



## Pour commencer

La présentation des membres, en mentionnant les noms et les pronoms utilisés, est une excellente façon de commencer, particulièrement si de nouvelles personnes ont intégré le groupe. Même si tout le monde se connaît déjà, c'est une démarche importante à pratiquer lorsque l'AGS passe à un format virtuel. Il faut se rappeler que le nom ou les pronoms utilisés par une personne à la maison pourraient être différents de ceux utilisés à l'école. Encouragez, dans la mesure du possible, les personnes participantes à indiquer ces renseignements dans leur identifiant à l'écran de l'outil de vidéoconférence utilisé. Pour obtenir plus de renseignements sur les pronoms, consultez cette [ressource](#) ou écoutez cette [vidéo](#).

Cette ressource a comme objectif de lancer des idées afin que les activités de l'AGS demeurent pertinentes, significatives et en phase avec les besoins et les désirs de ses membres. Ils sont groupés selon trois fonctions : les soins mutuels, la participation sociale et la mobilisation!

En plus du tour de table concernant les noms et les pronoms, il est utile de faire une vérification générale auprès des personnes participantes en début de rencontre. De cette manière, vous pouvez savoir comment les membres se sentent. Cela peut également aider chaque personne à se sentir vue, écoutée et incluse.

Peu importe le moment ou le type de tour de table que vous faites, il est important de rappeler aux personnes participantes qu'elles ont toujours la possibilité de passer leur tour

**Voici quelques formats de tours de table faciles que vous pouvez utiliser pour commencer vos rencontres :**

- Partagez une rose (point fort) et une épine (point faible) de votre journée, semaine ou période depuis la dernière rencontre
- Actuellement, mon niveau d'énergie est \_\_\_\_
- Si je pouvais me décrire actuellement comme un phénomène météorologique, je serais \_\_\_\_
- Indiquez où vous en êtes actuellement, ou comment vous vous sentez à l'aide d'un emoji ou d'un GIF

# Les soins mutuels

## Animer un cercle de soutien par les pairs

Les rencontres d'une AGS peuvent être, pour les personnes participantes, une occasion cruciale leur permettant de recevoir ou d'offrir des soins et du soutien communautaire. Si possible, il peut s'avérer avantageux que ce genre de séances soit animé par un.e membre du personnel responsable. L'animateur.rice devrait se sentir à l'aise et capable d'utiliser une diversité de [stratégies d'écoute active](#).



Il est important de souligner le fait que les échanges avec les autres sont entièrement facultatifs; toute personne est libre de se retirer tranquillement de toute conversation dans laquelle elle ne se sent pas à l'aise. Les personnes participantes devraient être encouragées à adopter des stratégies d'autosoins et à demander du soutien supplémentaire au besoin.

Pour obtenir plus de renseignements sur l'animation de groupes de soutien par les pairs, consultez cette [ressource](#).

Voici quelques exemples de questions incitatives pour votre groupe de soutien. Demandez aux personnes participantes de votre AGS d'envoyer des questions incitatives pour favoriser le type de conversation qu'elles veulent avoir!

### Questions d'ordre général

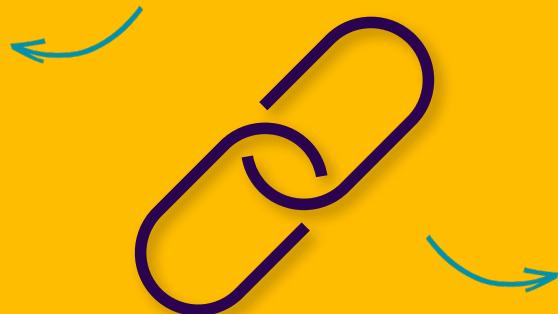
- Une chose avec laquelle j'éprouve beaucoup de difficulté depuis quelque temps
- Que veut dire « autosoins » et comment les concevez-vous? Et les soins communautaires?
- Y a-t-il, actuellement, des types de soins, de soutien, ou de ressources que vous pouvez fournir en toute sécurité à une autre personne du groupe?
- Nommez une personne, un endroit ou un objet qui vous aide à garder les pieds sur terre lorsque vous vous sentez troublé.e.

### Questions liées à la pandémie

- Nommez un espace ou une ressource affirmative pour les personnes queers que vous êtes tristes d'avoir perdus (à cause de la COVID) et que vous êtes ravi.e.s d'avoir trouvés (grâce à la COVID).
- La chose qui me manque le plus de la vie avant la COVID-19 et une chose que j'ai apprise de cette expérience.
- Comment maintenez-vous des liens avec une communauté affirmative pour les personnes queers pendant cette période?
- La chose qui me manque le plus, c'est...

