



MES SOINS COMME JE LES VEUX

Comment tirer le meilleur
parti des services de santé
sexuelle et reproductive



Plusieurs personnes queers n'aiment pas aller consulter un·e médecin ou autres professionnel·les de la santé.



Surtout lorsqu'il s'agit de santé sexuelle.



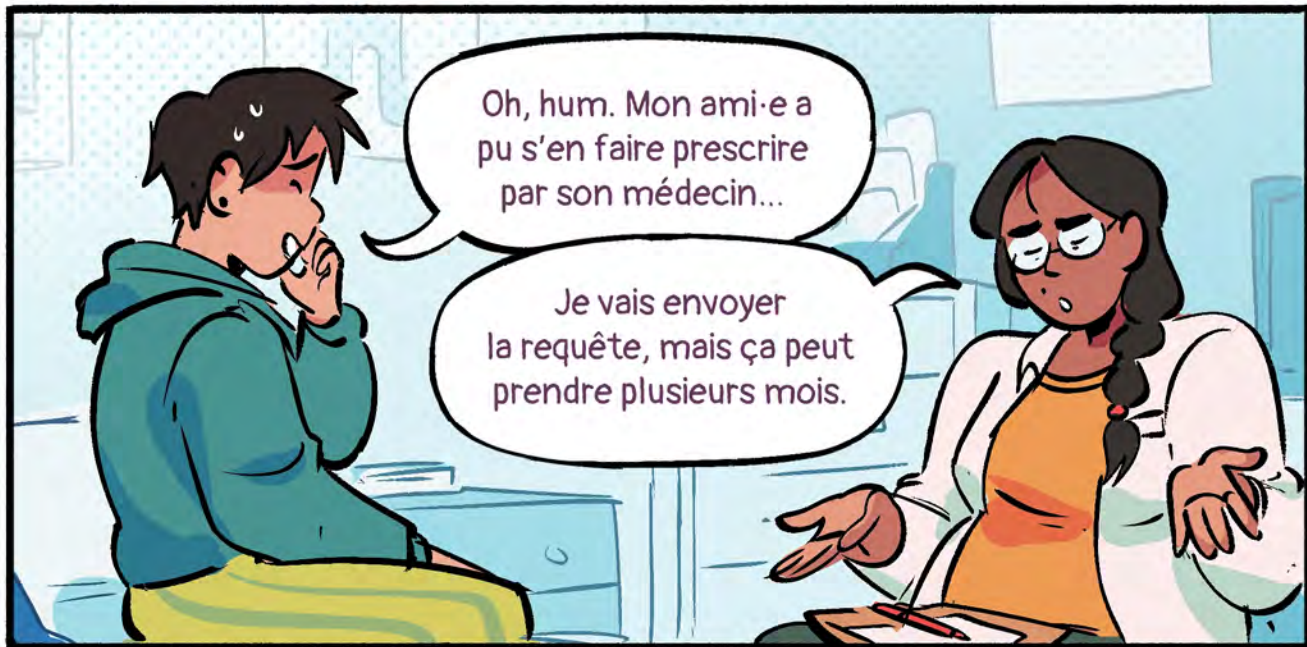
Ou d'enjeux liés à l'identité queer.

On ne sait pas toujours si les fournisseurs de services vont comprendre ce qu'on vit.

Si je parle de ma vie sexuelle, cela changera-t-il leur façon de me traiter?



