GUIDE DE SURVIE AUX FÊTES DE FIN D'ANNÉE

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Sorties **Queer**
à Lausanne



Sorties Queer

En décembre, de **nombreux événements queer** nous attendent pour nous échauffer, nous réchauffer… ou tout simplement nous chauffer 🔥
Merci à celleux qui font vivre notre communauté 🌈

- **Les lundis à 19h** : *Running Session* par Frontrunners Lausanne/Voqueer et *Groupe Méditation* par Voqueer

- **Les mardis à 21h, jeudis à 20h** : *Natation* avec Aquarius, Centre sportif de Grand-Vennes



Sorties **Queer**

- **Mercredi 3 décembre, 20h** : *Elegies for Angels, Punks & Raging Queens*, par l'Aide Suisse contre le sida, au Casino de Montbenon

- **Les mercredis à 17h** : *Café Queer* à Voqueer

- **Jeudi 4 décembre à 19h30** : *Dur·e·x. à Queer*, par PlanQueer au bar Zelig (UNIL)

- **Les jeudis à 18h30** : *Apéro du Jeudi* du Lausanne Queer Womenx Club*
  (sur inscription, en mixité choisie sans hommes cis : ouvert aux femmes* lesbiennes, bi+, personnes trans, queer, agenre, intersexe, sur le spectre de la non-binarité).

  **communauté Whatsapp sur invitation : écris-nous en MP avec ton contact si tu es concerné·e·x et intéressé·e·x ! (Personnes majeures uniquement)*



Sorties **Queer**

- **Vendredi 5 décembre à 17h** : *Rencontre Senior* de Voqueer au PinUp Bar

- **Vendredi 5 décembre à 18h30** : *Fondue de Noël*, Groupe International de Voqueer au PinUp Bar

- **Vendredi 5 décembre à 18h** : *Soirée Jeunes (18-30 ans)* à Voqueer

- **Vendredis à 20h et samedis à 21h** : *soirées* au Pink Beach Sauna

- **Samedi 6 décembre à 15h** : *Torso Binder* à Voqueer



Sorties **Queer**

- **Samedi 6 décembre, 20h** : soirée *Fritto Misto* par DJ Medusa, à la Datcha

- **Jeudi 11 décembre à 19h** : *Rencontre TGNS (Trans*) Romandie* à Voqueer

- **Vendredi 12 décembre à 17h** : *Soirée Jeunes (13-25 ans)* de Noël !

- **Samedi 13 décembre à 15h** : *Groupe Aroacespace* à Voqueer

- **Samedi 13 décembre à 22h** : *Le Noël d'Amanda* au Milkshake



Sorties Queer

- **Dimanche 14 décembre, 11h-15h :** *Brunch du dimanche Intergénérationnel* à Voqueer

- **Dimanche 14 décembre, 13h-21h :** *Marché de No·iel* par MerryQueersmas, à la Salle des Fêtes du Casino de Montbenon

- **Les dimanches à 15h :** *Dark Station* au Pink Sauna Beach

- **Les dimanches à 23h :** *Gameboy* au MAD



Sorties **Queer**

- **Lundi 15 décembre à 19h** : *EkiVock* à Voqueer

- **Mardi 16 décembre à 19h15** : *Groupe Parents* à Voqueer

- **Jeudi 18 décembre à 19h30** : *Cinéma Popcorn “Un Rubio (le colocataire)”* au Cinéma Oblò

- **Mardi 23 décembre à 18h30** : *Je Te Crois*, Groupe de parole à Voqueer

- **Mardi 23 décembre à 20h** : *Kitsch Comedy Club* au P’tit Chni



Sorties Queer

Fêtes du 31 décembre 🥳

- *Bordello New Year's Eve, Gay Circuit Party*, au MAD dès 23h (entrée 30.-, billets dispos sur mad-shop.ch)

- *Karaonewyear* au GT's Bar dès 22h, réservation table au 021 311 28 58 ou sur gtsbar.ch

Ne restez pas sur votre faim : pour les événements des mois suivants, RDV sur **l'agenda LGBTQIA+ de 360°** !

QUEER
-LENDRIER
DE L'AVENT



Se sentir
légitime



Se sentir **légitime**

« Comment te dire. Comment te convaincre, frère, soeur (...) que tous les jours où tu te réveilles vivant·e·x, relativement heureux·se· et en bonne santé, tu commets un acte de rébellion. **En tant que queer vivant·e·x et en bonne santé, tu es un·e·x révolutionnaire.** »

Extrait du **Queer Nation Manifesto**
Distribué par des militant·x·e·s d'Act Up lors de la Pride de New York en 1990

🔗 *historyisaweapon.com/defcon1/queernation.html*



Se sentir **légitime**

Nous n'avons **rien à prouver**.
Nous n’avons pas à nous conformer aux attentes et aux projections qui viennent des membres de notre famille. Nous n’avons pas à justifier notre orientation sexuelle, ni notre identité de genre, ni notre silence, ni notre joie.

Nous avons le droit d’exister pleinement, **même dans les espaces où nous ne sommes pas entièrement reconnu·e·x·s**.



Se sentir **légitime**

Nous avons le droit de nous identifier comme nous le sentons, quel que soit notre âge, notre expérience romantique ou sexuelle.

Nous n’avons pas à prouver que nous sommes « assez LGBTQIA+» et sommes légitimes à **venir participer aux événements communautaires** qui nous font du bien. Nous avons le droit de (re)définir notre identité autant de fois qu’il le faut.



Se sentir **légitime**

Pour se découvrir et s'affirmer :

📖 *Fun Home* - Alison Bechdel

📖 *Queer et fières* : un guide pour explorer son identité -Rowan Ellis

📖 *Perfect on paper* - Sophie Gonzales

📖 *Soixante printemps en hiver - Ingrid Chabbert*

🎧 *Camille - Binge Audio*

QUEER
-LENDRIER
DE L'AVENT



Du temps
pour soi



Du temps pour soi

« Prendre soin de soi ne relève pas de l'indulgence envers soi-même, mais de la préservation. **C'est un acte de guerre politique.** »

Extrait de **A Burst of Light** *(1988), par Audre Lorde*

Du temps **pour soi**

Prendre du temps pour soi, c'est tout ce qui nous fait du bien, entouré·e·x·s de nos ressources : personnes, lieux ou activités.

