mieux-être physique, mental, émotif, spirituel et social peuvent être réticentes à utiliser les services ou les traitements disponibles.

Il existe une clinique provinciale (la Gender Identity Clinic) à Toronto, offrant des consultations, des évaluations, des renseignements et du soutien aux personnes



qui veulent en savoir plus sur les questions liées au transgenreisme. Pour obtenir un rendez-vous, la clinique exige une lettre de la part d'un médecin de famille, d'un psychiatre ou de tout autre médecin agréé. Pour de plus amples renseignements sur la clinique, consultez la liste à la fin de ce guide.

À Ottawa, certains médecins de famille et thérapeutes compétents sont aptes à explorer la question des sexes. Les frais de services exigés par les psychiatres et les psychologues agréés sont couverts par l'assurance-santé de l'Ontario, mais on exige généralement une lettre d'un médecin de famille pour obtenir un rendez-vous. Si les finances sont une préoccupation, demandez à l'avance si les honoraires sont couverts par l'assurance-santé; sinon vous pourriez avoir à défrayer les coûts de la consultation.

La transition

Certaines personnes sentent qu'elles doivent faire la transition – souvent appelée un changement de sexe. Les termes 'réassignation de sexe' ou 'conversion sexuelle' reflètent mieux le processus qui implique l'intégration complète de la personne – aux plans psychologique, émotif, spirituel, physique, intellectuel, sexuel et social – s'échelonnant sur une longue période.

Afin de s'assurer que les candidats potentiels sont aptes à subir des traitements aux hormones et/ou la chirurgie, plusieurs médecins et chirurgiens exigent une lettre de la part d'un psychiatre ou d'un psychologue agréé. C'est l'un des aspects des directives du Harry Benjamin International Gender Dysphoria (HBIGDA) Standards of Care, qui guide plusieurs fournisseurs de soins de santé.

Ces normes de soins sont des directives sur les traitements destinés aux clients qui explorent l'identité sexuelle. Pour en obtenir la version 2001, rendez-vous à : <http://www.hbigda.org/soc.html>

La thérapie hormonale

L'oestrogène et la testostérone sont deux hormones qui aident à produire les changements que nous associons généralement à la puberté. Bien que les effets sont différents sur chaque individu, l'oestrogène chez les femmes transgenres stimule le développement des seins, redistribue les graisses du corps, adoucit la peau, affine les cheveux et inhibe la calvitie. Chez les hommes transgenres, la testostérone peut stimuler la pilosité (les aisselles, le pubis, la figure et ailleurs), une voix plus grave, la redistribution des graisses du corps ainsi qu'une masse musculaire et une libido plus élevées, l'acné et la calvitie.

Il est important pour les personnes qui ont effectué la transition de subir un examen médical annuel. Par exemple, les hommes transgenres, même s'ils ont subi une chirurgie de la poitrine, peuvent être susceptibles au cancer du sein. Le cancer du col de l'utérus et des ovaires sont encore possibles si ces organes n'ont pas été enlevés. Les femmes transgenres sont vulnérables à l'ostéoporose et à la formation de caillots de sang et elles devraient subir des examens réguliers de la prostate, puisque le cancer de la prostate demeure une possibilité.

La testostérone et l'oestrogène sont disponibles sur ordonnance et se présentent sous plusieurs formes incluant les crèmes, les pilules et les injections. Puisque les doses et les effets secondaires varient pour chaque personne, il est important d'être suivi régulièrement par un médecin.

La chirurgie

Si vous envisagez la chirurgie, il faut tenir compte de l'expérience, de la technique et des habiletés du chirurgien. Bien qu'un plus grand nombre de chirurgiens sont familiarisés aux chirurgies transgenres, il est important de 'magasiner'. Certains chirurgiens maintiennent des sites Web contenant des renseignements sur leurs critères et sur les procédures qu'ils utilisent. Et plusieurs personnes ayant subi la chirurgie sont ouvertes à discuter de leur expérience via les listes électroniques, les groupes de discussion, les groupes de soutien ou lors de conférences.

Au Canada, les alternatives chirurgicales suivantes sont offertes aux femmes-vers-hommes : la reconstruction de la poitrine, l'hystérectomie et la chirurgie génitale. On offre

aux hommes-vers-femmes la chirurgie génitale, les implants mammaires, la modification de la trachée et la chirurgie vocale.

Les coûts

Les plans d'assurance-santé privés ou les programmes d'aide financière peuvent aider à couvrir les coûts des hormones et/ou de la chirurgie. Les tests de routine en laboratoire sont couverts par l'assurance-santé de l'Ontario. Les interventions considérées comme étant esthétiques, comme l'électrolyse, ne sont généralement pas couvertes.

L'assurance-santé de l'Ontario ne paie que les services jugés médicalement essentiels et la chirurgie de transition n'en fait pas partie. Plusieurs personnes paient elles-mêmes les frais de la chirurgie – ou s'en passent tout simplement.

Quel est le meilleur choix pour moi ?

Apprenez le plus possible sur vous-même et sur les options qui vous sont disponibles. Les sources de soutien incluent : les sites Web, les listes de courrier électronique, les bibliothèques, les groupes de soutien organisés et/ou informels, les organismes GLBT, les conférences et les pourvoyeurs de soins de santé. Prenez le temps d'explorer, de parler à des gens qui partagent des expériences semblables aux vôtres et de faire le choix qui vous paraît le plus pertinent.

Ma famille et mes amis peuvent-ils être soutenus ?

Oui. La section d'Ottawa de Parents and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG), tient des rencontres de groupes régulières. Consultez la liste à la fin de ce guide.

Ressources

- International Foundation for Gender Education (IFGE) <http://www.ifge.org/>
- Female-to-Male International (FTMI) <http://www.ftm-intl.org/Ftmi/>
- Intersex Society of North America <http://www.isna.org/>
- PFLAG Ottawa
- PFLAG Canada <http://www.pflag.ca/>
- Les services du Triangle rose
- L'Université Carleton: Le Centre GLBT; Service de santé
- L'Université d'Ottawa: Le Centre GLBT; Service de santé
- Le bureau des services à la jeunesse
- Le centre de santé communautaire du Centre-ville

- Gender Mosaic
- EGALÉ
- Gender Education and Advocacy (GEA)
www.gender.org.
- La Clinique sur l'identité sexuelle (Gender Identity Clinic) http://www.camh.net/mental_health/gender_identity_clinic.html ou communiquer avec Maxine Petersen, Coordinatrice, au (416) 535-8501 poste 4077, Télécopieur (416) 979-6965, courriel maxine_petersen@camh.net ou Anne Perry, Secrétaire, au (416) 535-8501 poste 4094, Télécopieur (416) 979-6965, courriel anne_perry@camh.net
- Liste électronique du Ontario Network of Female to Male (ONFTM)

Conclusion

Est-ce une fille OU un garçon? Ajoutons quelques options:

Oui

Non

Ça dépend...

Parfois...

Peut-être la question est-elle: «Comment pouvons nous créer une communauté dont la compassion permet à toute personne d'être elle-même et de réaliser son plein potentiel ? »

Conseils pratiques aux pourvoyeurs de soins de santé et de services sociaux travaillant auprès des personnes transgenres

(tiré et traduit librement de © 2001 Gender Education and Advocacy, Inc.) Le GEA est un organisme national sans but lucratif voué à l'amélioration des conditions de vie des personnes dont la sexualité est hors norme, peu importe leur identité sexuelle. <http://www.gender.org>

1. La sortie involontaire ('Outing'):

N'oubliez pas que le fait de divulguer qu'une personne est transgenre sans son consentement est en fait un outing. Cela comporte autant d'effets négatifs que pour les hommes gais, les lesbiennes ou les personnes bisexuelles. Le outing est une atteinte à la vie privée.

2. Les apparences: Ne présumez pas qu'une personne paraissant être vêtue selon le sexe opposé est 'travestie'. Une personne qui vous paraît travestie, peut vivre ou pas à plein temps selon le sexe présenté, ou encore elle peut avoir l'intention de le faire dans l'avenir.

Trucs utiles: Plutôt que d'utiliser le terme 'travesti' utilisez 'homme travesti' ou 'femme travestie', s'il est évident que la personne ne vit pas à plein temps de cette façon et n'entend pas le faire.

3. La vie au quotidien: si une personne transgenre vit à plein temps selon le sexe différent de son sexe anatomique, (quelqu'un qui paraît être un homme mais qui vit comme une femme ou une personne paraissant être une femme qui vit comme un homme), on devrait interpeller cette personne en tout temps, en utilisant les termes appropriés au sexe qu'elle présente, peu importe les conditions chirurgicales ou l'état de son corps.

Trucs utiles: 'Femme transgenre' est le terme approprié pour désigner les individus hommes-vers-femmes; 'homme transgenre' est le terme approprié pour désigner un individu femme-vers-homme; 'personne transgenre' est le terme approprié pour désigner l'un ou l'autre des individus mentionnés précédemment. Le terme 'transgenres' est approprié pour les groupes mixtes.

4. État chirurgical: Presque toutes les personnes transsexuelles – pré-opération, post-opération ou sans opération – et plusieurs personnes transgenres sont extrêmement sensibles à leur condition chirurgicale et/ou à leur apparence physique. Ainsi, les questions sur ces sujets devraient être évitées. Si elles sont médicalement nécessaires, elles devraient être abordées prudemment. De plus, ces renseignements demeurent confidentiels et ne devraient être partagés que si cela est essentiel au plan médical.

Trucs utiles: Peu importe leur démarche chirurgicale, le terme approprié pour désigner une personne transsexuelle homme-vers-femme est 'femme transsexuelle' et le terme pour désigner une personne transsexuelle femme-vers-homme est 'homme transsexuel'.

5. Les pronoms et les adjectifs:

Il est insultant pour les personnes transgenres qu'on utilise pour les désigner des pronoms et des adjectifs associés à leur sexe d'origine (par exemple, 'il' ou 'lui' pour une personne homme-vers-femme, 'elle' pour une personne femme-vers-homme). Cela équivaut à traiter un homme gai de 'fif' ou une lesbienne de 'dyke' et cela illustre une mauvaise perception du sexe d'une personne.