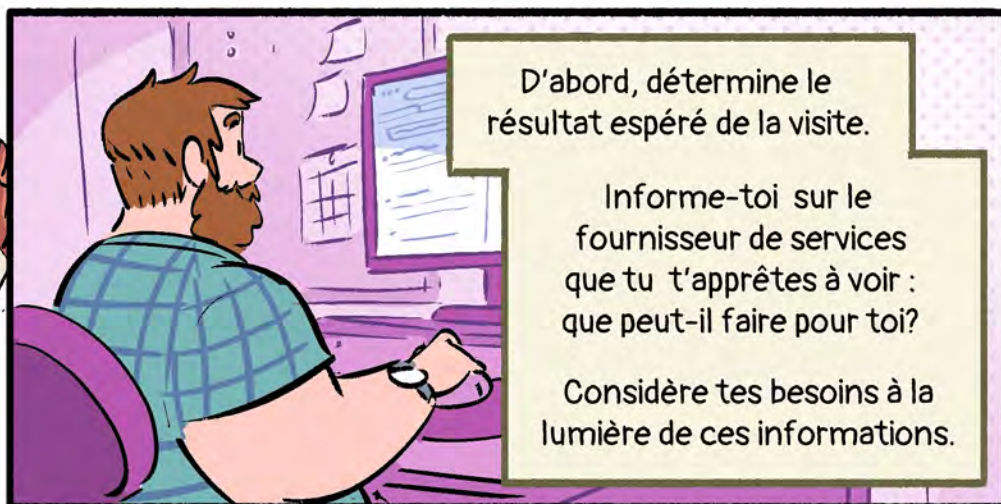
Et parfois, on dirait que le pouvoir est entre les mains des professionnel·les de la santé.



La préparation permet de tirer le meilleur parti des soins que tu reçois!

ASTUCE 1 • PLANIFIE TES VISITES CHEZ LES PROFESSIONNEL·LES DE LA SANTÉ.

Bien que ce soit impossible de tout contrôler, certaines mesures permettent de faciliter le processus.



Veux-tu communiquer certaines informations à l'avance au fournisseur de services?

Par exemple, tu peux lui faire part de tes besoins d'accessibilité (comme des services de traduction).

BONJOUR!

你好!



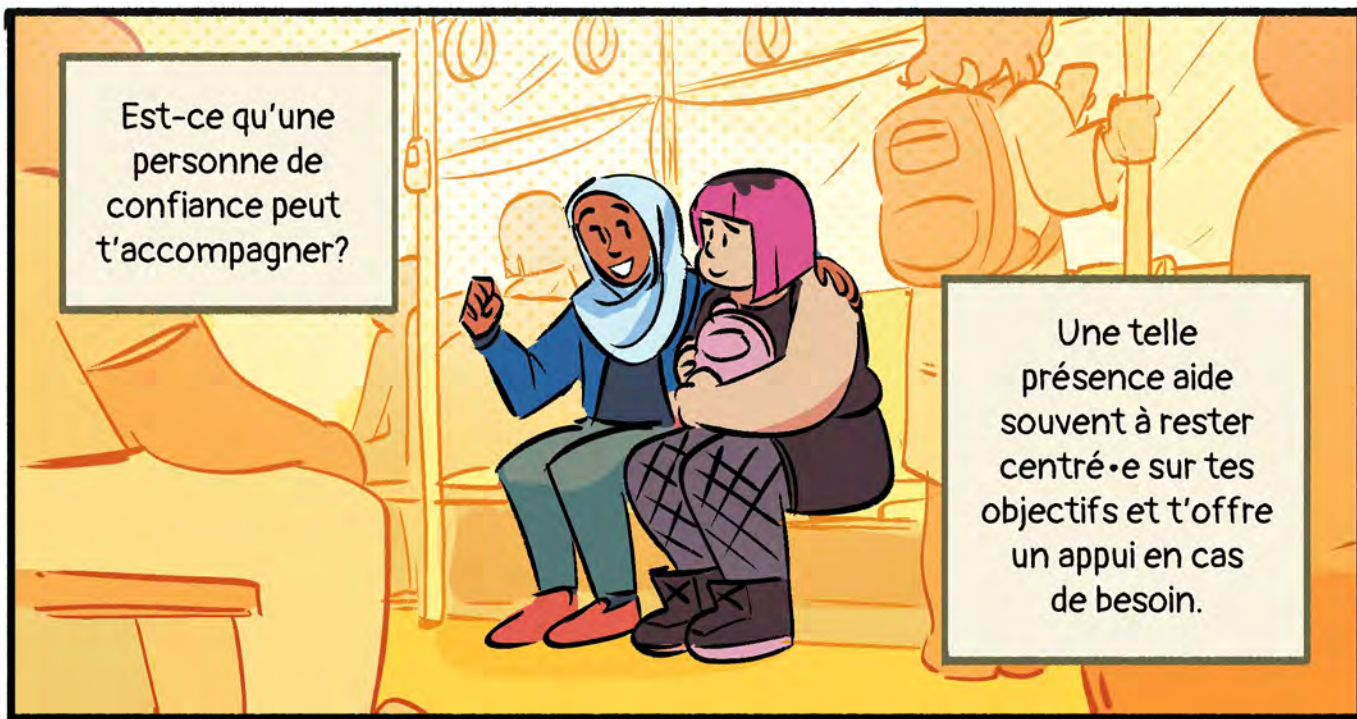
ou de ton prénom choisi et de tes pronoms.