Dans une période qui peut être parfois compliquée (pression sociale, financière, solitude, deuil...), il est crucial d'**identifier ses ressources et s'autoriser des moments** pour réguler son corps, ses émotions, être en lien, revenir à soi 🫶



Du temps **pour soi**

Se faire du bien en lisant :

📘 *Stratégie émergente, façonner le changement* - Adrienne Maree Brown

📘 *Politiser le bien-être* - Camille Teste

🗞️ *The Radical History of Self-Care* - Lenora E. Houseworth

🔗 *teenvogue.com/story/the-radical-history-of-self-care (en anglais)*

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Choisir sa famille



Choisir sa famille

« La “**famille choisie**” est une nouvelle catégorie culturelle qui a émergé dans les années 1980 au sein des communautés queer et trans.

À l’initiative de personnes LGBTQIA+, des relations qui auraient autrefois été étiquetées comme des amitiés, des relations de couple ou des coparentalités ont alors commencé à être regroupées et désignées par cette expression (...)



Choisir sa famille

(...) En se réclamant de familles situées par-delà les frontières des familles dans lesquelles elles étaient nées, les personnes LGBTQIA+ formulaient des revendications d'ordre légal mais aussi intime – elles **transformaient un paysage social dans lequel, jusque-là, la parenté leur était refusée.** »

Extrait de **Families We Choose: Lesbians, Gays, Kinship** *(1991)*, Kath Weston



Choisir sa famille

Si le lien à notre famille d'origine est difficile, que ce soit à cause de conflits, de rejets ou l'absence d'êtres chers, rappellons-nous que **nous pouvons choisir nos liens**, nos manières de relationner, recréer une famille à notre image.

Ne faisons toutefois pas de la «famille choisie » **une nouvelle injonction**. Parfois, la notion même de famille peut ne plus faire sens et c'est légitime.



Choisir sa famille

💝 Pour se donner du baume au coeur :

🎧 « La famille choisie » du fabuleux podcast *Voyage au Gouinistan* - Christine Gonzalez et Aurèle Cuttat (RTS)

📖 *Faire famille autrement* - Gabrielle Richard (Binge Audio Éditions)

📖 *Pour en finir avec la famille* - Sophie Lewis (éditions Hystériques & AssociéEs)

QUEER
-LENDRIER
DE L'AVENT



Lectures
queer



Lectures queer

Vous ne savez qu'offrir ou avez envie de vous évader auprès de personnages LGBTQIA+? Voici une petite sélection de lectures, y compris d'ouvrages jeunesse :

- ✨Nouveauté✨ : *Notre passé LGBT, notre futur QUEER*, par Merryqueersmas : portraits, témoignages, archives qui lient le **Lausanne LGBT d'avant 2000** à la jeune génération queer de 2025

👉 Cet ouvrage lausannois sera en vente au Marché de No·iel le 14.12 ❤️‍🔥



Lectures queer

- *Plus tard ou jamais (titre original ; Call me by your name)*, d'André Aciman, et sa suite : *Trouve-moi*

- *Travelling*, d'Ed Wige (@Paulette éditrice)

- *Sauvagines*, de Gabrielle Filteau-Chiba!

- *Orlando*, de Virginia Wolf

- *Les Chroniques de San Francisco*, d'Armistead Maupin

- *Paul prend la forme d'une fille mortelle*, d'Andrea Lawlor



Lectures queer

Livres qui célèbrent la diversité LGBTQIA+ pour **vos enfants** et ceux de votre entourage :

- *Thomas et la jupe*, de Francesco Pittau (à partir de 3 ans)
- *Doudous Pride*, de Valentine Goby, illustré par Aurore Carric (à partir de 3 ans)
- *Anémone et Sylvia*, de Jenny Jordahl (à partir de 3 ans)
- *Lady Papa*, d'Émilie Chazarand, illustré par Diglee (à partir de 4 ans)



Lectures queer

- *Comment Aidan est devenu un grand frère*, de Kyle Lukoff, illustré par Kaylani Juanita (à partir de 3 ans)

- *Le camping-car de mon papy*, Harry Woodgate (à partir de 3 ans)

- *Julian est une sirène*, de Jessica Love (à partir de 6 ans)

N’hésitez pas à **continuer la liste de vos ouvrages préférés** en commentaires !

QUEER
-LENDRIER
DE L'AVENT



Préserver
son **énergie**



Préserver son **énergie**

« Les personnes Noires (...) sont **censées éduquer** les personnes blanches (...) Les femmes sont censées éduquer les hommes. Les lesbiennes et les gays sont censés éduquer les hétérosexuels (...) **on nous pompe sans cesse notre énergie**, alors que nous ferions mieux de nous en servir pour nous redéfinir et imaginer des scénarios réalistes qui transforment le présent et bâtissent l'avenir. »

Extrait de **Âge, race, classe sociale et sexe : les femmes repensent la notion de différence** *(2007), par Audre Lorde*



Préserver son **énergie**

La socialisation intense des fêtes de fin d'année peut nous confronter plus que d'habitude aux **micro-agressions** qui remettent en question notre place dans la famille, au travail, dans la rue...

Face à ça, on voudrait sortir des chiffres, des faits, citer des études sur les stéréotypes et la déconstruction du genre, le racisme, la pauvreté.



Préserver son **énergie**

Mais les fêtes de fin d'année ne sont pas toujours le lieu idéal pour avoir un débat constructif, et nous n'avons **pas la responsabilité d'éduquer tout le monde**, tout le temps.

Se préserver, c'est aussi savoir **évaluer les situations où notre parole a un impact** et celles qui nous fragilisent. Réagissons quand nous le pouvons, mais sachons aussi nous retirer de situations, sans culpabilité.



