

Pourquoi les asexuel.les ressentiraient- iels de la honte?

Notre étude* sur les personnes asexuelles suggère que la **discrimination** peut expliquer la détresse psychologique et l'anxiété sociale vécue par ces personnes par les sentiments de **honte** qu'elle génère.



L'**asexualité** est une orientation sexuelle unique, caractérisée par un manque persistant ou une faible attirance sexuelle envers les autres.

Malgré qu'il s'agisse d'une orientation sexuelle légitime, l'**asexualité** est souvent mal comprise dans notre société.

Les idées préconçues selon lesquelles tout le monde ressent une attirance sexuelle peuvent avoir l'effet de remettre en question et d'invalider l'orientation sexuelle des personnes asexuelles, qui peuvent alors faire l'objet de discriminations.

2 Nos résultats suggèrent que les personnes asexuelles peuvent ressentir de la honte à la suite de discriminations, ce qui peut nuire à leur bien-être psychologique. En d'autres termes, les expériences discriminatoires peuvent renforcer les croyances négatives liées à leur orientation sexuelle, entraînant ainsi un sentiment de honte. Cette honte accrue peut à son tour augmenter le niveau de détresse psychologique et d'anxiété sociale.

L'**anxiété sociale**, c'est éviter les interactions sociales parce qu'on a peur que les autres nous jugent négativement et nous rejettent.

La **détresse psychologique** est une sensation d'inconfort émotionnel qui peut prendre diverses formes, comme se sentir triste, agité, fatigué, etc.

3 En conclusion

Pour aider les personnes asexuelles, en particulier celles qui subissent de la discrimination, les professionnel.les pourraient encourager un sentiment de **fierté** à propos de leur orientation.

Soulignons l'importance de traiter l'asexualité comme une orientation sexuelle légitime dans l'éducation sexuelle.

*Cette infographie est inspirée de l'article : Barreto, L. T. et Boislard, M. A. (2023). [The influence of shame in the psychological well-being of asexual people who experienced discrimination: A mediation model.](https://doi.org/10.3138/cjhs.2023-0015) *The Canadian Journal of Human Sexuality*. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2023-0015>

Pour citer cette infographie : Barreto, L. T., Boislard, M. A. et Roy, M. M. (2023). *Pourquoi les asexuel.les ressentiraient-iels de la honte?* [Infographie]. *Projet VisaJe*. Université du Québec à Montréal.