

# Thérapie de Diversité de Genre, de Sexe et de Relation

'GSRD Therapy'



## Pratiquer un engagement en faveur de la justice sociale

Adopter une philosophie affirmative antiraciste, féministe, Queer et LGBTQ+ tout au long du travail thérapeutique en aidant les clients à déconstruire l'impact négatif de l'amatonormativité, de l'hétéronormativité, de la mononormativité, du cisgenrisme, du sexisme, du patriarcat, du capitalisme, du capacitisme (y compris la neurodiversité) et de la mentalité coloniale affectant toute la population, y compris les personnes hétérosexuelles. Promouvoir le plaidoyer et être un allié de tous les groupes marginalisés et opprimés. Proposer de la psychoéducation.



## Faire preuve d'humilité et de compétence culturelles.

S'engager à continuer de développer notre conscience de soi et nos compétences cliniques. S'engager dans la formation pour maintenir continuellement des compétences culturelles. Rester humble dans l'apprentissage de connaissances. Acquérir des connaissances spécifiques sur diverses populations marginalisées telles que les LGBTQIA+, les kinksters, les personnes neurodiverses, les travailleuses du sexe, et celles issues de diverses origines raciales et culturelles. Ne pas faire de suppositions basées sur l'apparence.



## Comprendre les effets néfastes spécifiques à l'oppression.

Avoir une compréhension approfondie des différentes manières dont l'oppression fonctionne dans la société et de la manière dont elle affecte différemment un large éventail de personnes, y compris les personnes marginalisées. Aider les clients à développer davantage de ressources pour prendre soin d'eux-mêmes et pour leur bien-être.



## Être informé de traumatismes, deuil et honte.

Améliorer la résilience psychologique. Comprendre les effets physiologiques et psychologiques des traumatismes individuels, collectifs et cumulatifs. Réduire les symptômes de stress post-traumatique chez les survivants d'abus, d'attaques, de discrimination et de pratiques de conversion. Avoir une compréhension approfondie du deuil, y compris de la perte due au changement. Comprendre la honte, ses effets et comment l'atténuer.



## Comprendre la sexologie contemporaine.

Acquérir et se tenir à jour des connaissances spécialisées sur la diversité des genres, dusexe, de la sexualité et des relations, y compris la connaissances des fantasmes, des désirs et des comportements sexuels. Comprendre le processus psychosociaux du sexe.



## Intégration des théories fondamentales du GSRD

Intégrer les connaissances sur le stress des minorités, le stress des minorités intracommunautaires, la sécurité en société, la micro-agression et l'intersectionnalité. Utiliser une pratique positive axée sur les solidités au sein de nos modalités thérapeutiques. Affirmer l'autodétermination des clients.



## Favoriser la joie

Se concentrer sur l'estime de soi grâce à une position positive et des approches axées sur la compassion. Favoriser la joie et la fierté de nos diversités, établir des liens communautaires et promouvoir des micro-affirmations dans la relation thérapeutique. Adopter la qualité de l'accompagnement dans la relation thérapeutique: le client est accompagné par le thérapeute.