Préserver son **énergie**

À ce sujet :

📖 *Manuel d'une rabat-joie féministe* - Sara Ahmed

📖 *Âge, race, classe sociale et sexe : les femmes repensent la notion de différence* (2007) - Audre Lorde

🔗 Les ressources de l'association « Queer Education » https://queereducation.fr

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



La **commu'** est là



La **commu'** est là

« Aucune personne qui essaie d'assumer la responsabilité de son identité, ne devrait avoir à être si seule. Il doit y avoir celleux parmi qui nous pouvons **nous asseoir et pleurer et toujours être considéré comme des guerrier·ère·x·s** (...) Je pense que tu croyais qu'il n'y avait pas une telle place pour toi, et peut-être qu'il y en avait pas alors, et peut-être qu'il n'y en a toujours pas une. Mais on va devoir la créer, nous qui voulons mettre fin à la souffrance, qui voulons changer les lois de l'Histoire, si nous refusons de nous livrer.»

Extrait de **Sources** *(1984), par Adrienne Rich (traduction libre)*



La **commu'** est là

Même si nous pouvons nous sentir à part de certaines réunions de famille ou certaines configurations sociales, **nous ne sommes pas seul·e·x.**

Des milliers d'autres personnes queer vivent la même chose, au même moment et s'organisent de façon communautaire pour **proposer des moments collectifs.**

Pour les événements à Lausanne, voir notre post du 1e décembre

La **commu'** est là

N'hésitons pas à prendre des nouvelles ou demander du soutien auprès de nos ami·e·x queer, ou **à contacter une association locale**, à lire, écouter des témoignages et productions LGBTQIA+... ou à organiser des événements !

Parfois, nous avons besoin d'un *safe space* et parfois, nous sommes le *safe space* de quelqu'un·e·x 💔

La **commu'** est là

Associations LGBTQIA+ vaudoises:

- Voqueer
- Lilith
- Ekivock
- InterAction
- Agnodice
- Rainbow Spot
- PlanQueer
- Network Lausanne
- Rainbow Spot
- Lwork
- Les Klamydias



La **commu'** est là

À ce sujet :

🎧 Podcast *Contre Nature*, du média PAINT

📖 *Notre passé LGBT, notre futur QUEER*, par Merryqueersmas : portraits, témoignages, archives qui lient le **Lausanne LGBT d'avant 2000** à la jeune génération queer de 2025

👉 *En vente au Marché de No·iel le 14 décembre au Casino de Montbenon !*

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Spiritualités LGBTQIA+



Spiritualités LGBTQIA+

« L’**amour et l’appartenance** sont des besoins irréductibles pour tout le monde (…) nous n’appartenons jamais vraiment si nous nous trahissons nous-mêmes, nos idéaux, ou nos valeurs (…) **si nous pouvons être nous-mêmes, c’est de l’appartenance. Si nous devons être comme les autres, c’est de l’assimilation.** »

Extrait de **Atlas of the Heart** *(2017), par Brené Brown (traduction libre)*



Spiritualités LGBTQIA+

Peut-être que les fêtes de fin d'année nous rappellent **une foi qui nous a rejeté·e·x**, une famille qui ne nous a pas compris·e·x, ou un sentiment de décalage entre ce qui est célébré et ce que nous ressentons.

Parfois, cela va même plus loin et la religion peut avoir infligé un trauma durable via des **pratiques barbares** telles que les "thérapies" de conversion.



Spiritualités LGBTQIA+

Malgré cela, nous sommes nombreux·se·s à ne pas vouloir faire de compromis entre notre identité LGBTQIA+ et une foi active, pratiquée en communauté.

Il est possible de véritablement appartenir dans des espaces qui pratiquent une **spiritualité ouverte** et qui nous acceptent tel·le·x·s que nous sommes.



Spiritualités LGBTQIA+

✨ Trouver sa communauté de foi en Suisse romande :

- Église Inclusive de l’Église Réformée Vaudoise (EERV) : *ouverte aux personnes LGBTQIA+ de toute foi*

- Association Antenne LGBTI : bureau cantonal de l’Église protestante de Genève pour les questions LGBTQIA+

- La synagogue libérale de Genève est ouverte aux personnes LGBTQIA+

Spiritualités LGBTQIA+

Si cette période te fragilise, ne reste pas seul·e·x 🫂

- **LGBTQIA+ Helpline** : 0800 133 133, en français les mardi et vendredi,19h-21h
- **Lilith** : pour les femmes* queer : écoute psy les 1er mercredi du mois, de 18h30 à 20h45, pascale@associationlilith.ch
- **VoQueer** : Accueil&Écoute sur RDV - voqueer.ch/ecoute-soutien
- **Agnodice** : entretiens psychosociaux gratuits pour personnes trans et non-binaires - info@agnodice.ch



Spiritualités LGBTQIA+

Notre orientation sexuelle et notre identité de genre ne peut pas être modifiée par des tiers. Et on ne devrait pas essayer de le faire : **les pratiques de conversion doivent être interdites**.

- Neuchâtel, Vaud et le Valais ont déjà interdit ces pratiques. D'autres cantons (Genève, Fribourg, Jura, Zurich, St-Gall, etc.) en discutent également.

- Concernant l’interdiction des prétendues “thérapies de conversion” **au niveau fédéral**, le processus est en cours, mais il faudra se battre pour que l'interdiction soit réalisée et efficace.



Spiritualités LGBTQIA+

✨ Ressources :

- *Hey, Mary!* - Andrew Wheeler, Rye Hickman (Bande-dessinée)
- *Dieu n'aime pas Papa* - Davy Mourier, Camille Moog (Bande-dessinée)
- *God Save the Queer - Catéchisme féministe* - Michela Murgia
- *Queer Jihad: LGBT Muslims on Coming Out, Activism, and the Faith* - Afdhere Jama
- *A Rainbow Thread: An Anthology of Queer Jewish Texts* - Noam Sienna

QUEER
-LENDRIER
DE L'AVENT



Poser ses
limites !



Poser ses **limites** !

« Votre non rend possible votre oui. Les limites créent le contexte dans lequel votre oui est authentique. **Pouvoir dire *non* fait de *oui* un choix.** »

Extrait de **Pleasure Activism: The Politics of Feeling Good** *(2019), par Adrienne Maree Brown. (Traduction libre, texte indisponible en français)*



Poser ses **limites** !

Nous avons le droit de dire **non**.

Non aux **questions intrusives** sur notre prénom, nos pronoms, sur nos choix relationnels, notre couple, sur notre corps, notre apparence, notre style, nos goûts.