Trucs utiles: Utilisez en tout temps les pronoms et adjectifs pertinents au sexe que présente ou exprime une personne.

PARTIE 5

Garder contact

En temps de crise
Les besoins essentiels
Groupes et services communautaires
GLBT
Organismes VIH/SIDA
Services juridiques et para-juridiques
Centres de santé halte-accueil
Services de santé et services médicaux (pratique privée)
Toxicomanie
Les besoins essentiels
Chiropraticiens et massothérapeutes
Conseillers et thérapeutes
Dentistes
Services financiers
Conditionnement physique
Ressources en logement
Lignes téléphoniques
Services spirituels
Universités/Collèges
Soutien et halte-accueil pour jeunes
Autres ressources
Publications communautaires
Livres, films et revues
Radio et télévision
L'Internet

EN TEMPS DE CRISE

Centre d'aide aux victimes de viol
(Rape Crisis Centre)
729-8889

Centre d'aide aux victimes d'agres-
sions sexuelles
(Sexual Assault Support Centre)
234-2266

Centre de détresse d'Ottawa
238-3311
Counselling téléphonique en temps
de crise, gratuit, confidentiel.

Hôpital Royal Ottawa
722-6521 Ligne Ado
(TeenTalk)
820-8888

Ligne gaie asiatique
(Gayasian Line)
235-0182

Ligne jeunesse
(Youth Line)
238-2088

Ligne jeunesse gaie lesbienne bisex-
uelle
(Lesbian gay bisexual youth line)
1-800-268-youth

Tél-Aide
741-6433

Télégai/Gayline
238-1717
Counselling par les pairs, renseigne-
ments, aiguillage. Tous les jours, de
19h à 22h.

LES BESOINS ESSENTIELS

Si vous vous trouvez sans logement
ou si vous cherchez d'autres services
essentiels, vous pouvez utiliser ces
ressources :

Aide logement,
116 rue Lisgar, Pièce 202
563-4532
Répertoire de logements pour GLBT.

La banque alimentaire
745-7001

Si vous voulez savoir où sont situées
les banques alimentaires dans votre
région.

Bureau des services à la jeunesse
Abri d'urgence pour jeunes filles
789-8220
Logement à court terme pour jeunes
femmes de 12 à 20 ans.

Bureau des services à la jeunesse
Services du centre-ville et halte-
accueil

147 rue Besserer
241-7788

Soutien en temps de crise, douches et
repas chauds pour jeunes de 16 à 20
ans.

Services sociaux d'Ottawa-Carleton
(aide sociale)
728-3913

Si vous voulez savoir si vous êtes
admissible à l'aide sociale et où est
situé le bureau le plus près de chez
vous.

GROUPES ET SERVICES COMMUNAUTAIRES GLBT

Si vous avez besoin d'aide, de ren-
seignements ou simplement d'un
numéro de téléphone, si vous vivez
solitude ou isolement, communiquez
avec les services suivants jusqu'à ce
que vous trouviez ce dont vous avez
besoin. Trouvez et joignez-vous à un
réseau de soutien ou créez-le. Votre
mieux-être en dépend.

Armed Services Lambda Association
Imforget@home.com
236-2896

Asians and Friends of Ottawa
renaldjean@hotmail.com
237-9872 poste 2032

* Veuillez noter que les renseignements de cette liste sont à jour au mois de mai 2001. Nous nous excusons à l'avance des inconvénients que pourraient engendrer des changements de numéros de téléphone, d'adresses, de codes postaux ou d'adresses électroniques. Si cela se produit, nous vous suggérons de consulter l'annuaire téléphonique pour obtenir des renseignements plus récents.

En vue de la compilation de cette liste, plusieurs pourvoyeurs de services ont utilisé le formulaire d'inscription en ligne du projet Mieux-être. Les renseignements proviennent donc des descriptions faites par les pourvoyeurs eux-mêmes. Il est important de noter que cette liste énumère des individus, des groupes ou des agences qui se sont identifiés eux-mêmes ou encore qui ont fait la promotion de leurs services auprès des résidents GLBT et de leurs familles. La liste ne constitue pas un endossement ou une recommandation des services offerts par ceux qui y sont inscrits.

Bytown Boots
jennim@parl.gc.ca
739-2856

Centre de fierté de l'Université
d'Ottawa
85 University Private
Pièce 215E
OTTAWA ON K1N 6N5
uopride@uottawa.ca
562-5800 Poste 3161
Centre des femmes de
l'Université Carleton
1125 Promenade Colonel By
OTTAWA ON
K1S 5B6
520-2712

Centre GLBT – Université
Carleton
C10401 Unicentre
1125 Promenade Colonel By
OTTAWA ON K1S 5B6
glbt@carleton.ca
520-3723

Comité de la semaine internationale
des lesbiennes (Ottawa International
Lesbian Week Committee)
6-49 Croissant Woodridge
OTTAWA ON K2B 7T2
collen@cyberus.ca
728-0826

Comité de la fierté Ottawa-Hull Inc.
71 rue Bank
Pièce 207
OTTAWA ON K1P 5N2

ottawa-pride@gaycanada.com
238-2424
233-1056

Comité de liaison GLBT
(Ottawa Police Liaison Committee
for GBLT)
474 rue Elgin
OTTAWA ON K2P 2J6
236-1222 poste 7001

Égale
John Fisher
177 rue Nepean
Pièce 306
OTTAWA ON K2P 0B4
230-1043

Équipe/Team Ottawa
laviolet@uottawa.ca
730-2452

**On ne parle pas que de choisir de mieux
s'alimenter et de faire de l'exercice :
il s'agit plutôt de contrôler tous les
aspects liés à votre mieux-être.
On parle ici de l'autosuffisance et de la
reprise du pouvoir sur ce domaine de
votre vie.**

Festival de cinéma et de vidéo Making
Scenes
quince@cyberus.ca
819 775-5423
566-2113
819 775-5423

Frontrunners Ottawa
230-1593

Gender Mosaic
(819) 770-1945
gender_mosaic@geocities.com
www.geocities.com/gender_mosaic
Soutien aux personnes transgenres
(HF, FH, intersexe), leurs partenaires,
leurs familles et leurs amis. Soutien
par les pairs offert par les membres
du groupe qui vivent des expériences
semblables aux vôtres. Lors de ren-
contres sociales mensuelles, des pro-
fessionnels traitent de sujets choisis
comme les thérapies, la sécurité, les
soins de santé, etc. On vise à :

- Donner l'occasion aux personnes transgenres d'explorer leur identité sexuelle dans divers contextes sociaux.
- Aider au développement de l'identité sexuelle, de l'apparence et des

manières par l'expérience d'autres
membres du club ou par des acti-
vités organisées.

- Offrir du counselling par les pairs, par des membres provenant de milieux diversifiés.
 - Éduquer le grand public au sujet des questions de transgenreisme.
- Les services :
- Des rencontres sociales, des soupers communautaires et des présentations.

- Des groupes de discussion mensuels transgenres.
- Des rencontres mensuelles de soutien aux couples transgenres.
- Un bulletin bimensuel (Notes From The Underground), offrant aux membres des ren-

seignements sur les activités, les événements et les recherches, au niveau local et mondial .

- Une bibliothèque de matériel portant sur les questions de transgenreisme.
- Une liste de professionnels et d'entreprises sensibles aux personnes transgenres.

Groupe de plein air pour les femmes
(Lesbian Outdoor Group — LOG)
lanouette.lena@dfait-maeci.gc.ca
944-0378

Groupe de soutien GLBT AFPC
(PSAC GLBT Support Group)
Dan Kinsella
4-800 1/2 rue Bank
OTTAWA ON K1S 3V8
kinsella@sprint.ca
990-6546

Jeunesse du Triangle Rose
71 rue Bank
Pièce 203
OTTAWA ON K1P 5N2
S.911@cyberus.ca
747-1958

Lambda Foundation for
Excellence,
Box 1090 Station B,
Ottawa K1P 5R3
g_sealey@istar.ca

Les médecins pour la santé des gais
et lesbiennes
(Ottawa Physicians for Lesbian & Gay
Health)
237-XTRA poste 2085

Ours Ottawa Bears
bears@gayottawa.com
746-8444

Ottawa Gay Hockey Association
stephenrowe@sympatico.ca
789-1976

Ottawa Gay Men's Chorus/Le Choeur
Gai d'Ottawa
petitbijoux@yahoo.com
819 777-1844

Ottawa Knights
Casier postal 9174
OTTAWA ON K1G 3T9
lavignm@cyberus.ca
230-4142
991-0800

Ottawa-Hull Date Squares
datesquares@gayottawa.com
738-2078
738-2078

Pères Gais/Gay Fathers of Ottawa
Casier postal 3043 Succursale D
OTTAWA ON K1P 6H6
jcrtasse@hotmail.com
834-9554
734-1870

PFLAG (Ottawa)
ddstimson@home.com
834-9880

PFLAG-Cornwall
Denise Latulippe
3523 Chemin Besner
St. Isidore ON K0C 2B0
524-4085

Prime Timers Ottawa-Outaouais
J_Brabant@msn.com
746-7281
746-0353

Rideau Speedeaus
Coordonateur
p.mcguire@sympatico.ca
741-4359

Sage Ottawa
murphyem@netcom.ca
836-4670

Service de police d'Ottawa – Bureau
des crimes haineux
474 rue Elgin
OTTAWA ON K2P 2J6
nursed@police.ottawa-carleton.on.ca
236-1222 poste 5345

Services de police d'Ottawa
Direction du développement commu-
nautaire
474 rue Elgin
Administration
OTTAWA ON K2P 2J6
236-1222 poste 5597

Services du Triangle rose
203-71 rue Bank
OTTAWA ON K1P 5N2
tbarnes@sympatico.ca
563-4818

Temps libre/Time Out
Casier postal 1087
Succursale B
OTTAWA ON K1P 5R1
johnmur@sprint.ca
521-2164
953-1062

Tone Cluster
725-0343

Vox Femina
235-2687

ORGANISMES VIH/SIDA

Infoligne SIDA Ontario 800
1-800-HIV/AIDS information, coun-
selling et ligne de renseignements sur
le sécurisexe.
Ligne d'information et de counselling :
1-800-668-2437
Lundi au samedi, 9h à 17h

Comité SIDA d'Ottawa
Renseignements sur les traitements,
counselling, thérapies complémen-
taires et une gamme d'autres services
offerts par cet organisme communau-
taire oeuvrant dans le domaine du
SIDA à Ottawa.
207 rue Queen , 4e étage
OTTAWA ON K1P 6E5
www.aco-cso.ca
238-5014

Infoligne SIDA
Une infirmière en santé publique
répond à vos questions de façon con-
fidentielle.
563-AIDS (Anglais)
563-SIDA (Français)
Lundi au vendredi, 10h à 18h.

