

Just ask: Supporting LGBTQ+ children, youth, and their families
with Lisa Montroy from Family Services Ottawa's Around the Rainbow Program
Originally shared on February 9, 2022 on
Ottawa Public Health's Parenting in Ottawa Facebook Page

[Le français suit l'anglais](#)

This document provides some extra information and references for those wanting to know more after the February 9, 2022 Just ask Facebook series session.

How do I talk about sexual orientations and gender identities with my child?

Information from: <https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/identity>

Children are curious, and have many questions. The way you talk about sexuality and gender sends messages that last forever. These conversations are not just about sharing age-appropriate information, but also teaching values and attitudes. These conversations can affect how your child feels about themselves and whether they see you as a safe source of information and support.

Your child may notice another child who has a different kind of family — one with two moms or two dads. These are good teachable moments. Explain to your child what they are noticing is different from your family — but that there is nothing wrong with it, and that we can always be friends with people who are different from us. You will be helping your child respect others and it can help them figure out the kind of family they want when they grow up.

Parental support of sexual and gender minority children and youth is critical for their mental and emotional health.

- Talk, and read [books](#) about many different types of people and families in the world
- Explain things simply
- Allow them to dress and play how they choose
- Be honest about the actions of others. Explain to your child that some people don't like when others are different from them, but that you will support them, always. Let them talk to you about the things they are feeling, and navigate those experiences together as a team.

I think my child may be gay. What should I do?

Information from: <https://www.mykidisgay.com/>

“It is often best to give your child the space they need to approach you when they feel most secure and comfortable in their own identity. The best approach is to create a safe and accepting environment. Talk about current events in your home and voice your support for LGBTQ+ equality. This will let your child know that they have a loving parent who will accept them exactly as they are. This will allow them to feel safe to approach you with their feelings when they are ready.”

What to do When Your Child Comes Out to You

Information from: <https://egale.ca/awareness/what-to-do-when-your-child-comes-out-to-you/>

Do

- Tell your child that you love and accept them for who they are
- Educate yourself on LGBTQI2S issues, and (if applicable) encourage LGBTQI2S acceptance around you
- Believe your child can have a happy life as an LGBTQI2S adult.

Don't:

- Blame your child's LGBTQI2S friends for influencing your child
- Allow [homophobia, biphobia or transphobia](#) to occur in the conversations around you, whether your child is present or not
- Prevent your child from participating in LGBTQI2S groups or events
- Use religion to reject your child
- Avoid talking about your child's identity.

My boy likes to wear dresses. Should I let him?

Information from: <https://caringforkids.cps.ca/handouts/behavior-and-development/gender-identity>

“Some children go through a phase of resisting gender expectations. Remember that [gender expression and gender identity](#) are two different things. The way you express yourself does not necessarily define your gender.

Children do best when their parents or caregivers show them that they are loved and accepted for who they are. Discouraging your child from expressing a gender can make them feel ashamed. Give them unconditional support. In doing so, you are not framing a gender, but simply accepting who they are and how they are feeling.

For many children, this is a phase. No one can tell you whether your child's gender identity or expression will change over time. What children need to know most is that you will love and accept them as they figure out their place in the world. In older children, you can also gently help prepare them for negative reactions from other children, for example, by role-playing how best to confidently respond to teasing.”

I think my child may be transgender or non-binary. What should I do?

Information from: <https://caringforkids.cps.ca/handouts/behavior-and-development/gender-identity>

“Gender diversity is not a result of illness or parenting style. It isn't caused by letting your child play with dolls or trucks.

If your child is transgender or gender-creative, they can live a happy and healthy life. Get support from other parents of transgender and gender-creative children, or talk to a mental health professional who specializes in the care of transgender and gender-creative children (if available in your community). Indigenous families can talk to a [two-spirit elder or leader](#).”

How can I support my gender-creative child?