Non aux r**emarques déplacées**, non aux discussions qui nous nous fragilisent.

Non aux **provocations** gratuites.



Poser ses **limites** !

Poser ses limites dans une **discussion** :

- Je ne souhaite pas discuter de ce sujet maintenant
- Cette discussion me met mal à l'aise et je vais m'arrêter là
- Je n'aurai pas cette discussion sur ce ton-là
- J'ai besoin que tu respectes ma décision
- Je partage mon avis avec plaisir mais je ne veux pas avoir à en débattre



Poser ses **limites** !

Poser ses limites dans les **sollicitations** :

- Ça ne joue pas pour moi
- Je ne peux pas m’engager à ça maintenant
- Je ne peux pas prendre cette demande en charge
- J’ai besoin d’un peu de temps pour réfléchir à ta proposition
- Je peux faire X, mais pas Y / Voici ce que je peux faire
- Non.



Poser ses **limites** !

Enfin, il est utile de rapeller que les limites marchent en deux temps :

1. **Poser la limite** ne veut pas dire qu'elle sera automatiquement respectée

2. **Faire respecter sa limite** c'est agir en conséquence lorsqu'elle n'est pas respectée.
    - Par exemple : "je ne souhaite pas discuter de ce sujet maintenant" peut vouloir dire quitter la pièce, raccrocher, si la personne en face insiste.



Poser ses **limites** !

Tu as du mal à faire respecter tes limites, ou même à les identifier ? Un·e·x **psychologue** peut t'aider à avancer sur ce chemin :

- Il est possible de demander à **Voqueer** une liste des professionnel·le·x·s de santé LGBTQIA+ friendly
- **Centre3** se spécialise dans le soin aux personnes queer, trans et non-binaires en psychologie et sexologie
- **SexoPraxis** est un centre de sexologie inclusif et féministe

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Playlist queer



Playlist queer

Les chansons de Noël dans les magasins… et dans nos oreilles, des **sons issus de la scène artistique queer**, si florissante, libre et inventive. **Allez soutenir nos artistes locaux** 🫶

- **Artistes suisses** : Sandor, Billie Bird, Nemo, Silance, Dibby, Naomi Lareine, Stéphane, elie zoé, Mané

- **Pop** - Rahim Redcar, Aloïse Sauvage, Sam Smith, Janelle Monáe, Meryl



Playlist queer

- **Rock / Indie** - Freddie Mercury, David Bowie, Tash Sultana, Hayley Kiyoko, Placebo

- **Rap / Hip-Hop** - Lil Nas X, Frank Ocean, Kiddy Smile, Dibby Sounds, Young M.A, Piche

- **Chanson française** - Mylène Farmer, Hoshi, Eddy de Pretto, Pomme, Suzanne, Lucky Love

Partagez **vos meilleurs titres** en commentaires !

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Créer son

rituel



Créer son **rituel**

« Le mot “sacré” lui-même vient du Latin *sacrare*, qui veut dire consacrer, dédier. Et consacrer veut dire déclarer ou rendre quelque chose sacré. Le sacré est dans le fait de faire et nous avons donc une **agentivité énorme de faire advenir le sacré nous-mêmes.** »

Extrait de **Le pouvoir des rituels** (2022), *par Casper ter Kuile*



Créer son **rituel**

Que nous observions les fêtes de fin d'année ou non, religieusement ou pas, **décembre reste l'occasion de faire un bilan.**

Un rituel personnel peut aider à **clôturer l'année en douceur** et se préparer à la suivante, ou encore de créer **nos propres traditions**, là où nous avons pu nous sentir en décalage, ou rejeté·e·x·s et ainsi redonner un caractère festif à cette saison, autrement ✨



Créer son **rituel**

Quelques idées de rituels de fin d’année :

- **S’écrire une lettre** avec ce qu’on veut laisser derrière, ce qu’on espère pour l’année à venir.
- Participer à un **photoshoot** pour se voir changer et s’affirmer
- Organiser un **repas des gratitudes** où on verbalise, à tour de rôle, ce qu’on apprécie chez chacun·e·x
- Créer un «**visionboard**» pour matérialiser ses rêves et envies



Créer son **rituel**

- Oser **la baignade dans le lac** au Sauna de Bellerive

- Participer à la **Course de Noël**

- **Allumer une bougie** pour honorer une intention ou une personne chère

- **Se tirer les cartes** entre ami·e·x pour partager ses interrogations (un Tarot Queer est disponible à l'emprunt chez Voqueer)

Si tu as un rituel à partager, décris-le en commentaire !

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Trouver nos

allié·e·x·s



Trouver nos **allié·e·x·s**

« Rarement, si ce n’est jamais, nous guérissons dans l’isolement. **La guérison est un acte de communion.** »

Extrait de **À propos d’amour** *(1999), par bell hooks*



Trouver nos **allié·e·x·s**

Si une réunion familiale s'annonce difficile, si on appréhende une discussion, si les contextes sociaux sont difficiles pour nous, on peut **demander à une personne de nous accompagner** et nous soutenir, voire de parler à notre place.

Nous n'avons pas besoin de toujours tout affronter seul·e·x·s.



Trouver nos **allié·e·x·s**

Il peut être utile **d'établir un code** avec une personne de confiance (clin d'œil, geste, mot-clé) pour échapper à une interaction gênante ou source de stress.

Une tante qui change de sujet, un cousin qui nous fait un clin d'œil, une sœur qui nous défend. **Les allié·e·x·s ne sont pas toujours celleux qu'on attend**, mais leur présence, même silencieuse, peut faire toute la différence.



Trouver nos **allié·e·x·s**

Episodes du podcast Camille (Binge Audio) à partager et à écouter :

🎧 Episode #2 : *Être gayfriendly ne suffit pas*

🎧 Episode #14 : *Comment être un·e bon·ne allié·e des personnes trans*

🎧 Episode #25 : *Comment être un·e bon·ne allié·e des personnes non-binaires*

🎧 Episode Spécial : *Guide de survie aux fêtes de famille*

QUEER
-LENDRIER
DE L'AVENT



Fêtes
inclusives



Fêtes inclusives

« Quand on essaie de transformer une société brutalisée en une société où les gens peuvent **vivre avec dignité et espoir**, le point de départ est d'émanciper les plus impuissants. On construit depuis le bas vers le haut. »

Extrait de “**Going There and Being Here**,” **Blood, Bread and Poetry: Selected Prose, 1979–1985**, *par Adrienne Rich*

Fêtes **inclusives**

L’inclusivité, c’est considérer que le handicap (moteur, cognitif, maladie chronique...) est plus créé par **le décalage entre les besoins d’une personne et son environnement**, que par ses capacités innées.