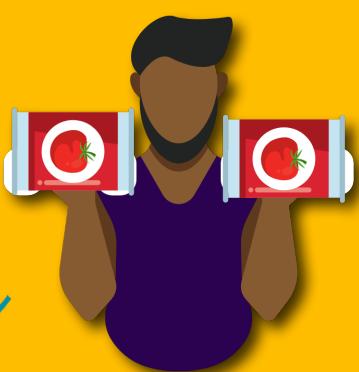
## Montrer et raconter

Demandez aux personnes participantes de choisir, avant la séance, une idée, une activité, un outil ou une ressource qui les passionne. Demandez-leur d'expliquer au groupe ce dont il s'agit, pourquoi cela les passionne, comment elles l'ont trouvé et ce que cela les incite à accomplir. Encouragez-les à l'inscrire dans un fichier partagé.



## Bouger son corps en groupe

Profitez de votre rencontre de l'AGS pour faire des exercices d'étirement ou de faire des mouvements paisibles ensemble. Découvrez le [programme d'exercices LGBTQI2S vedette d'Egale!](#)



## Organiser un cercle de soutien

Votre AGS peut être un bon endroit pour présenter l'idée de créer un « care pod » ( cercle de soutien); un concept mis de l'avant par l'autrice et artiste de scène [Kai Cheng Thom](#) et inspiré par [Mia Mingus](#) et le [Bay Area Transformative Justice Collective](#). Un « care pod » ( cercle de soutien) est un petit cercle ou réseau de soutien mutuel, facilité à l'aide d'outils comme les groupes de clavardage. C'est un endroit où les membres peuvent partager leurs besoins en matière de soutien, ou planifier et offrir du soutien. Kai Cheng Thom mentionne des éléments importants contribuant à la réussite des cercles de soutien, comme encourager une culture de consentement, de limites établies et s'assurer que les membres se sentent soutenu.e.s. Pour obtenir plus de renseignements sur les cercles du soutien, consultez ce [lien](#) (en anglais).



## Animer un tour de clôture

S'il y a eu, au cours d'une rencontre, des échanges intenses ou le partage d'expériences personnelles, procéder à un tour de table en fin de rencontre peut aider le groupe à se sentir soutenu et accompagné dans ses ressentiments. Ces tours de table peuvent également être une bonne manière d'évaluer l'opinion du groupe sur une activité, s'il faut passer plus ou moins de temps sur un sujet ou s'il faut consacrer plus de place au soutien.

**Voici une liste d'activités de clôture qui peuvent aider les membres de votre AGS à verbaliser leurs sentiments et leurs besoins après une rencontre :**

- « Partagez un mot ou une action qui exprime ce que vous ressentez en ce moment. »
- « Pour terminer notre journée, nous ferons un tour de table pour que chaque personne puisse nous dire quelque chose qui s'est bien passé pour elle, quelque chose qu'elle gardera en tête, et quelque chose qu'elle préférerait oublier ».
- « Après la rencontre, qu'allez-vous faire aujourd'hui pour prendre soin de vous ou pour que vous vous sentiez bien? »

# La participation sociale



## Assister ensemble à un événement virtuel en direct

On peut trouver, en ligne, une variété d'options d'apprentissage, de divertissement ou d'engagement queers ou liées à la justice sociale. Demandez aux membres de l'AGS de dresser ensemble une liste d'événements proposés comme des webinaires, des tables rondes diffusées en direct ou des événements d'artistes et producteur.trice.s culturel.le.s, comme Glad Day TV, et votez pour l'événement de votre choix! C'est une bonne façon de soutenir les artistes queers et trans en cette période particulièrement difficile. Une autre option, si seulement certaines personnes du groupe peuvent assister à un événement particulier, est de garder du temps à l'ordre du jour de la rencontre de l'AGS pour en présenter un compte rendu.

## Inviter un.e conférencier.ère

Profitez de tou.te.s les militant.e.s communautaires et les travailleur.se.s culturel.le.s qui seraient prêt.e.s à parler à votre AGS. Recherchez des personnes qui pourraient parler de sujets comme l'anti-oppression, l'histoire LGBTQI2S, l'art-thérapie, l'éducation sexuelle, la planification professionnelle ou des études postsecondaires, l'expérience LGBTQI2S, la décolonisation, les projets de bricolage, l'astrologie ou le tarot, ou bien d'autres sujets!