La Maison Bruce
Logement pour personnes vivant avec
le VIH/SIDA.
312 avenue Parkdale
OTTAWA ON K1Y 4X5
brucehouse@on.aibn.com
729-0911

Bureau régional d'Action-Sida
109 rue Wright
HULL QC J8X 2G7
b.r.a.s.@videotron.ca
776-2727

L'Hôpital pour enfants de l'Est de
l'Ontario
Clinique d'immunodéficience
401 Chemin Smyth
OTTAWA ON K1H 8L1
737-2474

Traitement médical pour le VIH, sou-
tien social et psychologique pour les
femmes enceintes et les enfants. Une
référence est généralement requise.

www.pinktriangle.org/wellness 37

Community AIDS Treatment
Information Exchange
(Réseau communautaire d'info-traitements SIDA)

Pour obtenir les renseignements les plus récents sur les traitements médicaux, complémentaires et alternatifs pour le VIH/SIDA, accessible via un numéro de téléphone sans frais ou en visitant leur excellent site web. Renseignements disponibles en français et en anglais.

www.catie.ca
505 rue Richmond Ouest, Pièce 555
C.P. 1104
TORONTO ON M5V 3B1
1-800-263-1638

Test anonyme VIH
55 rue Eccles
OTTAWA ON K1R 6S3
238-8214 poste 328
De façon anonyme et confidentielle, offre de renseignements par téléphone sur les endroits où on offre les tests du VIH.

Clinique de soins primaires du VIH
Service de santé de l'Université d'Ottawa
100 Marie Curie
3e étage (coin King Edward et Somerset Est)
OTTAWA ON K1N 6N3
Une clinique de soins primaires complets, comptant sur plusieurs médecins spécialisés en VIH. Clinique sans rendez-vous.

Oasis
116 rue Lisgar, Pièce 200
OTTAWA ON K2P 0C2
569-3488
Soins infirmiers primaires, promotion de la santé et une clinique médicale sans rendez-vous, qui se spécialise dans les domaines du VIH et de la toxicomanie. Counselling offert aux personnes vivant avec le VIH et à celles qui font face à des problèmes de toxicomanie. Bienvenue aux femmes, aux hommes, aux gais, aux hétérosexuels, aux lesbiennes et aux

personnes bisexuelles et transgenres. Téléphonnez pour connaître l'horaire de la halte-accueil.

Hôpital d'Ottawa, Campus général
Clinique d'immunodéficience
501 chemin Smyth
Ottawa ON K1H 8L6
737-8856
Traitement médical du VIH, soutien social et psychologique. Références généralement requises.

Ottawa Interfaith Council on AIDS
(Conseil inter-religieux SIDA d'Ottawa)
c/o Église St. John's
154 rue Somerset Ouest
OTTAWA ON K2P 0H8
232-4500
Services mensuels de prières pour ceux et celles qui sont affectés par le VIH/SIDA. Aiguillage vers des communautés religieuses pouvant offrir du soutien.

Le vivoir; Comité SIDA d'Ottawa
207 rue Queen, 4e étage
OTTAWA ON K1P 6E5
563-0851
Thérapies complémentaires, halte-accueil, counselling par les pairs, nutrition et programmes spéciaux. Téléphonnez pour connaître les heures d'ouverture de la halte-accueil.

La Marche des dix sous de l'Ontario
Projet emploi VIH
2249 avenue Carling, Pièce 200
OTTAWA ON K2B 7E9
www.dimes.on.ca
596-3463

Counselling sur le soutien au revenu, éducation/formation continue et occasions de stages bénévoles et rémunérés pour les personnes séropositives.

Clinique de santé sexualité
179 rue Clarence
OTTAWA ON K1N 5P7
Lundi et mercredi, 13h à 16h30

Mardi et Jeudi, 13h à 19h30
Vendredi, 13h à 17h
Une clinique médicale sans rendez-vous, se spécialisant dans le domaine du VIH et d'autres maladies transmises sexuellement. Tests anonymes du VIH disponibles.

Source
500 vieille St-Patrick
OTTAWA ON K1N 9G4
562-0057
Services de halte-garderie pour les femmes séropositives et/ou les enfants.

Wabano Centre for Aboriginal Health
(Centre de santé autochtone Wabano)
299 Chemin Montréal
VANIER ON K1L 6B8
748-5999
www.wabano.com
Information, traitement et soutien mettant l'accent sur les traditions autochtones. Services pour tous, incluant les personnes two-spirited.

Worldwide AIDS Foundation
(Fondation mondiale SIDA)
2660 Croissant Southvale, Pièce 326
OTTAWA ON K1B 4W5
www.wwaf.org
738-8758
Information destinée aux minorités ethnoculturelles.

Le Bureau des services à la jeunesse
147 rue Besserer
OTTAWA ON K1N 6A7
241-7788
Halte-accueil, counselling et soutien.

SERVICES JURIDIQUES ET PARA-JURIDIQUES

Aide juridique
238-7931
Travailleurs juridiques et avocats qui aident les gens à faire face à des problèmes portant sur l'aide sociale,

les prestations familiales ou d'assurance-emploi, les difficultés propriétaires-locataires et certains problèmes d'immigration. Critères d'admissibilité liés au revenu.

Assistance-avocats
(Legal Referral)

1-800-268-8326

Aiguillage gratuit du Barreau du Haut-Canada ; service téléphonique 24 heures. Spécialisé en droit de la famille, emploi, bénéfiques, aide sociale, propriétaires-locataires, testaments, succession, petites créances, droit criminel, jeunes contrevenants, droit des affaires, SIDA.

Infoligne sur le droit
(Law Info Line)

236-3893

Services disponibles de la Fête du travail jusqu'au mois de mars. Les étudiants inscrits à la Faculté de droit de l'Université d'Ottawa aident les gens aux prises avec des problèmes touchant l'aide sociale, les prestations familiales et d'assurance-emploi, les difficultés propriétaires-locataires. Critères d'admissibilité liés au revenu.

La Société John Howard

789-7418

Aide juridique aux hommes, services gratuits.

Sylvie Arsenault

568-9657

Notaire.

Daniel F. Berg, médiateur

Partenaires, disputes familiales, réconciliations, ententes après séparations, droits de garde.

841-6823 ou 234-8433

Kathryn Barnard, LLB

749-2988

Gahrns & Laliberte

235-6299

Services juridiques et de médiation à la communauté GLB de la région d'Ottawa.

Nancy Luitweiler

563-0934

Avocate, avocate plaidante et notaire

Manon Guitard, Avocate

Hull, QC

770-9704

Philip MacAdam

1000-67 avenue Daly

234-6759

Services juridiques en anglais, en français et en allemand. Seize ans d'expérience auprès des membres des communautés lesbienne, gaie, HIV et transgenre et leurs familles.

George MacPherson

729-4669

Avocat, avocat plaidant, notaire.

Première consultation gratuite.

Pratique générale (pas de droit criminel).

Ted Mann

Mann & Associates

1600 rue Scott, Pièce 612

722-1500

ted@mannlawyers.com

www.mannlawyers.com

Services juridiques.

Jennifer Moore, B.A., LL.B.

232-4832

Avocate en droit de la famille et médiatrice ; ententes de cohabitation ; ententes de médiation ; soutien, propriété, droits de garde, accès.

Alicia Natividad

566-7045

Droit des affaires, droit informatique, immobilier, droit municipal et environnemental, successions et testaments.

Kimberley A. Pegg, Avocate plaidante

200 rue Cooper, Pièce 1

Ottawa, ON K2P 0G1

232 9331

kpegg@storm.ca

Avocate – avocate de la défense (criminel); Aide à l'enfance. Services en anglais et en français.

Leonard Shore

233-7747

Avocat plaidant.

SERVICES ALTERNATIFS POUR GLBT

CENTRES OFFRANT DES HALTE-ACCUEIL SANTÉ

Ces cliniques sans rendez-vous ne sont pas strictement destinées aux communautés GLBT mais elles offrent une gamme de services médicaux sans rendez-vous préalable. Pour éviter d'attendre, il est préférable de téléphoner avant de vous y rendre.

Centre de ressources de la Basse-Ville

40 rue Cobourg

OTTAWA ON

K1N 8Z6

789-3930

789-3443

Centre de ressources communautaires de Nepean

3730 Chemin Richmond

Pièce 106

NEPEAN ON

K2H 5B9

596-5626

828-2683

Centre de ressources communautaires du Sud-Est d'Ottawa

1480 Chemin Heron

OTTAWA ON

K1B 6A5

737-5115

Centre de santé communautaire du centre-ville

420 rue Cooper

OTTAWA ON

K2P 0M6

margueritekeeley@centretown.ochc.org

233-4443

Centre de santé communautaire
Côte de sable
221 Chemin Nelson
OTTAWA ON
K1N 1C7
789-1500
Centre de services communautaires
de Vanier
282 rue Dupuis
6e étage
VANIER ON
K1L 7H9
744-2892

Centre de santé sexualité (Service de la santé d'Ottawa)
179 rue Clarence
Programme santé sexualité
234-4641
Programme de prévention VIH
580-2424
Tests de dépistage VIH/SIDA gratuits et confidentiels et conseils sur le contrôle des naissances via des services de halte-accueil. Condoms gratuits et moyens anticonceptionnels à prix abordable. Le personnel visite aussi les écoles. Services disponibles en français, en anglais et en italien. Information et aiguillage par téléphone, l'Internet et par la distribution de publications.