Par exemple, qu’une personne en fauteuil, devant des escaliers sans rampe, est plus handicapée par **l’absence de rampe** (adaptation) que par sa nécessité d’être en fauteuil.



Fêtes inclusives

Concrètement, être inclusif·v·e·x·s, c’est se demander **comment modifier l’environnement** pour l’adapter à des besoins spécifiques qu’on aura pris le temps d’évaluer avec la personne concernée.

C’est créer un contexte où nous nous sentons **légitimes de demander des adaptations** autour de notre handicap… et ce, pas que pendant les fêtes de fin d’année !



Fêtes inclusives

Le mouvement **handiqueer ou Crip** (reprise de l'insulte en anglais "cripple") théorise et représente les vécus des personnes LGBTQIA+ en situation de handicap. Il politise le handicap et le resitue dans le contexte d'une **société validiste** (qui favorise les personnes valides), et contribue à cultiver de la fierté autour de ces différences. Le **validisme devient donc une oppression systémique**, tout comme la queerphobie.

Fêtes inclusives

🌈 S’informer sur le validisme et cultiver sa fierté dans toutes ses différences :

📖 *Exile and Pride Disability, Queerness, and Liberation* - Eli Clare

📖 *Bodyminds Reimagined* - Sami Schalk

📖 *L’ensemble des contributions académiques et artistiques* de No Anger

📖 *Nous sommes la poussière* - Plume D. Serves

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Faire du **bénévolat**



Faire du **bénévolat**

Des Marches des Fiertés aux lignes d’écoute, des soins communautaires à la mémoire du sida, le mouvement LGBTQIA+ s’est construit **sur le temps offert, la solidarité, la présence.**



Faire du **bénévolat**

En cette période qui nous pousse à la consommation, pourquoi ne pas **sortir de la logique commerciale** et faire, si nous le pouvons, don de notre temps ?

Le projet d'une société plus juste, équitable et valorisant les différences est toujours passé par le **bénévolat**, **un outil puissant** pour l'organisation de la société civile et la vitalité de nos démocraties.



Faire du **bénévolat**

Chaque geste compte !

De nombreuses associations recherchent des bénévoles, et la **Pride de Lausanne** ne fait pas exception !

👉 Si vous avez envie de participer à la mise sur pied d’un événement inclusif, politique et festif, **n’hésitez pas à déjà vous inscrire sur lausannepride.ch** ❤️‍🔥



Faire du **bénévolat**

Pour **s'engager auprès d'autres associations LGBTQIA+**, n'hésitez pas à les contacter directement :

- *Au niveau national* : TGNS, LOS, Pink Cross, InterAction Suisse, LGBTIQ Helpline

- *Au niveau romand* : Ekivock, Presse 360, PAV, Les Klamydia's, L-Work, Network (Lausanne et Genève)

- *Vaud* : Lilith, Voqueer, Rainbow Spot



Faire du **bénévolat**

- *Genève* : Lestime, Dialogai, 360 association, Asile LGBTIQ+ Genève, Fédération genevoise

- *Valais* : QlubQueer et QueerVS

- *Fribourg* : Sarigai, Trans non-binaire Fribourg, ARC Fribourg, LAGO

- *Jura* : Juragai

- *Neuchâte*l : QueerNeuch, Espace Pluriels

- *Bienne* : QueerBienne

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Jeux LGBTQIA+



Jeux LGBTQIA+

Nous nous sommes déjà senti·e·x·s mal à l'aise en jouant à des **jeux de société baignant dans la cis-hétéronormativité**, avec des scénarios qui ne nous ressemblent pas.

Bonne nouvelle, **il y a des alternatives !**



Jeux LGBTQIA+

🎲 **Bad bitches only** - queer icons

🎲 **Lez Game** (créé par les Klamydias)

🎲 **Juduku Pride Edition**

🎲 Si vous jouez au « Qui est-ce » : essayez une **règle alternative** : pas le droit de questionner l'autre sur des caractéristiques physiques

QUEER
-LENDRIER
DE L'AVENT



Créer c'est
résister



Créer c'est **résister**

« Il n'y a pas des personnes créatives et des personnes dénuées de créativité. Il n'y a que les gens qui utilisent leur créativité et celleux qui ne l'utilisent pas. **La créativité non-utilisée ne disparaît pas**. Elle vit en nous jusqu'à ce qu'elle soit exprimée, négligée à mort, ou suffoquée par la rancoeur et la peur.»

Extrait de **La grâce de l'imperfection** (2010), *par Brené Brown (traduction libre)*



Créer c'est **résister**

« - Mais, sais-tu quel âge j'aurai quand j'aurai enfin appris à vraiment jouer du piano / faire du théâtre / écrire une pièce décente ?

- oui... le même âge que tu aurais si tu ne le faisais pas.»

Extrait de **The Artist's Way** *(1992), par* Julia Cameron *(traduction libre)*



Créer c’est **résister**

Explorer sa créativité, c’est se **donner la permission de jouer**, de faire les choses « pour rien », de flâner, de « perdre » son temps. C’est accepter qu’on puisse faire les choses juste car elles nous font plaisir, pour soi, sans attendre de les montrer ou de performer.

Explorer sa créativité, c’est **prendre du plaisir et trouver de la joie dans l’acte de faire** plutôt que le résultat.



Créer c’est **résister**

En cela, **créer, c’est résister.** Résister à la logique du rendement, de performance, de résultat. Résister à l’homogénéisation des corps et des esprits, oser exprimer son individualité, prendre de la place, prendre son temps, se faire confiance…

La créativité, ce n’est pas que dans les arts : c’est tout ce qui nous motive intimement, quel que soit le domaine.