*Veuillez noter que nous vous suggérons de prendre le temps de recueillir des fonds pour engager des conférencier.ère.s qui travaillent directement au sein de la communauté. Les personnes qui vivent aux croisements de différents systèmes d'oppression, y compris les personnes queers et trans noires, autochtones et de couleur et les personnes trans féminines, fournissent souvent les perspectives les plus utiles aux mouvements critiques. Par contre, ce sont souvent leurs contributions qui sont sous-évaluées et sous-payées. Payez, s'il vous plaît, vos conférencier.ère.s invité.e.s.*



## Organiser une soirée virtuelle à micro ouvert

Une soirée à micro ouvert est une activité amusante et engageante à faire avec son AGS. Trouve-t-on dans votre groupe des talents inexploités? Y joue-t-on des instruments? Des humoristes en herbe? Des poètes? Des adeptes du jonglage, de l'acrobatie ou des tours de magie? Des personnes qui savent chanter? Qui ne savent pas chanter? (On s'amuse quand même au karaoké)

## Une discussion sur un film ou un livre

Dressez ensemble une liste de titres et votez pour le livre à lire ou le film à écouter ensemble, en groupe. Demandez aux membres de préparer des sujets, des commentaires ou des questions pour la discussion.

Assurez-vous de fournir, dans la mesure du possible, des avertissements appropriés concernant le contenu de chaque livre ou film. Assurez-vous que les membres du groupe peuvent se donner l'espace nécessaire pour respirer, pour surmonter une surcharge sensorielle ou pour se remettre du contenu déclencheur.

Vérifiez auprès des membres de l'AGS pour voir si quelqu'un.e a accès à un service de diffusion en continu comme Netflix ou Crave pour écouter un film ou une émission de télévision. Certains services offrent des possibilités d'écouter un film ou une émission en groupe, en temps réel, comme [Netflix Party](#). Assurez-vous qu'aucun.e membre de l'AGS n'est exclu.e par le choix de film ou d'émission. Certains outils de vidéoconférence peuvent comporter des options de partage d'écran convenables. Vous pouvez également trouver d'excellents services gratuits de diffusion en continu de films LGBTQ grâce à la [CBC](#) et à [votre bibliothèque publique locale](#).

Voici quelques idées et questions incitatives pour favoriser les discussions sur un livre ou un film :

- Qui est le public présumé du film ou du livre?
- Quelles voix sont au centre du récit? Quelles voix sont marginales? Quelles voix sont complètement absentes?
- Ce film ou livre comportait-il des passages qui étaient malaisants, problématiques ou qui utilisaient un langage dépassé? Comment cela influence-t-il notre perception du film ou du livre?
- A-t-il provoqué des questions ou de la curiosité à en apprendre plus sur quelque chose?
- Présentait-il des idées ou des opinions avec lesquelles vous étiez d'accord ou en désaccord?
- Comment les personnages principaux exprimaient-ils leur genre ou leur sexualité d'une manière affirmative?
- La sexualité ou le genre étaient-ils essentiels à l'intrigue?
- Le film mettait-il en scène des personnes queers et trans noires, autochtones ou de couleur?
- Quels moments suscitaient beaucoup d'émotions et de quelles émotions s'agissait-il?
- Avez-vous pu faire des liens avec d'autres événements, idées ou expériences?

Communiquez avec Egale pour avoir accès à la diffusion de [69, libération ou libertinage?](#), un documentaire soulignant les 50 ans depuis la dériminalisation de l'homosexualité. Le documentaire est accompagné de documents didactiques et d'un guide de discussion.

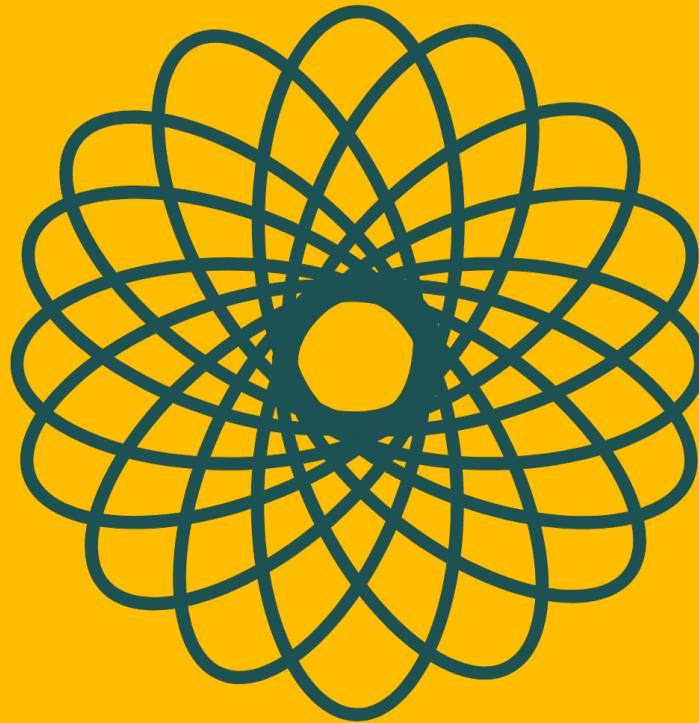
Découvrez [Glad Day Book Shop](#), la plus vieille librairie LGBTQ au monde.