Oasis
116 rue Lisgar
569-3488 poste 218
Soins primaires, promotion de la santé, spécialisé en VIH et toxicomanies. Services en anglais et en français. Clinique médicale sans rendez-vous, traitements VIH/SIDA. Information et aiguillage par téléphone et par la distribution de publications. Service de counselling individuel, destiné aux personnes faisant face à des problèmes de toxicomanie. Services en anglais et en français aux personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles et/ou transgenres (HF) et aux femmes en général. Bienvenue à toutes et tous.

Services communautaires Overbrook-Forbes
1155 rue Lola
Pièce 7
OTTAWA ON
K1K 4C1
745-0073

Services communautaires Somerset Ouest
55 rue Eccles
OTTAWA ON
K1R 6S3
238-8210

Services de santé et services communautaires de Carlington
900 Chemin Merivale
OTTAWA ON
K1Z 5Z8
agervais@carlington.ochc.org
722-4000

Services de santé et services communautaires Pinecrest-Queensway
1365 Chemin Richmond, Pièce 203
OTTAWA ON
K2B 6R7
820-4922
820-2006

SERVICES DE SANTÉ ET SERVICES MÉDICAUX

Dr. Robert J. Birnbaum
Médecin de famille et Clinique médicale de voyage Broadview
210-770 avenue Broadview
Ottawa ON K2A 3Z3
722-8010
birnbaum@achilles.net
www.broadviewtravelclinic.com
Médecin de famille. Spécialiste en médecine du voyage. Conseils d'immunisation aux personnes voyageant outre-mer, précautions face à la nourriture et à l'eau, prévention de la malaria et autres questions liées aux soins médicaux lorsque l'on voyage.

Dr. Andrew Ember
Service de santé de l'Université d'Ottawa
100 Marie Curie, Pièce 3000
564-3950
Services en anglais et en français. Mieux-être global pour personnes gaies et bisexuelles et leurs familles. Spécialité en VIH/SIDA.

Dr. Jeff Hovey
Services de santé et services communautaires Pinecrest-Queensway
203-1365 Chemin Richmond
Ottawa ON
820-2001
Médecine familiale au centre de santé communautaire. Ouvert à toute personne habitant Ottawa Ouest. Anglais et français. Téléphoner pour obtenir un rendez-vous.

Dr. John Jollymore
858 rue Bank, Pièce 101A
Ottawa ON
233-7953
Médecine familiale.

Dr. Hershel Kagan
Centre de santé familial Rideau
248 rue Friel (au coin Rideau)
Ottawa ON
521-2391 x. 130
Médecin de famille. Soins prénataux et pédiatriques, santé des gais et des lesbiennes, médecine préventive et santé sexuelle.

Dr. Don Kilby
Services de santé de l'Université d'Ottawa
564-3950
Pratique familiale, VIH/SIDA. Services en français, anglais et espagnol.

Dr. Marc LaSalle
152 Promenade du Portage
Hull QC
771-2000
Carte Santé de l'Ontario acceptée.

Dr. Roland Léger
500-325 rue Dalhousie
Ottawa ON
241-0888

Soins primaires VIH/SIDA. Services en français et en anglais. Téléphonnez pour prendre rendez-vous. Accessible aux fauteuils roulants.

Dr. A. Lo
507-381 rue Kent
Ottawa ON
236-3950

Évaluation et suivi des patients VIH/SIDA. Services en anglais, canadiens et un peu de mandarin. Téléphonnez pour prendre rendez-vous. Carte Santé de l'Ontario acceptée, accessible aux fauteuils roulants.

Dr. Bill Marshall
Service de santé de l'Université d'Ottawa
100 Marie Curie, Pièce 3000
564-3950

Pratique familiale, spécialisée en toxicomanie et VIH/SIDA.

Dr. Phil McGuire
313-1095 avenue Carling
Ottawa ON
728-8822

Médecine familiale complète, services au bureau et visites à domicile. Services en français et en anglais. Téléphonnez pour prendre rendez-vous. Accessible aux fauteuils roulants. Autabus numéros 85 et 99.

Dr. Charles Mustard
Centre de santé communautaire du Centre-ville
420 rue Cooper
233-4697

Médecine générale et familiale.

Dr. Kathyryne Treehuba
206-1095 avenue Carling
Ottawa ON
722-4103

Obstétrique/Gynécologie. Référence nécessaire. Accessible aux fauteuils roulants. Insémination artificielle.

Tune Wu
55 rue Eccles
Ottawa ON
238-1220

Acupuncture et médecine chinoise. Services de consultation en anglais et en chinois. Interprète culturel disponible au besoin. Accessible aux fauteuils roulants.

TOXICOMANIE

ACOA –
Enfants adultes d'alcooliques
(Adult Children of Alcoholics)
Ouvert à tous et toutes, plusieurs personnes GLBT y participent.
860-3431

Al-Anon –
Gais et lesbiennes pour les amis et les familles d'alcooliques
(Gay and Lesbian
For friends and families of alcoholics.)
860-3431
237-Xtra poste 2031
Centre pour femmes toxicomanes

Amethyst
488 rue Wilbrod
OTTAWA ON K1N 6M8
amethyst@magi.com
563-0363

SAA – Sex Addicts Anonymous
Pour les désordres liés à l'obsession sexuelle
Programme d'entraide en douze étapes pour les personnes qui souhaitent cesser leur comportement sexuel obsessionnel.
786-1060
237-Xtra poste 2028

Sex Addicts Anonymous
601-370 rue Metcalfe
OTTAWA ON
K2P 1S9
235 1096

CHIROPRACTIENS ET MASSOTHÉRAPEUTES

Back to Health Chiropractic Centre
Dr. Barbara A. Rodwin
237-3306

Dr.Rodwin@Back2Health4You.com
Chiropractie, acupuncture, examen des pieds, orthèses sur mesure, massothérapie, kynésiologie et technique active release.

Bode
Ashe Levesque
116 rue Argyle
565-2633

Cornerstone Chiropractic Healing Centre

Dr. Tony Sandorfi
338 rue Somerset Ouest
238-2828

tmsdc@yahoo.ca
Travail en douceur sur le corps et la colonne vertébrale pour stimuler le mieux-être. Bienvenue à tous les membres de la communauté.

Dar Blue Massage Therapy
The Clinic Upstairs
340 avenue Gladstone
564-9090 ou 593-8800
darblue@sympatico.ca
Massothérapie pour femmes (lesbiennes, bisexuelles, et/ou transgenres et hétérosexuelles). Services en français et en anglais.

Gentle Touch Chiropractic
Dr. Peter Hough, B.Arch., D.C.
192 rue Somerset Ouest
232-3594
gentletouchchiro@altavista.com
Soins de chiropractie spécifiques et en douceur. Mieux-être global, prévention des maladies et promotion de la santé. Bienvenue à tous les membres de la communauté.

Glebe Chiropractic Clinic
Dr. Ken D. Brough
Chiropraticien
99 5e avenue, Pièce 7
237-9000

Healing from the Heart –
Chiropractie

Dr. Ginger Andrews
356 rue Maclaren
594-8576

Chiropractie et mieux-être. Aide les gens à dépasser la peur et la culpabilité. Counselling portant sur tous les aspects de la vie. Bienvenue à tous les membres de la communauté.

Heritage Massage
Kim McMullin, RMT
346 rue Somerset Ouest
236-2492

Massage Therapy Clinic
Florent Villeneuve, B.A., R.M.T.
742-6767

Sur rendez-vous.

Merivale Chiropractic
1556 Chemin Merivale
Nepean ON
226-8142
Rachel Claveau
Laisser message.

Metcalfe Massage Therapy
Paul Lafleur, RMT
Sylvie Lamarre, RMT
607-180 rue Metcalfe
235-2377

Services de massothérapie en français et en anglais. Thérapie par les plantes, gestion du stress et de la douleur, soins palliatifs et de longue durée. Bienvenue à tous les membres de la communauté.

Judith Miller
235-2687

Session d'ortho-bionomie – travail du corps et du niveau affectif en douceur pour générer une relaxation profonde, pour atténuer la douleur et pour améliorer les mouvements et l'équilibre corporels. Recherche sur les questions de santé, sur les approches traditionnelles et sur les approches complémentaires pouvant les accompagner. Promotion de la santé et mieux-être global. Services de soins individuels. Services en

français et en anglais, pour les gais, les lesbiennes et les femmes en général. Spécialité en maladies chroniques.

Ottawa Physical Health Centre
Dr Patrick Faloon
480 rue Somerset Ouest
OTTAWA ON
230-3028
Centre-ville. Soins de chiropractie complets, physiothérapeute sur place, massothérapeute agréé, laboratoire d'orthopédie sur place, orthèses sur mesure, acupuncture. Horaires flexibles, stationnement gratuit.

COUNSELLING

Vous avez besoin de parler à une personne de confiance ? Les services suivants sont gratuits et confidentiels. Si on ne peut vous aider, on vous dirigera vers les services qui le peuvent.

Service familial catholique
219 rue Argyle
Ottawa ON
233-8478

Centre de services psychologiques
Université d'Ottawa
11 rue Marie
Gratuit pour la clientèle étudiante – prix abordables. Étudiants gradués et thérapeutes
564-6875

Centre de santé communautaire du Centre-ville
233-4443

Centre de ressources communautaires de Goulbourn, Kanata et Carleton Ouest
591-3686

Centre de ressources communautaires de Gloucester
741-6025

Centre de service familial juif
151 rue Chapel
Ottawa ON K1N 7Y2
789-1180

Centre de ressources communautaires Overbrook-Forbes
745-0073

Centre de santé communautaire de Côte de sable
789-6309

Programme de santé sexualité dans les écoles
(School Based Sexual Health Program)
495 Chemin Richmond
724-4242

Bureau des services à la jeunesse
729-1000

COUNSELLING ET THÉRAPIE

(Pratique privée)

Linda (Weckler) Advokaat, M.S.W.
Services de counselling individuel
858 rue Bank
237-6127

Counselling sur la plupart des questions, exception faite de la toxicomanie (active) et des psychoses. Groupes de femmes. Expérience au sujet de la violence subie pendant l'enfance, des survivantes et des questions de négligence. Pour les lesbiennes et les femmes en général.