Information from: <https://caringforkids.cps.ca/handouts/behavior-and-development/gender-identity>

- Talk with your child about gender identity. As soon as your child is able to say words like “girl” and “boy,” they are beginning to understand gender. Ask questions! This is a great way to hear your child's ideas about gender.

- [Read books](#) with your child that talk about many different ways to be a boy, a girl, or somewhere in between.
- Don't pressure your child to change who they are.
- Find opportunities to show your child that transgender and gender-diverse people exist and belong to many communities who appreciate and love them.
- Ask your child's teachers how they support gender expression and what they teach about gender identity at school.
- Some parents have a hard time accepting that their child's gender identity is different from their assigned sex at birth, often in cultures where this is not easily accepted. If you are having difficulties, please seek additional help through websites, printed resources, support groups or mental health providers.

Extra Resources

- [Glossary of Terms](#) from Human Rights Campaign
- For practical advice on supporting a gender-expansive child, you may consult the Human Rights Campaign's guide on [Supporting and Caring for Transgender Children](#).
- [Gender Nonconforming Children: A Guide for Parents](#) from the Crisis and Trauma Resource Institute.
- [My Kid Is Gay](#) is dedicated exclusively toward helping parents, caregivers, and educators understand their LGBTQ+ kids.
- [Planned Parenthood](#) resources by age for talking about identity, from preschool to high school ages.

Learn more about Around the Rainbow

[Around the Rainbow](#) (ATR) provides 2SLGBTQI+ services and resources to our communities to support families and individuals. Services include:

- Free training and education for service providers, schools and non-profit NGOs serving Ottawa to create welcoming, inclusive, equal spaces for 2SLGBTQI+ families & individuals
- Rainbow families' art and play afternoons for 2SLGBTQI+ families with young children & families with young gender diverse children
- Peer support groups for parents and caregivers of gender creative, non-binary, transgender children, youth & young adults
- Arts-based social group for youth (11-17) who are gender diverse, trans, non-binary and/or questioning
- Special 2SLGBTQI+ family events
- Information, referral and support for 2SLGBTQI+ families and individuals
- Counselling with 2SLGBTQI+ identified counsellor

Contact lmontroy@familyservicesottawa.org or 613-725-3601 x105.

« Allez-y, demandez » :

Soutenir les enfants, les jeunes LGBTQ+ et leurs familles

Avec Lisa Montroy du programme « Around the Rainbow » de Services à la famille Ottawa

Publié pour la première fois le 9 février 2022

sur la page Facebook intitulée « Être parent à Ottawa » de Santé publique Ottawa

Ce document fournit des renseignements et des références supplémentaires pour ceux qui veulent en savoir plus après la séance de la série sur Facebook du 9 février 2022.

Comment puis-je parler d'orientations sexuelles et d'identités de genre à mon enfant?

Renseignements extraits du site : <https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/identity> (en anglais seulement)

Les enfants sont curieux et ont beaucoup de questions. La façon dont vous parlez de sexualité et de genre envoie des messages qui durent pour toujours. Ces conversations ne portent pas seulement sur la communication de renseignements adaptés à l'âge, mais aussi sur l'enseignement des valeurs et des attitudes. Ces conversations peuvent avoir une incidence sur la façon dont votre enfant se sent à l'égard de lui-même et sur le fait qu'il vous considère comme une source de renseignements et de soutien sûre.

Votre enfant peut remarquer qu'un autre enfant a un autre type de famille. Une famille avec deux mères ou deux pères. Ce sont des moments propices à l'apprentissage. Expliquez à votre enfant ce qu'il remarque est différent de votre famille, mais qu'il n'y a rien de mal à cela et que nous pouvons toujours être amis avec des personnes différentes de nous. Vous aiderez votre enfant à respecter les autres et cela peut l'aider à comprendre le genre de famille qu'il veut fonder lorsqu'il sera grand.

Le soutien parental des enfants et des jeunes appartenant à des minorités sexuelles et de genre est essentiel pour leur santé mentale et émotionnelle.