# La mobilisation

Une autre fonction essentielle de votre AGS est la mobilisation de ses membres pour apporter des changements positifs dans votre école, dans votre communauté, ou ailleurs. Quels adaptations ou ajustements peuvent être apportés au plan d'action précédent de votre AGS afin de poursuivre le projet dans ces nouvelles conditions? De nouvelles priorités se sont-elles présentées?

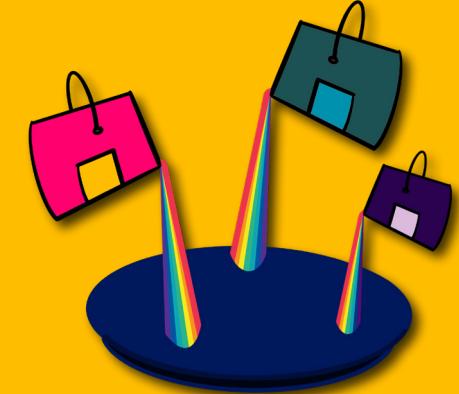
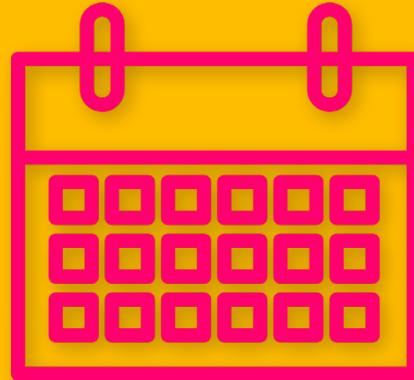
Réservez des réunions de l'AGS pour discuter des manières que celle-ci pourra maintenir et définir, ou redéfinir, ses objectifs et projets en matière d'action.

Voici quelques idées d'apprentissages, d'engagements et de mobilisations pour votre AGS.



## Tenir compte de l'intersectionnalité

Avec votre AGS, engagez-vous à vous renseigner au sujet des mouvements actuels pour favoriser une justice intersectionnelle et participez-y. Parmi les exemples de domaines et d'enjeux que vous pouvez aborder, il y a les droits des personnes handicapées, les droits des travailleur.se.s, l'antiracisme et l'accès aux soins de santé. Discutez de la manière dont ces enjeux se chevauchent et s'entrecroisent avec des enjeux qui touchent différentes personnes LGBTQI2S, et de ce que votre AGS peut faire pour sensibiliser la population de votre école, de votre communauté et d'ailleurs.



## Instaurer une campagne numérique contre la cyberintimidation envers les personnes LGBTQI2S

Comme plus de temps que jamais est passé dans des environnements virtuels et que le niveau de stress est généralement plus élevé, c'est actuellement un moment important de rappeler la communauté de votre école de l'importance d'assurer des environnements, virtuels ou autres, qui sont respectueux, inclusifs et sans violence. Consultez la [ressource d'Egale en matière de cyberintimidation envers les personnes LGBTQI2S](#).

## Reconnaitre un événement queer important

Votre AGS peut discuter de la manière de commémorer des journées ou des événements importants et d'y participer. Des exemples d'événements et de journées importants comprennent la Fierté, la journée du souvenir trans, la journée de visibilité transgenre, et la journée internationale contre l'homophobie, la biphobie et la transphobie.

## Créer des liens et partager des ressources et efforts avec d'autres AGS

Avoir une communauté est essentiel, particulièrement en temps de pandémie. Communiquez avec d'autres AGS de la région pour savoir ce qu'elles font. Comme de plus en plus d'AGS passent au virtuel (entièvement ou en partie), c'est un bon moment pour créer des liens et partager des idées et ressources avec d'autres AGS de la région, d'ailleurs au pays ou même du monde entier!