Dr. Morry Appelle
230-1161

Thérapie individuelle et de couple.

Dr. Harris Barton
230-7446

Psychiatrie générale, psychothérapie et counselling sur les relations. Bienvenue à tous les membres de la communauté.

Dr. David J. Baxter
Holland Cross Psychological Services
11 avenue Holland, Pièce 609
Ottawa ON K1Y 4S1
722-1604
djbxter@igs.net
<http://www.hollandcrosspsych.com>
Psychologue. Pratique familiale.

Accent sur le mieux-être global, la violence et la jeunesse. Services pour les gais, les lesbiennes, les personnes bisexuelles et leurs familles.

Ellen Bell, B.S.W.
Starfish Initiatives
49 Lazy Nol Court
Stittsville, ON
831-5205
mcolby@magma.ca

Counselling général individuel, de couple et familial. Pratique axée sur les GLBT sans être exclusive à cette clientèle.

Dr. Robert Chalifour
744-8717
Médecine-psychothérapie générale.
Services couverts par l'assurance-santé de l'Ontario.

Lina Charette, Ph.D, C. Psych.
233-6256

Psychothérapie pour adultes: dépression, anxiété, stress, questions liées aux relations (pas de maladies psychotiques). Questions liées à l'enfance, questions portant sur les femmes, l'homosexualité et la sortie du placard. Services en français et en anglais. Bienvenue à tous les membres de la communauté.

Choices for Change
Sylvia-Anne McMahon, M.Ed
Counselling, C.C.C.
798-2208

Intervention de crise, relations, counselling individuel.

Common Ground Health and Retreat Centre

Dr. Blair Voyvodic
R.R. 4
KILLALOE ON
K0J 2A0
healing@web.net
757-2174

Sylvia Cust, MA Counselling
563-4977

Counselling individuel et de couple dans le cadre d'une approche fémin-

iste et axée sur le corps. Abus de pouvoir, agressions sexuelles dans le cadre d'une approche post-traumatique.

Wanda Dillabough
567-7392

Counselling pour les gais, les lesbiennes et leurs familles. Accent sur la toxicomanie et l'alcoolisme.

Ruth Dulmage, MSW
731-5454

Counselling individuel et familial. Violence subie par les femmes, agressions sexuelles, questions parentales, relations, deuils/pertes, séparations/divorces, questions féministes et entourant les GLB.

Leslie Fleming & Associates
820-5928

Counselling, formation et consultation.

Debbie Foran, M.S.W.
722-0432

Thérapeute et experte-conseil – agression sexuelle, violence subie par les femmes, relations, dépendances aux drogues et à l'alcool, deuils/pertes, questions liées aux personnes GLB et aux problèmes d'alimentation et d'image de soi. Échelle de prix flexible.

Gilmour Psychological Services
437 rue Gilmour
230-4709

www.ottawa-psychologists.com
Un groupe de onze psychologues. Services en français et en anglais. Évaluations psychologiques, counselling, psychothérapie et consultation. Gestion du stress et relaxation. Bienvenue à tous les membres de la communauté.

Dr. Marie Gingras, C. Psycho.
2-410 rue Queen
235-8752

Psychothérapie individuelle et de couple. Bienvenue à tous les membres de la communauté.

Rick Goodwin, M. Ed. Counselling
The Men's Project

180 avenue Argyle, Pièce 322
Ottawa ON K2P 1B7
230-6179

rick_goodwin@ottawa.com
www.web.net/mensproject

Psychologues, travailleurs sociaux, groupe en santé mentale, services de soutien et de crise. Services de thérapie individuelle et de groupe pour les gais, les bisexuels et les hommes en général. Services offerts par une équipe composée de neuf thérapeutes. Programme de counselling spécifique incluant la réadaptation après avoir subi des agressions sexuelles, la gestion de la colère, l'intelligence émotionnelle, cesser les comportements abusifs et le psychodrame. Toxicomanie. Counselling par téléphone. Aide aux victimes. Conseillers cliniques affiliés au programme sur les agressions sexuelles (Sexual Assault Treatment Program) de l'Hôpital d'Ottawa. Tel que le permettent les ressources, tenue annuelle d'un programme destiné aux survivants gais et bisexuels. Services à Ottawa et Cornwall, en français et en anglais. Le personnel travaillant aux projets destinés aux hommes provient de divers milieux : travailleurs sociaux, psychologues travaillant au Québec, éducateurs en counselling et un psychiatre. Formation et expérience de travail auprès des hommes utilisant une perspective masculine – qui donne légitimité aux expériences des hommes et travaille dans le contexte de l'intégrité émotive. Seul programme destiné aux hommes en Ontario à être financé par le ministère du Solliciteur général. En l'an 2000, mise sur pied du premier programme destiné aux survivants pour hommes gais et bisexuels au Canada. Le personnel comprend des hommes et des femmes qui proviennent de milieux et de communautés sexuelles diversifiés.

PARTIE 5

Yaffa Greenbaum, M.S.W., R.S.W.
Goldstein Moncion Greenbaum and Associates
2249 avenue Carling, Pièce 314
596-2333
Thérapie individuelle, matrimoniale et familiale mettant l'accent sur : les adultes survivants d'agressions sexuelles, les dysfonctions sexuelles, les questions liées à l'orientation sexuelle, les survivants d'inceste, la toxicomanie, les parents toxicomanes en réadaptation, les femmes en réadaptation, les enfants adultes d'alcooliques, les familles dysfonctionnelles, la violence familiale, le désordre de dissociation, le désordre de stress post-traumatique, les désordres alimentaires, l'estime de soi, les évaluations professionnelles et le counselling lié à la carrière. Bienvenue à tous les membres de la communauté.

Ian Griffin, M.S.W., C.S.W.
Counselling individuel et de couple.
761-1040

Margaret Hammond, M.Ed.
Counselling
Thérapie, agressions sexuelles, relations, traumatismes pendant l'enfance, dépression.

Counselling individuel, de couple et familial Hunt Club
Carol McMurdo
738-2711
c.mcmurdo@ottawa.com
Services en français et en anglais.

Counselling et services d'éducation Katimavik
150 Chemin Katimavik, 2e étage
Kanata ON K2L 2N2
Kim Meechan, M.Sc., Psychology
Diane Kroeker
591-9569
Counselling pour les lesbiennes, leurs partenaires et leurs familles.
Animation d'ateliers pour jeunes GLBT.

Serge Keravel
2-410 rue Queen
235-8752
Psychothérapie individuelle et de couple. Services en français et en anglais. Bienvenue à tous les membres de la communauté. Échelle de prix flexible.

Peggy J. Kleinplatz, Ph.D.
563-0846
kleinpla@uottawa.ca
Thérapie et éducation sexuelles.
Psychologue. Santé mentale. Service individuel et de couple mettant l'accent sur la violence, la promotion de la santé, l'éducation et la prévention des maladies. Bienvenue à tous les membres de la communauté.

Dr. Le Krul, Psychiatre
1-353 rue Waverly
Ottawa ON
235-8331

Dr. Frank Jones
4005-381 rue Kent
Ottawa ON
230-4838
Psychiatrie générale et psychothérapie pour hommes gais et bisexuels et leurs familles. Spécialisé en VIH/SIDA.

Rena Lafleur
722-4000
Counselling en temps de crise, groupes, femmes incluant les femmes victimes de violence et d'agressions sexuelles au sein de leurs relations. Services en français et en anglais et un peu de somalien. Halte-accueil d'urgence.

Gracia Lalande, M.A. Counselling
819 770-8652
Peut organiser des rencontres à Hull, Ottawa ou Gatineau. Thérapeute lesbienne et bilingue. Couples et individus, questions liées aux enfants et aux adolescents, à la violence familiale et questions liées à l'emploi.

Dr. Catherine Low
236-3353
mclow98@home.com
Psychothérapie médicale et counselling pour les lesbiennes et les femmes en général, avec un accent sur la toxicomanie et la violence.

Counselling et consultation Making a Difference
Helma Seidl, R.N., B.A., B.S.W., M.S.W., R.S.W.,
2087 Chemin Montréal
749-8008
hseidl@ottawa.com
Questions liées aux GLBT.
Counselling individuel et de couple, intervention de crise, désordre de stress post-traumatique, deuils/pertes, violence, animation de groupe, ateliers et séminaires.

Dr Stuart MacLeod
1385 rue Bank, Pièce 520
Kilborn Medical Centre
521-7964
Médecin de famille dont la moitié de la pratique est axée sur la psychothérapie et le counselling.

Carol A. McMurdo
Counselling et psychothérapie
Service individuel, de couple et familial. Axé sur les agressions et abus à caractère sexuel. Services en français et en anglais. Accessible aux fauteuils roulants.
241-7074

Robert L. Paquette
C. P. 20116
Ottawa, ON K1N 9N5
230-6179, poste 408
rpaquet@sprint.ca
Counselling pour les gais, les hommes bisexuels, les hommes transgenres et les hommes en général et leurs familles. Services en français et en anglais. Accent sur la violence, les survivants d'abus ou de négligence pendant l'enfance, les jeunes, les maladies chroniques, le VIH/SIDA et les handicaps.

Dr. Catherine Pink
Gilmour Psychological Services
437 rue Gilmour
230-4709 poste 28
www.ottawa-psychologists.com
Consultation psychologique, évaluation et traitement pour les adultes, lesbiennes, gais et couples. Gestion du stress, relaxation. Counselling lié à la violence.

Racine and Associates
562-0523

Counselling lié à la toxicomanie et à l'abus à caractère sexuel, un peu de counselling destiné aux couples et sur la dépression. Services en français, en anglais et en espagnol. Accessible aux fauteuils roulants.