Créer c'est **résister**

Repenser la créativité ✨

- *Libérez votre créativité*- Julia Cameron
- *La grâce de l'imperfection* - Brené Brown
- *Poetry Is Not a Luxury* - Audre Lorde
- *Art on my mind* - bell hooks

QUEER
-LENDRIER
DE L'AVENT



Humoristes
LGBTQIA+



L’humour queer

« Rire, c’est bon pour la santé.»*

Extrait d’une intervention télévisée de *Johann N.Schneider-Ammann, ex-Président de la Confédération Suisse* (2016)

*on a pas résisté... ➡️🚪



L'humour queer

« Le rire est rarement bénin, mais il est souvent malicieux. Donc je ne pense pas que cela importe beaucoup si vous pensez que vos blagues sont "pures". Vous êtes idiot·e·x si vous pensez que l'audience se préoccupe de vos intentions. **Les gens prendront vos "blagues pour rire" et riront pour leurs propres raisons malfaisantes** (...) »

Extrait de **Ten Steps to Nanette**, *par Hannah Gadsby (traduction libre)*



L’humour queer

L’accès aux personnes queer, handi, racisées… à la scène va plus loin qu’une question de représentativité. Enfin habitée par les vécus marginalisés, **la scène devient un espace de résistance**, où des personnes historiquement **invisibilisées par le rire des autres** reprennent le pouvoir. Il n’appartient désormais plus à un seul groupe majoritaire de définir ce qu’est «l’humour».



L'humour queer

Le rire rassemble et certain·e·x·s artistes queer utilisent leur plateforme pour instruire et déconstruire les normes de genre, de sexualité et les stéréotypes entourant tout ou partie de leur identité, en partageant des morceaux de leurs histoires personnelles.

On les remercie de faire évoluer les mentalités et de participer à renforcer nos communautés !



L'humour queer

Quelques humoristes queer à suivre :

- 🎤 Lou Trotignon
- 🎤 Dena
- 🎤 Aude Bourrier
- 🎤 Jessie Kirson
- 🎤 Noam Sinseau
- 🎤 Habibitch
- 🎤 Tahnee
- 🎤 Jessé
- 🎤 Fanny Ruwet
- 🎤 Hanna Gadsby

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Clubs **sportifs**
LGBTQIA+

Clubs **sportifs** LGBTQIA+

De nombreux clubs sportifs offrent des **espaces *safe* et inclusifs en Suisse romande.**

Ils permettent de partager des challenges, des expériences et des joies, de (re)trouver du plaisir dans l'activité physique, tout en tissant des liens avec des personnes qui comprennent nos parcours et nos réalités.

Clubs **sportifs** LGBTQIA+

Natation

- *Aquarius (Lausanne) :* les mardis de 21h à 22h et les jeudis de 20h à 21h

- *TorsoBinder (Lausanne)* : pour personnes trans et non-binaires. Créneaux ponctuels annoncés sur *voqueer.ch/rencontresactivites/torso-binder*

- *H20 Genève* : les mercredis et vendredis, de 20h45 à 21h45

Clubs **sportifs** LGBTQIA+

Running

- *Frontrunners Lausanne :* les lundis à 19h. Lien pour le groupewhatsapp sur voqueer.ch/agenda/groupe-evasion

- *Frontrunners Genève :* les mardis à 19h. RDV à18h55 au Parc des Bastions, tous niveaux, 5km.

Roller Derby

- *Rolling Furies (Lausanne)*, propose régulièrement des recrutements: rollerderbylausanne@gmail.com

Clubs **sportifs** LGBTQIA+

Badminton

- *Volantis (Lausanne)* : les vendredis à partir de 18h, tous niveaux, informations sur volantis@voqueer.ch

- *Badmin·thons Lausanne* : les mercredis soirs, niveau amateur moyen/bon, information sur badminthons@mail.ch

- *Bad'Ass (Genève)* : ouverts à tous les niveaux, 5 créneaux hebdomadaires, infos sur genevabadass.ch/infos

- *QueerVS* : les mardis soirs, à Sierre. Lien du groupe whatsapp sur queervs.ch/sportsqueer

Clubs **sportifs** LGBTQIA+

Volley-ball

- *AbFab Lausanne :* les lundis de 20h à 21h45, tous niveaux. Infos : carlosrda4@gmail.com

- *Set to Pride, Dialogai (Genève)* : les lundis de 20h à 22h, tous niveaux, infos @settopride (instagram)

Yoga

- *YoQueer, Dialogai (Genève) :* les mercredis, de 19h à 20h

Clubs **sportifs** LGBTQIA+

Randonnée

- *Groupe Évasion, Voqueer (Lausanne) :* demandez à rejoindre le groupe whatsapp sur evasion@voqueer.ch

- *L'Randonnent, Lilith (Lausanne) :* les informations sur associationlilith.ch/les-activites

- *GayOutdoor, Dialogai (Genève):* informations sur gayoutdoor.ch ou gayhikinggva@gmail.com

- *QueerVS :* renseignements sur queervs.ch/outdoor-meetups-1 ou info@queervs.ch



Clubs **sportifs** LGBTQIA+

Danse

- *Corps et Âme Queer (Lausanne) :* danse libre en mixité choisie TINFA queer, dates annoncées au fur et à mesure @corps_ames_queer

- *Voguing (Lausanne) :* cours de voguing et sessions ballroom toutes les semaines avec *Legendary Mother Bruna Revlon* (and 1st Swiss Trailblazer) @dance_with.b & @bruuu____r

- *Salsapphic Butchata (Genève) :* événements de danse pour personnes queer, lien whatsapp @salsapphic_butchata_geneva

Clubs **sportifs** LGBTQIA+

Danse

- *QueerVS - Dancehall* : lien vers le groupe whatsapp sur queervs.ch/sportsqueer

- *Tuesday is Danceday (Lausanne)* : les mardis à 18h15, danse libre dans le noir, prix libre, @tuesdayisdanceday

Escalade

- *Plan queer :* l'association des étudiant·e·x·s LGBTQIA+ des hautes écoles de Lausanne a un club d'escalade



Clubs **sportifs** LGBTQIA+

Multisports

- *Lausanne Queer Women Club Sport* : rejoindre le groupe “Sport” de la communauté whatsapp pour faire des activités sportives ensemble (en mixité choisie sans homme cis) comme : escalade, football, course à pied et autres. MP pour le lien !