J'utilise le prénom Paloma, mais mon assurance maladie indique toujours mon ancien prénom...



Est-ce qu'une personne de confiance peut t'accompagner?

Une telle présence aide souvent à rester centré·e sur tes objectifs et t'offre un appui en cas de besoin.



ASTUCE 2 • PRÉPARE-TOI À DÉFENDRE TES DROITS.

Certains fournisseurs de services ne se sentent pas en mesure de fournir des soins aux personnes queers. Comme bénéficiaire de soins, tu n'as pas à être un·e expert·e en santé, mais tu auras parfois à défendre tes droits.

La défense de droits n'est pas facile pour tout le monde.

Fais preuve de bienveillance envers toi-même.

OK, j'aimerais faire enlever mon stérilet.

Je peux demander pourquoi?

Eh bien, dans mes relations actuelles, je ne vais pas tomber enceinte.

Je vois.

Y as-tu bien réfléchi?

Si tu n'aimes pas le stérilet, on peut parler d'autres options contraceptives.

C'est correct de prendre une pause pendant un rendez-vous pour rassembler tes idées avant de t'exprimer.

OK,

GRANDE RESPIRATION

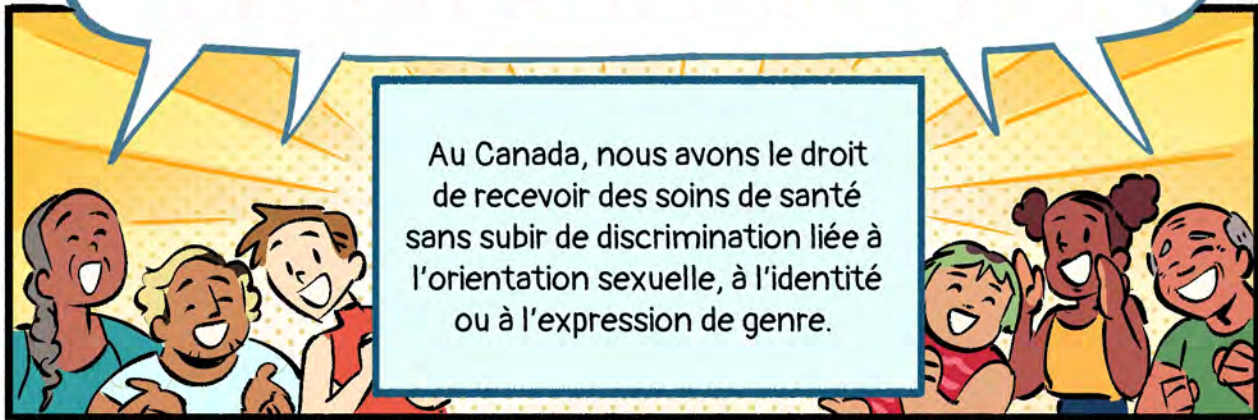


N'oublie pas que la défense des droits ne vien pas du jour au lendemain.





CONNAIS TES DROITS!