Jerry S.G. Ritt, M.A. Psych, OACCPP
2255 avenue Carling, Pièce 103
Ottawa, ON K2B 7Z5
567-8483
bi526@torfree.net

Psychothérapeute pour les personnes GLBT. Services offerts aux personnes GLBT et leurs familles, aux hommes et aux femmes en général. Accent sur la gestion du stress, la toxicomanie, la violence, les personnes âgées, les jeunes, les personnes vivant avec une maladie chronique, le VIH/SIDA ou un handicap.

Neville Taylor, Ph.D., C, Psych.
241-6886

Psychothérapie individuelle pour adultes, personnes âgées et adolescents (16 ans et plus, thérapie de couples/relations, counselling lié au deuil, à l'abus d'alcool et de drogues. Bienvenue à tous les membres de la communauté.

Linda DeRoy Wieland, Ph.D., C. Psych.
744-6764
Psychothérapie et counselling pour les gais, les lesbiennes et/ou les personnes transgenres et leurs familles. Violence, toxicomanie et toxicomanie.

Dr. Barbara Wilson-Nolan
Psychologue. Équipe de soutien au deuil. Téléphonnez pour prendre rendez-vous. Pas de références nécessaires, à moins que les assurances l'exigent. Accessible aux fauteuils roulants.
744-6155

Dr. Louise Wylie
Université d'Ottawa
564-3950

Nan Youngson, M.A. Counselling
744-5803

DENTISTES

Dr. Susan Bablitz
2530 Boulevard St-Joseph
Orléans, ON K1C 1G1
830-9139
Soins familiaux, accessible aux fauteuils roulants.

Dr. Bruce Murphy
357 rue Waverly, Pièce 100
Ottawa ON K2P 0W3
232-0775
Soins dentaires généraux et esthétiques. Non accessible aux fauteuils roulants.

Dr. George Parry
50 rue Rideau, Pièce 204
Ottawa ON
230-7475
Soins généraux.

Dr. Barton Walters
1439 avenue Woodroffe
Nepean ON
224-7930
Soins généraux.

Dr. Howard Weld
1 rue Nicholas
Ottawa ON
241-1131
Soins généraux.

SERVICES FINANCIERS

Bonini & Associates
Sandi Bonini
Kanata ON
726-6969
bonini1@hotmail.com
Conseils financiers, comptables. Services financiers aux gais, lesbiennes et leurs familles et partenaires.

Assante Capital Management
Helen Jasper
704-1525 avenue Carling
729-7526
hjasper@assante.com
Planification financière, assurance-vie, assurance-invalidité et soins d'urgence.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Rick's Fitness Coaching
Rick Madore
244-7230
ricksfitness@sympatico.ca
Professionnel en loisirs/conditionnement. Promotion de la santé et prévention des maladies, services de nutrition, gestion du stress et mieux-être global. Bienvenue à tous les membres de la communauté.

RESSOURCES EN LOGEMENT

Abiwin Co-op Housing
299 rue Somerset Ouest
OTTAWA ON
K2P 2L3
abiwin@web.net
233-1927

Maison Amity
Hébergement pour les femmes victimes de violence de la part de leurs partenaires
747-2242

Centretown Citizens Ottawa Corporation
234-4065 poste 233 ou poste 234

Harmony House
Hébergement pour femmes
233-3386

Logement d'urgence
724-4243

Services de logement d'urgence de la ville d'Ottawa. Logements destinés aux familles, pas de célibataires.

Aide logement
116 rue Lisgar, Pièce 202
Ottawa, ON
K2P 0C2
563-4532
Information sur le logement, revendication et aiguillage.

Interval House
Hébergement pour femmes
241-5181

La Présence
Hébergement pour femmes
241-8297

Ottawa-Carleton Independent Living Centre
75 rue Albert, Pièce 207
OTTAWA ON
K1P 5E7
ottawacarleton.ilc@sympatico.ca
236-2558

Centre GLBT de l'Université Carleton
520-2600 poste 1860
Le Centre GLBT maintient une liste des logements où les personnes GLBT seront bien accueillies.

L'Armée du Salut
241-1573

Registre de logement social
2197 Promenade Riverside
Ottawa, ON
526-2088
Demandes de logements subventionnés Hébergement pour femmes

Women's Shelter
172 O'Connor
237-4669

YM-YWCA
237-1320

Abri d'urgence pour jeunes filles
789- 8220

RESSOURCES SPIRITUELLES

Dignity Canada Dignité
J_Brabant@msn.com
746-7281
746-0353

Dignity Ottawa Dignité
mdesjard@magma.ca
747-7453

Conseil inter-religieux d'Ottawa – Questions GLBT (Ottawa Interfaith Council-GBLT Issues)
J_Brabant@msn.com
746-7281
746-0353

Service familial catholique d'Ottawa
219 avenue Argyle
3e étage
OTTAWA ON
K2P 2H4
233-8478

Church of St. John The Evangelist
Ron Chaplin
2-379 rue Stewart
OTTAWA ON
K1N 6K9
stjohns@cyberus.ca
241-3562
232-4500

First Unitarian Congregation of Ottawa
Rev. Liz Benjamin
Minister
30 avenue Cleary
OTTAWA ON
K2A 4A1
uuottawa@iosphere.net
725-1066
725-3259

First United Church
Rue Kent
OTTAWA ON

Humanist Association of Canada
Diane Schmocka
733-5219
schmolka@cyberus.ca
www.comsearch-can.com/rites.htm
Personne pouvant officier à tous les rites de passage – réceptions de mariages, cérémonies et célébrations familiales, renouvellements des vœux, serments d'engagement et unions gaies et lesbiennes, donner un nom aux enfants, entrée dans l'adolescence, anniversaires significatifs et services funéraires.

Centre de service familial juif
151 rue Chapel
OTTAWA ON
K1N 7Y2
789-1800

Keshet
234-2714
bi526@forfree.net
Un groupe de personnes gaies, lesbiennes et bisexuelles d'origine juive.

Pagan Federation of Canada
Casier postal 876 Succursale B
OTTAWA ON
K1P 5P9
robert.huneault@sympatico.ca
739-4643

Université Saint-Paul
Centre de counselling
233 rue Main
OTTAWA ON
K1S 1C4
236-1393 poste 242

Sokka Gakkai Canada (SGI) Buddhist Pride Group Coordinator
Carroll Holland
761-1761

Un groupe communautaire bouddhiste et multilingue, engagé face aux valeurs

pacifistes, à la culture et à l'éducation. Activités régulières pour toute personne souhaitant en connaître davantage sur les activités pacifistes mondiales et fondées sur la foi.

St.James United Church
650 rue Lyon
OTTAWA ON
K1S 3Z7
236 4804

UNIVERSITÉS/ COLLÈGES

Le Centre des gais, lesbiennes, bisexuels et transgenres de l'Université Carleton
427 Unicentre
Université Carleton
Ottawa, ON K1S 5B6
520-3723
glbt@carleton.ca
<http://www.carleton.ca/glb>

Les services incluent un espace/salon que les GLBT peuvent fréquenter en toute sécurité, une bibliothèque d'emprunt comptant plus de 1 000 publications et vidéos (pas nécessaire d'être étudiant pour emprunter), ligne de soutien par les pairs en temps de crise/service d'aiguillage mené par des bénévoles formés pour ce faire, animation d'ateliers Anti-homo/bi/transphobie sur le campus et à d'autres groupes de l'extérieur, événements spéciaux comme La fierté sur le Campus (Campus Pride) (du 2 au 10 mars) et les clubs Boyz and Grrlz, un babillard identifiant les logements où les personnes GLBT seront bien accueillies, un Programme des alliées (Ally Program) pour les alliés des personnes GLBT qui militent pour une communauté sans discrimination ou oppression. Maintiennent un registre des agressions contre les GLBT/des graffitis sur le campus et maintiennent un programme par lequel ils enlèvent les graffitis haineux et effectuent un suivi. Educateurs. Adultes. Jeunes. Médiateurs. Revendications. Le

Centre GLBT est géré par une collective adaptée de bénévoles coordonnés par deux personnes rémunérées. Dix étudiants au programme étudient et dirigent divers comités du centre. Tous les bénévoles reçoivent une formation approfondie sur le soutien par les pairs et participent à deux sessions de perfectionnement par année.

Centre de la fierté
Université d'Ottawa,
2e étage, Centre Universitaire, Pièce 215E www.uottawa.ca/student/glb
562-5800 poste 3161

Fierté Algonquin,
Collège Algonquin,
C-151-1385 avenue Woodroffe,
Nepean

HALTE-ACCUEIL ET GROUPES DE SOUTIEN POUR JEUNES

Jeunesse du Triangle rose
Soutien par les pairs, groupe de discussion pour les jeunes GLBTQ (le 'Q' signifie en questionnement) de moins de 24 ans. Les rencontres sont tenues tous les mercredis soirs à 19h au 71 rue Bank, 2e étage. Activez la sonnette.
Info: 237-9872 poste 2015

Bureau des services à la jeunesse
Halte-accueil jeunesse arc-en-ciel de l'est
Cette halte-accueil pour jeunes GLBTQ est ouverte tous les mardis soirs de 18h30 à 20h30 et offre des services bilingues. Le lieu est confidentiel. Pour renseignements, composez le 834-2660.

Bureau des services à la jeunesse
Halte-accueil jeunesse arc-en-ciel de l'ouest
Le centre Bell's Corners tient cette halte-accueil tous les jeudis, de 15h30

à 17h30. Le lieu est confidentiel. Pour renseignements, composez le 596-5621.

Bureau des services à la jeunesse
Groupe orientation exploration
Il s'agit de rencontres de groupe au bureau d'Ottawa du Bureau des services à la jeunesse, tenues pendant douze semaines. Groupes distincts pour les personnes de sexe masculin et féminin. Composez le 234-5511 pour de plus amples renseignements.

PFLAG Ottawa (Parents, Families and Friends of Gays, Lesbians, Bisexuals and Transgenders)
(Les parents, familles et amis des gais, lesbiennes, bisexuels et transgenres)
Rencontres tous les premiers et troisièmes mercredis du mois à 19h30 à l'église anglicane St. John's, coin Somerset Ouest et Elgin.
Renseignements :834-9880.