- *Sapphics (Genève)* : idem, MP pour le lien !

QUEER
-LENDRIER
DE L'AVENT



En cas de
difficultés



En cas de **difficultés**

Vous avez une question sur l'orientation sexuelle, l'identité de genre ou l'intersexuation ?

Vous avez été la cible, ou témoin, de discriminations ?

Vous éprouvez des difficultés ou vous sentez vulnérables ?

Ne restez pas seul·e·x·s dans cette situation : de nombreuses associations offrent un **support psychologique gratuit**.



En cas de **difficultés**

LGBTIQ-Helpline
0800 133 133
lgbt-helpline.ch
Téléphone et tchat disponible en français *mardi et vendredi, de 19h à 21h.*
Gratuit, confidentiel et **ouvert toute la fin d'année**.

Il est possible en tout temps d'écrire à l'adresse hello@lgbtiq-helpline.ch (réponse en 72 heures).



En cas de **difficultés**

Stopsuicide.ch
numéros d'aide gratuits en Suisse
24H/24 ET 7j/7

147 : Pro Juventute Ecoute et conseils jeunes

143 : La Main Tendue Ecoute et conseils adultes

144 : Ambulance - Urgence



En cas de **difficultés**

Pôle trans – PROFA

021 631 01 77
Espace safe et confidentiel pour les personnes trans.

Rainbow Spot

Groupe de soutien et activités pour les personnes migrantes LGBTQIA+ / *Support group and activities for queer migrants*
rainbowspot.ch

VoQueer

Sur RDV avec
camille@voqueer.ch



En cas de **difficultés**

Agnodice :
Entretiens psychosociaux gratuits pour personnes trans et non-binaires. info@agnodice.ch

Lilith
Pour les femmes* queer : écoute psy les 1er mercredi du mois, de 18h30 à 20h45. Sur RDV : pascale@associationlilith.ch

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Magazines queer



Magazines queer

Prenez le temps de rattraper tous les articles que vous n'avez pas eu le temps de lire :

360°, *Têtu*, *Jeanne magazine*, *Out magazine* font partie des joyaux de la presse queer, qui regorgent d'analyses, de portraits et de récits puissants.

À cela s'ajoutent les médias en ligne *PAINT*, *SimiliQueer* ou encore *Komitid*.



Magazines queer

Quelques conseils d'articles :

- *Qu'est-ce que l'art queer et comment le reconnaître ?* Mathias Chaillot, 26 octobre 2025, 360°

- *Suis-je hypersensible ou juste queer ?* Dan Nieders, 12 octobre 2025, 360°

- *Léon Salin, la transidentité pédagogique* Chloé Consigny, 31 mars 2025, Têtu

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Familles

Arc-en-ciel



Familles **Arc-en-ciel**

Parce que les fêtes peuvent encore être l'occasion de critiques envers nos familles arc-en-ciel, et qu'on ne peut hélas pas toujours être pédagogues, voici quelques réparties pour **fermer le clapet** aux esprits étriqués, comme les *queens, kings and magical creatures* que nous sommes 💅✨

L'idée de ce post vient du **Guide de répartie pour les familles arc-en-ciel** *réalisé par le collectif français Famille.s.*

Familles Arc-en-ciel

« Mais... qui est le vrai parent ? »

- **Tu veux dire læ parent·e·x qui change les couches ou cellui qui paie les factures ?**

« Mais c'est important un modèle masculin / féminin ! »

- **Le modèle hétéro à 50% de divorces, on parle bien de celui-là ?**

Familles **Arc-en-ciel**

« C'est légal, ça ? »

- **Tiens, je savais pas que la police des mœurs recrutait ! Félicitations pour le nouveau job !**

« Mais qui joue le rôle de la mère / du père ? »

- **En ce moment on sait pas trop, les costumes sont au pressing, mais on verra ça lundi**

Familles **Arc-en-ciel**

« C'est pas un peu égoïste d'imposer ça à un enfant ?»

- **Plus ou moins égoïste que d'imposer aux autres ta fermeture d'esprit, tu dirais?**

« Et comment vous allez expliquer ça à votre enfant ? »

- **On a prévu une soirée powerpoint**

Familles **Arc-en-ciel**

« Tu ne crois pas que ton enfant va souffrir que tu transitionnes ? »

- **La seule chose dont mon enfant risque de souffrir, c’est de ta transphobie**

« C'est égoïste de faire un enfant toute seule »

- **Ce qui est égoïste, c’est de ne pas partager ses gamètes ou ses ovules pour aider les autres, tu trouves pas ?**

Familles Arc-en-ciel

« Comment vous avez fait pour avoir un enfant ? »

- **Tu veux le tuto complet en vidéo ou le résumé ça te va ?**

« Vous n'avez pas peur qu'il/elle devienne gay ? »

- **Non. On l'espère !**

Cœurs sur voux ❤️‍🔥

Familles **Arc-en-ciel**

Ressources pour consulter l'état de nos droits à la famille :

- LOS (Organisation Suisse des Lesbiennes) : organisation-lesbienne.ch/mariage/

- Page *Questions-réponses* de l'association familles arc-en- ciel : regenbogenfamilien.ch/fr/questions-reponses/

- L'adoption facilitée par læ conjoint·e·x ou partenaire de couples LGBTQIA+ avance lentement mais sûrement !

Familles **Arc-en-ciel**

Pour les grand·e·x·s :

- *Faire famille autrement* – Gabrielle Richard

- *Mère.s, Le guide de la maternité lesbienne* – Léa Cayrol

Pour les petit·e·x·s :

- *Thomas et la jupe* – Francesco Pittau (à partir de 3 ans)

- *Doudous Pride* – Valentine Goby, illustré par Aurore Carric (à partir de 3 ans)



Familles Arc-en-ciel

- *Anémone et Sylvia - Jenny Jordahl (à partir de 3 ans)*

- *Comment Aidan est devenu un grand frère* - Kyle Lukoff, illustré par Kaylani Juanita (à partir de 3 ans)

- *Lady Papa* - Émilie Chazarand, illustré par Diglee (à partir de 4 ans)

- *Julian est une sirène* - Jessica Love (à partir de 6 ans)

- *Le Camping-car de mon papy* - Harry Woodgate

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Podcasts
pré-fêtes



Podcasts pré-fêtes

Quelques conseils podcasts pour mieux appréhender les fêtes :

🎧 **Guide de survie aux fêtes de famille**

Pour vous aider à passer les fêtes de fin d'année et tout autre repas de famille en toute sérénité, *Camille* s'associe à deux autres podcasts de Binge Audio, *Les Couilles sur la table* et *Kiffe ta race*, dans un épisode spécial.