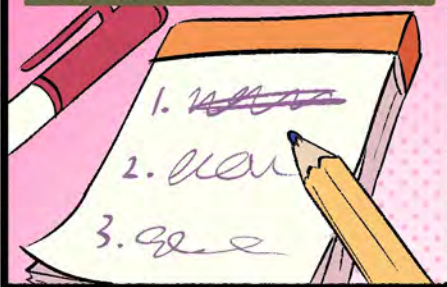


ASTUCE 3:

PRÉVOIS LES CONVERSATIONS



Pour ne pas perdre le fil, pense à préparer une liste de questions



à simuler un jeu de rôle avec un·e ami·e



ou à prendre des notes pendant le rendez-vous.



Que faire quand la conversation ne se déroule pas comme prévu?



Prépare tes arguments face aux différentes réponses possibles (négatives ou positives).

Je crois que j'ai des problèmes avec mes antidépresseurs.



Je ne sais pas...

Mes relations sexuelles sont moins bonnes quand je les prends, et j'ai envie d'arrêter de les prendre.

Je vois.

Vous savez, certains antidépresseurs provoquent une baisse de libido, c'est assez fréquent...





Si parler avec ton fournisseur de services est constamment difficile et inconfortable, tu peux essayer de trouver quelqu'un d'autre.



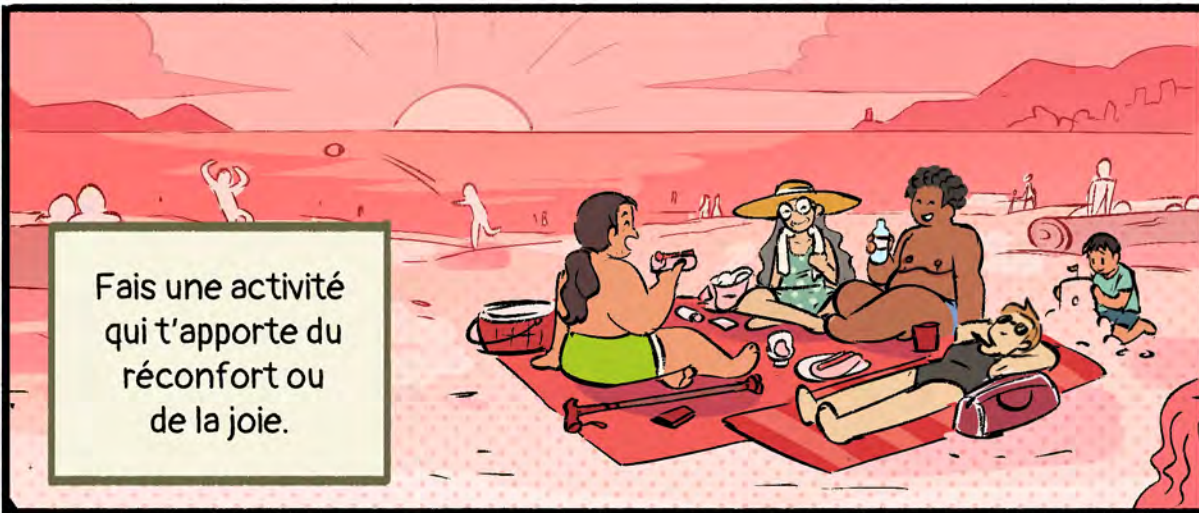
Changer de professionnel·le n'est pas toujours facile ou possible, mais c'est important de pouvoir être soi-même quand on reçoit des soins.

En tant que personnes queers, on est souvent confronté·es à des défis supplémentaires en matière de soins de santé.



Après ta visite, prends le temps de vivre tes émotions.

Fais une activité qui t'apporte du réconfort ou de la joie.



Donne-toi le droit de décrocher après avoir vécu du stress.



Et fais preuve de
bienveillance envers
toi-même dans ton
parcours de soins.

Développée par

Le Centre de recherche communautaire (CBRC)

Illustrée par

KRISTINA LUU

Avec le financement de



Santé Health
Canada Canada




Les opinions exprimées ici ne représentent pas
nécessairement celles de Santé Canada.



Repères Queers :

vers la santé sexuelle et reproductive
des communautés 2S/LGBTQIA+

 @theCBRC

 @CBRCtweets

 @CBRC

 theCBRC

 theCBRC

 **cbrc**
Centre de recherche communautaire