AUTRES RESSOURCES

Pour obtenir la liste d'autres services, ressources, groupes sociaux et entreprises GLBT, veuillez consulter la section sur les publications communautaires de ce guide. (par exemple, les pages Xtensions de Capital Xtra et les pages roses du Capital Xtra. Vous y trouverez des listes assez complètes.

Si vous voulez communiquer avec des bureaux gouvernementaux, mais ne savez pas où appeler, consultez les pages bleues de l'annuaire téléphonique de Bell Canada.

Centre pour femmes autochtones
Aboriginal Women's Support Centre
Casier postal 79105
262 Chemin Montréal
VANIER ON
K1L 1A1
minwaashinlodge@home.com
741-5590
Centre pour femmes toxicomanes

PARTIE 5

Amethyst 488 rue Wilbrod OTTAWA ON K1N 6M8 amethyst@magi.com 563-0363	du service – violence faite aux femmes 2339 Chemin Ogilvie 2e étage GLOUCESTER ON K1J 8M6 741-6025 741-7029	K2C 3M4 La banque alimentaire d'Ottawa 7 Chemin Bayview OTTAWA ON 724-3663
Canadian Ethnocultural Association 251 avenue Laurier Ouest Pièce 100 OTTAWA ON K1P 5J6	Femmes immigrantes et de minorités visibles (Immigrant & Visible Minority Women) Casier postal 67041 OTTAWA ON K2A 0E0 ivmwaa@wen.net	Terra Larence Planning des naissances d'Ottawa- Carleton 701-331 rue Cooper Ottawa ON K2P 0G5 226-3234 ppoc@cyberus.ca www.planparenthood.on.ca Planning des naissances d'Ottawa- Carleton offre un environnement positif pour les GLBT. Information, aiguillage et ressources liés à la santé sexuelle tels les relations saines, la sexualité et la violence, le contrôle des naissances et le VIH/SIDA. Services en français et en anglais. Pourvoyeur/éducateurs en santé publique. Information et aiguillage, promotion de la santé. Pas de clinique médicale. Services aux jeunes, aux femmes et aux hommes en général. Depuis plus de 35 ans, Planning des naissances d'Ottawa-Carleton offre de l'information de qualité sur la santé sexuelle au public, tout en tra- vaillant à rejoindre le plus de gens possible. Une partie de la philoso- phie qui guide le service est d'être sensible et ouvert aux personnes GLBT. Offre un forum aux clients afin qu'ils puissent discuter des questions qui leur importent, d'être écoutés et de recevoir des renseignements sans jugement.
Société canadienne de l'ouïe 2197 Promenade Riverside OTTAWA ON K1H 7X3 office@ottawa.chs.ca 521-0509	Centre communautaire Jack Purcell 320 Purcell Lane OTTAWA ON K2P 2J5 564-1050 Comité canadien d'action sur le statut de la femme 234 avenue Elington Est Pièce 203 TORONTO ON M5S 3A7	Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) Casier postal 4441, Succursale E OTTAWA ON K1S 5B4 725-2160 725-9259 Centre canadien des droits de la per- sonne de l'Université d'Ottawa Prof. Errol Mendes
Congrès du travail du Canada Droits de la personne et droits des femmes 2841 Promenade Riverside OTTAWA ON K1V 8X7 prichmond@clc-ctc.ca 526-7413	Association nationale des centres d'amitié 275 rue MacLaren OTTAWA ON K2P 0L9	
Coalition des centres de santé com- munautaire 420 rue Cooper OTTAWA ON K2P 2N6 andrefontaine@centretown.ochc.org 233-4443 poste 2197	New Beginnings Liberal Catholic Ministries Rev. Alan Galichan 1707-1171 Promenade Ambleside OTTAWA ON K2B 8E1 826-0400	
Reach – Equality and Justice for People with Disabilities ATS : 236-6605 Boîte vocale : 236-6636 reach@reach.ca www.reach.ca	Annelies van Oers, RAHP Aromathérapeute Registered Aromatherapist 567-1536 Avanoers@cyberus.ca	
Aiguillage vers services juridiques aux personnes ayant des handicaps, inclu- ant les personnes GLBT qui sont aux prises avec un problème juridique lié à leur handicap. Services en anglais, un peu de français. Information et aiguillage par téléphone.	La Marche des dix sous de l'Ontario Casier postal 1128 1101 Chemin Baxter OTTAWA ON	
Centre de ressources communau- taires de Gloucester Coordonnatrice		

57 rue Louis Pasteur
5e étage
OTTAWA ON
K1N 6N5
errol@humanrights.cdp.uottawa.ca
562-5775

Centre d'action des femmes contre la violence
300-260 rue Dalhousie
OTTAWA ON
K1N 7E4
wacv@istar.ca
241-5414

Women's Place/Aux Femmes
755 rue Somerset Ouest
OTTAWA ON
K1R 6R1
231-5144
Bureau des services à la jeunesse
465 rue MacLaren
OTTAWA ON
K1R 5K5
ottawa@ysb.on.ca
234-5511

1338 1/2 rue Wellington
OTTAWA ON
K1Y 3B7
729-1000

PUBLICATIONS COMMUNAUTAIRES

Capital Xtra!

Publication bimensuelle, destinée aux lesbiennes et aux gais, incluant la couverture des questions touchant les personnes bisexuelles et transgenres. Distribuée gratuitement dans la région d'Ottawa et ses environs. Composez le 237-7133 ou visitez le site Web (<http://www.capitalxtra.on.ca>) pour connaître le point de distribution le plus près de chez-vous.

fab

Fab est la plus importante revue gaie au Canada et le seul magazine canadien destiné aux hommes gais

disponible partout au pays. Il est distribué toutes les deux semaines, gratuitement en Ontario et vendu 2 \$ aux magasins gais/sensibles aux gais dans le reste du pays. Visitez leur site Web: www.fabmagazine.com

LIVRES ET FILMS

Dr. Kelly McGinnis Memorial Library,
71 rue Bank, 2e étage,
Ottawa, Ontario
563-4818,

Elgin Street Video Station
236-1877
258 rue Elgin,
Ottawa, Ontario
Bibliothèque publique d'Ottawa,
236-0301
120 rue Metcalfe,
Ottawa, Ontario

Wilde's
367 rue Bank (coin Gilmour)
Ottawa ON
234-5512
www.wildes.com

BOUTIQUES DE REVUES ET LIBRAIRIES

After Stonewall
370 rue Bank
567-2221

Chapters (téléphonez pour connaître le magasin le plus près de chez-vous)
241-0073
Mags and Fags
254 rue Elgin
233-9651

Marc's Smoke Shop
420 rue Rideau
Ottawa, ON
789-8886

mother tongue books
femmes de parole
1067 rue Bank
730-2346

Octopus Books
798 rue Bank
Ottawa ON
236-3589

The Independents Bookstore and Coffeebar
1242 rue Wellington (coin Holland)
722-1265
cworks@cyberus.ca
Wellington Street News
1308 rue Wellington
798-0331

Women's Movement Library
Université d'Ottawa
Une bibliothèque d'emprunt de livres et de revues ayant pour thèmes les femmes ou le mouvement des femmes.
564-8129

Voici quelques noms de revues GLBT : Advocate, Out, Girlfriends, Curve, Fab, Ms., XY, Gay Times, Grrrl, Genre, Attitude.

RADIO ET TÉLÉVISION

Definitely Not Straight Radio – Lundis 18h sur les ondes de CHUO 89.1 FM Université d'Ottawa
562-5965

Joanne's Closet – Mercredis à 18h sur les ondes de CKCU 93.1 FM Université Carleton
(819) 770-2178

Vérifiez vos horaires télé puisque les chaînes suivantes produisent des émissions qui touchent les GLBT : BRAVO, SHOWCASE, QTV – City TV et Q10% – Cable Rogers

L'INTERNET

L'Internet est un endroit idéal pour obtenir des renseignements sur la santé des GLBT. Vous pouvez trouver une foule de renseignements en entrant les mots clés 'santé' + 'homosexualité', ou d'autres sur la plupart des moteurs de recherche" (par exemple, Yahoo Canada à www.yahoo.ca).

Voici quelques sites que vous pourriez trouver intéressants :

SITES LOCAUX :

www.pinktriangle.org – Pink Triangle Services

Dresse la liste de tout ce qu'offrent les Services du Triangle rose.

www.yrb.on.ca et www.rainbowyouthtalk.com –

Bureau des services à la jeunesse
Information sur le Bureau des services à la jeunesse, y compris des ressources en ligne. Deuxième site créé par le Comité aviseur jeunesse arc-en-ciel (Rainbow Youth Advisory). Beaucoup d'information !

www.gayottawa.com

Contient la liste des événements communautaires et des liens vers d'autres sites portant sur les GLBT.

www.geocities.com/gender_mosaic – Gender Mosaic

Groupe de soutien d'Ottawa pour les personnes transgenres.

www.fox.nstn.ca/~scenes – Festival de cinéma et de vidéo Making Scenes
Festival annuel tenu à Ottawa, présentant des films et vidéos sur des thèmes GLBT.

SITES NATIONAUX :

www.gaycanada.com

Le site numéro 1 de la communauté en ligne au Canada.

www.egale.ca – Égalité pour les gais

et les lesbiennes (Equality for Gays and Lesbians Everywhere)

L'organisme GLBT canadien travaillant dans le domaine juridique, qui milite pour les droits des GLBT.

www.pflag.ca – Parents and Friends of Lesbians and Gays (Canada)

Groupe de soutien pour les parents et amis des personnes GLBT.

SITES INTERNATIONAUX :

www.gay.com

Le meilleur site pour la communauté GLBT. Courriel gratuit.

www.planetout.com

Importante section jeunesse avec groupes de discussion.

SITES DESTINÉS AUX JEUNES :

www.colage.org – Site du Children of Gays and Lesbians Everywhere
Cet organisme soutient les enfants de parents GLBT.

www.elight.org

Site intéressant, dont certaines parties sont consacrées à la poésie et aux témoignages sur la sortie du placard.

www.oasismag.com –

Webzine de Oasis en ligne
Revue en ligne qui encourage la soumission d'articles.

www.youth.org

Sites sur la jeunesse GLBT. Offre des articles sur la sortie du placard et la sécurité sur Internet.

www.youth-guard.org

Offre une liste très complète liée à la sortie du placard.