- Parlez et lisez des [livres](#) sur de nombreux types de personnes et de familles dans le monde.
- Expliquez les choses avec simplicité
- Laissez-le s'habiller et jouer de la façon qu'il choisit
- Soyez honnête quand il s'agit des actions des autres. Expliquez à votre enfant que certaines personnes n'aiment pas quand d'autres personnes sont différentes d'elles, mais que vous les soutiendrez toujours. Laissez-le vous parler des choses qu'il ressent, et vivez ces expériences ensemble comme une équipe.

Je pense que mon enfant est peut-être homosexuel. Que dois-je faire?

Renseignements extraits du site : <https://www.mykidisgay.com/> (en anglais seulement)

« Il est souvent préférable de donner à votre enfant l'espace dont il a besoin pour vous aborder lorsqu'il se sent le plus en sécurité et à l'aise dans sa propre identité. La meilleure approche consiste à créer un environnement sûr et accueillant. Parlez des événements actuels qui se déroulent à votre domicile et exprimez votre appui à l'égalité des personnes LGBTQ+. Cela permettra à votre enfant de savoir qu'il a un parent aimant qui l'acceptera exactement comme il est. Cela lui permettra de se sentir en sécurité pour vous parler de ses sentiments lorsqu'il sera prêt. »

Que faire lorsque votre enfant vous annonce son homosexualité

Renseignements extraits du site : <https://egale.ca/awareness/what-to-do-when-your-child-comes-out-to-you/> (en anglais seulement)

À faire

- Dites à votre enfant que vous l'aimez et que vous l'acceptez pour ce qu'il est
- Renseignez-vous sur les enjeux LGBTQI2S et (le cas échéant) encouragez l'acceptation des LGBTQI2S dans votre entourage.
- Croyez que votre enfant peut avoir une vie heureuse en tant qu'adulte LGBTQI2S.

À ne pas faire :

- Blâmer les amis LGBTQI2S de votre enfant d'avoir influencé votre enfant.
- Permettre des discussions sur [l'homophobie, la biphobie ou la transphobie](#) dans votre entourage, que votre enfant soit présent ou non.
- Empêcher votre enfant de participer aux groupes ou événements LGBTQI2S.
- Utiliser la religion pour rejeter votre enfant.
- Évitez de parler de l'identité de votre enfant.

Mon garçon aime porter des robes. Devrais-je le laisser faire?

Ressource : <https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/gender-identity>

« Certains enfants vivent une phase au cours de laquelle ils résistent aux attentes entourant le genre. Souvenez-vous que l'expression de genre et l'identité de genre sont deux choses différentes. La manière dont vous vous exprimez n'est pas nécessairement le reflet de votre identité de genre.

Les enfants se portent mieux lorsque leurs parents ou que les personnes qui s'occupent d'eux leur montrent qu'ils les aiment tels qu'ils sont. Un enfant qu'on cherche à empêcher d'exprimer un genre peut ressentir de la honte. Donnez-lui votre soutien inconditionnel. Ce faisant, vous ne lui imposez pas un genre, mais vous l'acceptez dans son identité et ses sentiments profonds.

Pour plusieurs enfants, il s'agit d'une phase. Personne ne peut vous dire si l'identité ou l'expression de genre de votre enfant changera un jour. Ce dont les enfants ont le plus besoin, c'est de savoir que vous les aimerez et les accepterez pendant qu'ils trouvent leur place dans le monde. Vous pouvez préparer les enfants plus âgés aux réactions négatives possibles des autres enfants, par exemple en faisant des jeux de rôle pour leur montrer comment répondre aux moqueries avec confiance. »

Il se pourrait que mon enfant soit transgenre. Que dois-je faire?

Ressource : <https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/gender-identity>

« La diversité de genre n'est pas le fruit d'une maladie ni d'un style parental. Elle ne se manifeste pas parce que vous avez laissé votre enfant jouer avec des poupées ou avec des camions.