Podcasts pré-fêtes

🎧 Comment résister sans se décourager (2025)

En compagnie de Salomé Saqué, Victoire Tuaillon parle du pouvoir de l’indignation, du rôle du journalisme comme rempart contre la confusion, et de la **nécessité de s’informer, d’agir et de ne pas céder à l’impuissance.**



Podcasts pré-fêtes

🎧 Comment survivre à nos familles (2019)

À l'approche des fêtes de fin d'année, climax souvent redouté des tensions familiales exacerbées, Camille Mati, Hugo Combe et Gabriel Debray du podcast *Intérieur queer* discute d'acceptation et de rejet, de tolérance et de pédagogie, d'amour, d'engueulades… et de politique.

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Séries LGTBTQIA+

Séries LGBTQIA+

« On a besoin de personnages qui soient authentiques, qui ne soient pas réduits à des stéréotypes ou à des préjugés, qui soient complexes et qui soient **mis au premier plan de l'intrigue**. »

Extrait de l'article : **Pourquoi les personnages LGBT+ dans les films et séries sont importants ?** (2023), Similiqueer

Séries LGBTQIA+

En grandissant, on a été façonné·e·x par des schémas cis-hétéronormatifs inondant nos écrans.

Aujourd'hui, de plus en plus de films et de séries mettent en avant des personnages LGBTQIA+, donnant ainsi de la visibilité aux identités de genre et orientation sexuelles bien trop souvent marginalisées.

Séries LGBTQIA+

Des séries qui font du bien :

- *Heartstopper* : deux adolescents découvrent que leur amitié pourrait être quelque chose de plus.

- *Transparent* : un père de famille trans tente d'inclure ses enfants dans sa transition

- *Queer as folk* : histoire d'un groupe d’hommes gays de Manchester et de leur entourage familial

Séries LGBTQIA+

- *Pose* : sur l'histoire du ballroom, des communauté trans et racisées du New-York des années 1980

- *Sense8* : un groupe de personnes dans le monde entier se retrouve soudainement lié mentalement et doit trouver un moyen de survivre

- *Queer Eye* : cinq personnes queer aident des personnes en quête de renouveau

Séries LGBTQIA+

- *Feel good* : série semi-autobiographique qui suit Mae, une humoriste canadienne installée à Londres, en pleine relation intense avec George, une jeune femme encore dans le placard.

- *The L Word & The L Word: Generation Q (Showtime) :* série culte lesbienne qui fait le récit de vies de plusieurs personnages lesbiens

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Cultiver sa **fierté**



Cultiver sa **fierté**

« La fierté queer, c'est le refus d'avoir honte lorsqu'on est témoin de la honte que l'autre a de nous. »

Extrait de **Les Argonautes**, *par Maggie Nelson (traduction libre)*

"Do not allow people to dim your shine because they are blinded. Tell them to put on some sunglasses, because we were born this way."

-Lady Gaga ❤️‍🔥



Cultiver sa **fierté**

Célébrer sa fierté est un acte politique face à la honte et à l'humiliation qui ont touché et touchent encore les personnes LGBTQIA+.

C'est choisir l'**affirmation de soi** face à des siècles de stigmatisation et d'effacement.

C'est **refuser la honte**, la retourner, la transformer en puissance.



Cultiver sa **fierté**

La fierté n’est pas seulement une émotion : c’est un **moyen de résistance** pour démanteler les structures sociales oppressives et promouvoir une société plus inclusive. Être fier·ère·x, c’est **questionner les normes** qui enferment, les projections, les rôles qu’on nous impose, les récits qui nous invisibilisent.

C’est un levier qui transforme une expérience intime en une **force collective**.



Cultiver sa **fierté**

Cultiver sa fierté c’est :

- Réfléchir au chemin parcouru et reconnaître notre courage
- Se souvenir d'une anecdote où on a osé être soi, et le dire
- Repenser à un coming-out qui s'est bien passé
- Ou encore se rappeller que la Pride de Lausanne n’est plus que dans 6 mois 🤗

En cette fin d’année, nous vous souhaitons beaucoup d’amour, de joie et de fierté 🌈

QUEER

-LENDRIER DE L'AVENT



Films de Noël queer



Films de Noël queer

On adore les détester, on déteste les adorer, ils sont si kitsch et pourtant si cocooning… les films de Noël, même queer, n’échappent pas à la règle !

Mais il faut dire que ça fait du bien de **pouvoir se projetter dans les modèles connus**, de s’y sentir bien et représenté·e·x dans nos diversités !



Films de Noël queer

Allez, un bon plaid, une petite tisane, et c’est parti pour le marathon queer de Noël 🎄

- *Ma belle famille, Noël et moi* (Titre original : Happiest season), de Clea DuVall, 2020

- *Un Noël d’enfer* (Titre original : The Christmas setup), de Pat Mills, 2020

- *Carol*, de Todd Haynes, 2015

25 Films de Noël queer

- *Un Noël très très gay* (Titre original : Make the Yuletide Gay), de Rob Williams, 2009

- *Noël Chez les Mitchell !* (Titre original : The Christmas House), de Michael Grossman, 2020

- *Que souffle la romance* (Titre original : Single All the Way) de Michael Mayer, 2021

- *Mon Ange de Noël* (Titre original : A New York Christmas Wedding) de Otoja Abit, 2022

25 Films de Noël queer

- *Season of Love* de Christin Baker, 2019
- *Christmas at the Ranch*, de Christin Baker, 2021
- *Noël, toi et moi* (Titre original : Under the Christmas Tree) de Lisa Rose Snow, 2021