AUTRES SITES:

www.glsen.org –

Gay, Lesbian and Straight Education Network

Organisme responsable de la création des Gay-Straight Alliances (GSA) au

sein des écoles publiques. Beaucoup d'information.

www.qrd.org/QRD/ -

Répertoire de ressources homosexuelles (Queer Resources Directory)

<http://www.virtualcity.com/youthsuicide/links.htm>

Ce site contient des listes exhaustives sur la jeunesse GLBT.

<http://www.hc-sc.gc.ca/main/hppb/familyviolence/html/opening.htm>

Un modèle de traitement sur la

thérapie auprès d'hommes survivants d'abus à caractère sexuel.

<http://www.geocities.com/WestHollywood/Heights/5735/acssdeny.htm>

Access Denied – Un rapport sur les expériences des transsexuels et des transgenderistes face aux services de santé et aux services sociaux de l'Ontario.

<http://audiosource.com/health.html>

Liste de bandes audio sur la santé et le mieux-être

<http://www.outnequal.org/>

COLLEAGUES - Ressources pour les employés GLBT

<http://www.cma.ca/webmed/cons.htm>

Sites sur la santé compilés par l'Association médicale canadienne.

<http://www.glbthealth.org/index4a.html>

Publication sur les questions de santé GLBT : GLBT Health Concerns, 2nd Edition, Massachusetts

<http://www.nyu.edu/pages/sls/gaywork/>

Site sur les questions gais liées au milieu du travail

<http://www.cma.ca/webmed/gov.htm>

Sites gouvernementaux sur la santé compilés par l'Association médicale canadienne.

<http://www.nap.edu/readingroom/books/leshealth/>

Document sur la santé des lesbiennes (Lesbian Health - Current Assessment and Directions for the Future, 1999).

<http://www.asaging.org/lgain.html>
Un réseau de soutien pour les personnes gaies et lesbiennes vieillissantes qui offre des ressources à la communauté GLBT (Lesbian and Gay Aging Issues Network)

<http://www.gaycoach.com/>
Site sur le 'coaching' pour la communauté GLBT (Life coaching for the GLBT community)

http://www.glbthealth.org/res_elec.html
Liste de sites sur les ressources en matière de santé GLBT

<http://www.familyties.org/>
Document : Love Makes a Family: Living in Lesbian and Gay Families.

<http://www.geocities.com/WestHollywood/Heights/5735/ottawa.htm> Liste de ressources pour les transgenres à Ottawa (Lynn's List of Ottawa Transgendered Resources)

<http://www.geocities.com/WestHollywood/Heights/5735/>
Le cheminement d'une personne transsexuelle vers la paix intérieure et le bonheur (Lynn's Place: A Transsexual's Journey to Inner Peace and Happiness)

<http://www.managingdesire.org/>
Document : Managing Desire and HIV Strategy for the 21st Century

<http://www.glbthealth.org/index.html>
Projet GLBT et santé du Massachusetts (Massachusetts GLBT Health Access Project)

<http://www-hsl.mcmaster.ca/tom-flem/glbpract.html>
Information en ligne sur le mieux-être GLBT – consultez la liste mieux-être

<http://www.yourpharmacy.com>

Quelles questions devrais-je poser?

1. La ressource est-elle crédible?
 - Les noms de l'auteur et/ou de l'organisme sont-ils clairement indiqués ?
 - L'auteur et/ou l'organisme sont-ils des autorités reconnues sur le sujet ?
 - Si des renseignements médicaux sont offerts par une personne non professionnelle, est-ce que ceci est clairement indiqué ?
 - Quels types d'arguments sont-ils fournis pour endosser un service ou un traitement spécifiques ?
 - Le site fournit-il des coordonnées permettant de communiquer avec l'auteur ?
2. Le contenu est-il approprié?
 - Le contenu traite-t-il de questions qui vous intéressent ?
 - Y a-t-il assez de détails ou est-ce que les renseignements semblent superficiels ?
3. Est-ce que la ressource est à jour ?
 - Les renseignements sont-ils révisés ou mis à jour assez souvent, en fonction du contenu ?
 - Est-ce que la date de la dernière mise à jour apparaît clairement sur chacune des pages ?
 - Si les renseignements ne sont valides que pendant une courte période, est-ce que cela est
4. Y a-t-il une divulgation claire et adéquate ?
 - Est-ce que les intérêts et/ou le mandat de l'auteur sont clairs dans l'élaboration et le partage de renseignements ?
 - Y a-t-il un potentiel de préjudice ou de conflit d'intérêt ?
- Présente-t-on tous les aspects d'une question ?
 - Les liens commerciaux et/ou les commandites sont-ils clairement indiqués ?
 - Ces commandites sont-elles séparées des renseignements sur la santé ?
 - Si le site recueille ou demande des renseignements vous concernant, vous explique-t-on exactement pourquoi on veut ces renseignements ?
5. Y a-t-il des mises en garde claires ?
 - Le site énonce-t-il clairement que les renseignements sur la santé s'y trouvant ne devraient pas être considérés comme étant des avis médicaux ou une alternative à la consultation d'un professionnel de la santé ?
 - Si on demande des coûts pour l'utilisation des ressources, ceux-ci sont-ils clairement indiqués ?

<http://www.drugdigest.org>
Pharmacie en ligne. Source de références sur les médicaments et leur distribution

<http://www.opc.on.ca/ohcc/welcome.htm>
Coalition des communautés en santé de l'Ontario
<http://www.qrd.org/qrd/health/>
Répertoire de ressources sur la santé des gais

<http://www.ftm-intl.org/>
Site transgenre femme-vers-homme de San Francisco – ressources et information

<http://www.milepost1.com/~GayDad/index.html>

The Gay Dad – Un centre de référence en ligne pour les parents GLBT. (Consultez la table des matières)

<http://www.uncg.edu/health/>
Site sur mieux-être GLBT de l'Université de la Caroline du Nord - Greensboro

<http://www.gmhp.demon.co.uk/>
Site Web du Gay Men's Health Project - Wiltshire and Swindon, en Angleterre
<http://www.aidsinfonyc.org/>
Site Web de New-York offrant des renseignements mis à jour sur le SIDA

References

Many of the resources listed here were used to help write this guide.

Allman, Dan. A Report of the Health Care Access Issues, Experiences, Needs and Recommendations of Gay Youth, Gay Men Over 40, Gay Men of Colour, Gay Latino Men and Bisexual Men. Vancouver: LGBT Health Care Access Project, 1998.

Burge, Pain. Accessing Health Care: The Experiences of MTFs in Vancouver. Vancouver: LGBT Health Care Access Project, 1998.

Partners in Care Project. Partners in Care: A Skills Building Workshop in Treatment Decision Making. Canadian Hemophilia Society, Persons with AIDS Society of British Columbia, AIDS Calgary Awareness Association, Community AIDS Treatment Information Exchange, Comité des personnes atteintes (In Quebec) and the PLWHIV/AIDS Network of New Brunswick, 1997.

Cummings, J., "Have I got a doctor for you?" *Talkabout*, February, 1998.

Fillion, J., Germain, C., Lavoie, R., Bedard, C., Road Map. (from Project Access, Montreal). 1995.

Gokhale, Veered. Accessing Health Care: Experiences of Bisexual Women of Color in Vancouver. Vancouver: LGBT Health Care Access Project, 1998.

Green, Jamison and Larry Brinkin. Investigation into Discrimination Against Transgendered People. San Francisco: Human Rights Commission, San Francisco, 1994.

Hart, Jack. *Gay Sex: A Manual for Men Who Love Men*. Los Angeles and New York: Alyson Books, 1998.

Health Canada. *Towards a Common Understanding: Clarifying the Concepts of Population Health*, A Discussion Paper.

Hutchins, Loraine and Lani Kaahumanu, eds. *Bi Any Other Name: Bisexual People Speak Out*. Los Angeles, California, Alyson Publications, Inc, 1991.

Isensee, Rik. *Reclaiming Your Life The Gay Male's Guide to Love, Self-Acceptance, Trust*; Los Angeles and New York, Alyson Books, 1997.

Kauffmann, M 'Don't Leave a Mess,' *Xtra West*, No. 118.

Kong, Sook C. *Accessing Health Care: Experiences of the Lesbian Community in Vancouver*. Draft report. Vancouver: LGBT Health Care Access Project, 1998.

Lorde, Andre. "The Transformation of Silence Into Language and Action." 40-44. USA: Crossing Press, 1984.
McClure, Regan and Vespry, Anne (eds) *Lesbian Health Guide*- Queer Press, Toronto, Ontario, 1994.

McInnis, Anne Marier. *Accessing Health Care: The Experiences of FTMs in Vancouver*. Draft report. Vancouver, LGBT Health Care Access Project, 1998.

Morin, Jack. *Anal Health and Pleasure: A Guide for Men and Women*. Burlingame, California, Down There Press, 1981

Penn, Robert F, *The Gay Men's Wellness Guide*, New York, Henry Holt and Company, 1997.

Shah, Nayan. "Sexuality, Identity and the Uses of History" 481-490. *Social Perspectives in Lesbian and Gay Studies*. Peter M. Nardi and Beth E. Scheider, eds London and New York: Routledge, 1998.

Shaw, E., Westwood, I., Wodell, W., *The Privacy Handbook*, Friesell Printers, 1994.

Simpson, J., and Adrian, J., *Trans Youth* (pamphlet). Vancouver: BC FTM Network.

Sumpter Carol Forman. "Myths and Realities of Bisexuality." 12- 13. *Bisexual People Speak Out* Loraine Hutchins and Lani Kaahumanu, eds. Los Angeles, California: Alyson Publications, Inc. 1991.

Transgender Nation San Francisco. (in Appendix of Findlay, B., S.Brady., C., and Skolney-Elverson, S., *Finding Our Place*, Law Reform Project, High Risk Project Society, 1996.)