Votre enfant qui est transgenre ou qui fait preuve de créativité de genre peut vivre heureux/heureuse et en santé. Obtenez le soutien d'autres parents d'enfants transgenres ou avec créativité de genre ou parlez à un professionnel de la santé mentale spécialisé dans les

soins à ces enfants (s'il y en a dans votre localité). Les familles autochtones peuvent parler à un Aîné ou à un leader aux [deux esprits ou bispirituel](#). »

Comment puis-je soutenir mon enfant?

Ressource : <https://soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/behavior-and-development/gender-identity>

- Parlez d'identité de genre avec votre enfant. Dès qu'il/elle peut prononcer les mots « fille » et « garçon », il/elle commence à comprendre l'identité de genre. Posez des questions! C'est une excellente façon de connaître les idées de votre enfant sur le genre.
- [Lisez des livres](#) avec votre enfant sur les diverses façons d'être un garçon, une fille ou d'avoir une autre identité de genre.
- Ne forcez pas votre enfant à changer ce qu'il/elle est.
- Trouvez des occasions de montrer à votre enfant que les personnes transgenres et créatives dans leur genre existent et appartiennent à des communautés qui les apprécient et les aiment.
- Demandez aux enseignants de votre enfant comment ils soutiennent l'expression de genre et ce qu'ils enseignent sur l'identité de genre à l'école.
- Certains parents éprouvent de la difficulté à accepter que l'identité de genre de leur enfant diffère du sexe assigné à la naissance, particulièrement s'ils proviennent de cultures ou de religions où cette situation est moins bien acceptée. Si vous éprouvez ce type de difficulté, trouvez de l'aide dans des sites Web, des ressources imprimées, des groupes d'entraide ou auprès de professionnels de la santé mentale.

Ressources supplémentaires

- [Glossaire des termes](#) de la *Human Rights Campaign* (en anglais seulement)
- Pour obtenir des conseils pratiques sur l'appui à un enfant de sexe large, vous pouvez consulter le guide de la *Human Rights Campaign* sur le [soutien et l'aide apportés aux enfants transgenres](#) (en anglais seulement)
- [Enfants non conformes au genre : Un guide pour les parents](#) (en anglais seulement) du *Crisis and Trauma Resource Institute*.
- [« My Kid Is Gay »](#) (en anglais seulement, « Mon enfant est homosexuel ») est dédié exclusivement à aider les parents, les aidants et les éducateurs à comprendre leurs enfants LGBTQ+.
- Les ressources de [Planned Parenthood](#) (en anglais seulement) selon l'âge pour parler d'identité, des groupes d'âge préscolaire au secondaire.

Apprendre davantage sur « Around the Rainbow »

[Around the Rainbow](#) (ATR) fournit des services et des ressources 2SLGBTQI+ à nos collectivités pour soutenir des familles et des individus. Les services comprennent :

- Formation et enseignement gratuits pour les fournisseurs de services, les écoles et les organisations à but non lucratif (ONG) qui desservent Ottawa afin de créer des espaces accueillants, inclusifs et égaux pour les familles et les personnes 2SLGBTQI+
- Après-midi d'art et de jeux pour les familles arc-en-ciel 2SLGBTQI+ ayant de jeunes enfants et les familles ayant de jeunes enfants de genres divers
- Groupes de soutien par les pairs pour les parents et les aidants des enfants, des jeunes et des jeunes adultes transgenres créatifs, non binaires et transgenres.
- Groupe social axé sur les arts pour les jeunes de 11 à 17 ans qui sont de genre divers, transsexuels, non binaires ou en questionnement.

- Événements spéciaux pour les familles 2SLGBTQI+
- Renseignements, recommandations et soutien pour les familles et les personnes 2SLGBTQI+
- Services de conseil avec un conseiller identifié 2SLGBTQI+

Envoyez un courriel à : lmontroy@familyservicesottawa.org ou appelez au 613-725-3601 poste 105.