SerenaMente

U Report by UNICEF



IDENTITÉ DE GENRE ET SEXUALITÉ

UN PARCOURS FAIT D'ÉMOTIONS, DE QUESTIONS ET DE RECHERCHE DE SOI

Grandir entre des cultures, des traditions et des valeurs différentes peut signifier DEVOIR FAIRE FACE À DES ATTENTES très différentes quant à CE QUE NOUS SOMMES "CENSÉS" ÊTRE.

Pour certaines personnes, ce parcours passe également par la découverte de leur orientation sexuelle ou de leur identité de genre.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre cette expérience.





Il peut être utile de comprendre quelques concepts clés :

Identité de genre

Comment une personne perçoit et vit son genre.

Orientation sexuelle

Indique vers qui une personne éprouve une attirance affective et/ou sexuelle.



Parfois, tu peux te **sentir pris** entre :

- Les valeurs de ta famille ou de ta communauté
- Ce que tu ressens réellement
- Le désir d'appartenance
- Le besoin d'être toi-même

Ces sentiments **peuvent cohabiter** en toi.
CELA NE signifie PAS qu'il y ait quelque chose qui ne va pas chez toi.



Dans certains contextes culturels ou religieux, parler de l'identité de genre ou de l'orientation sexuelle

PEUT ÊTRE TABOUE



Cela peut amener certaines personnes à cacher des parties d'elles-mêmes, à éviter certains sujets ou à avoir l'impression de mener un combat intérieur permanent.

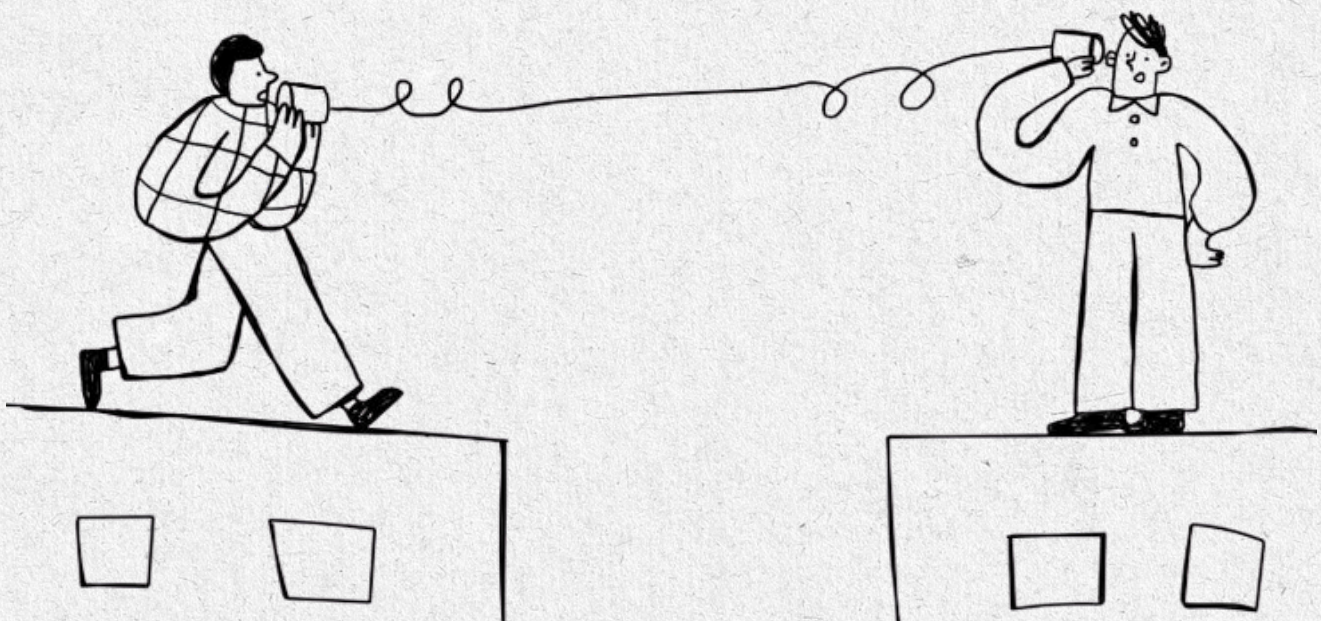
MAIS, **SE PROTÉGER NE SIGNIFIE PAS NÉCESSAIREMENT RENONCER** À SA PROPRE IDENTITÉ.

AU COURS DE CE PARCOURS, TU PEUX FAIRE L'EXPÉRIENCE DE :

- la peur d'être jugé
- la culpabilité
- la confusion
- la sensation d'isolement
- l'anxiété - et le soulagement - lorsque tu commences à te comprendre et à t'accepter



Chaque émotion nous dit quelque chose sur ce que nous traversons, et chaque émotion mérite d'être entendue.



TU PEUX GÉRER CES SENTIMENTS UN PETIT PAS À LA FOIS.
TU PEUX PAR EXEMPLE :

- parler à quelqu'un en qui tu as confiance
- rechercher des groupes ou des communautés inclusifs
- trouver des informations auprès de sources fiables





Et lorsque tu ne parviens pas à surmonter ces défis seulement avec tes propres ressources, tu peux te **tourner vers des professionnels de la santé mentale**,

des personnes dûment formées pour t'accompagner dans la gestion de ces problèmes avec compétence, sensibilité et tact



LE PROJET HERE4U



Tu as entre
14 et 24 ans?

Here4U est un service gratuit et anonyme qui offre une aide juridique et un soutien psychologique, même dans ta langue.

TU PEUX NOUS ENVOYER UN MESSAGE VIA U-REPORT ON THE MOVE

U-Report app

+39 320 248 0863

U-Report On The Move

Cofinanziato dall'Unione europea

FAMI FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE 2021/2027

unicef per ogni bambino

MINISTERO DELL'INTERNO

FONDO ASILO, MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico "1. Asilo" - Misura di attuazione "1.a" - Ambito di applicazione "1.b" - Intervento "del programma nazionale. Servizi informativi per richiedenti e titolari"