

COMMENT FAIRE SON COMING OUT

Deux possibilités : **le face à face ou l'écrit**. Le téléphone présente le risque de se faire raccrocher au nez sans avoir eu le temps d'aller jusqu'au bout de son annonce.

Face à face : il n'y a pas de recette miracle, juste quelques conseils de bon sens. Être disponible, ne pas prendre d'autres rendez-vous car le temps de discussion nécessaire avec la ou les personnes peut varier. Une personne de confiance peut toujours être utile comme modérateur pour réfréner les réactions de la ou des personnes. Prévoir un endroit où vous réfugier si cela est nécessaire.

Par écrit : la poste ou le courriel présentent l'avantage de ne pas être interrompue pendant l'annonce et/ou être confrontée à une réaction vive. Toutefois, il est indispensable de vous préparer aux questions qui risquent d'être posées lors de la prochaine rencontre avec la ou les personnes destinataires du courrier.

ET APRÈS ?

Il aura fallu parfois des nuits d'insomnies, des semaines, des mois, des années pour vous décider à ce coming out. Maintenant, ce sont peut-être les autres qui ont besoin de temps. Aucune personne (famille, ami-e, collègue de travail) ne sera jamais assez préparée à ce type d'annonce et certaines de leurs réactions sont donc compréhensibles. Attention, les agressions (verbales ou physiques) ne sont pas excusables pour autant. Il faudra se préparer à la perte de certains ami-e-s mais également parfois, à d'éventuelles confidences d'autres personnes qui en profiteront pour annoncer leur attirance pour les personnes du même sexe ! Dans tous les cas, après cette révélation, il vaut mieux éviter de laisser s'installer le silence, la gêne et les non-dits et toujours préférer parler de votre vie, de vos rencontres et de vos amours avec votre entourage et rester à leur écoute. L'association Contact** peut aider vos parents à comprendre et à mieux accepter votre homosexualité.

1. Daniel Borrillo in *Dictionnaire des cultures gays et lesbiennes*. Sous la direction de D. Eribon, p. 346, Paris, Larousse, 2003, ISBN : 2 03 505614 9

*LIGNE AZUR 0810 20 30 40

Ligne d'écoute anonyme et confidentielle, prix d'un appel local à partir d'une ligne fixe : lundi, mercredi, vendredi de 14h à 19h, mardi et jeudi de 17h à 22h.
www.ligneazur.org

**CONTACT

84, rue Saint-Martin / 75004 Paris
tél. : 01 44 54 04 70 / fax : 01 44 54 04 80
contact.famille.homo@wanadoo.fr
<http://contact.france.free.fr/>

L SURFE

Pour avoir plus d'informations, lire des témoignages ou en laisser, connaître l'actualité de L :
www.lecrips.net/L/
L.info@lecrips.net



Ile-de-France

Crips Ile-de-France / Tour Maine-Montparnasse
BP 53 / 75755 Paris cedex 15 / France / tél. 01 56 80 33 33 / fax 01 56 80 33 00
document conçu et réalisé par Antonio Ugidos, Clotilde Genon, Kamel Brik



ORIENTATION SEXUELLE

« Le terme orientation sexuelle désigne le désir affectif et sexuel, l'attirance érotique qui peut porter sur les personnes du même sexe (homosexualité), sur celles du sexe opposé (hétérosexualité) ou indistinctement sur l'un ou l'autre sexe (bisexualité). »¹

L'orientation sexuelle peut varier de l'hétérosexualité exclusive à l'homosexualité exclusive et inclut la bisexualité. Elle doit aussi être clairement distinguée du sexe biologique de la personne (le fait d'avoir un sexe féminin ou masculin) et de son genre (identification avec les rôles culturellement déterminés de la féminité ou de la masculinité).

LA DÉCOUVERTE DE VOTRE HOMOSEXUALITÉ

Il n'y a pas d'âge pour découvrir ou reconnaître que l'on est attiré par une personne de son sexe. Cette attirance n'est pas définitivement figée et peut être amenée à évoluer au cours de la vie.



L'adolescence peut être une période particulièrement difficile, jalonnée de multiples questions sur l'entrée dans la sexualité, le rapport à l'autre et l'avenir. Elle est marquée par un détachement progressif des personnes avec l'entourage familial, une mise à l'épreuve des valeurs transmises par les parents et un besoin de s'identifier à de nouveaux modèles et/ou à des groupes sociaux, pour se construire des valeurs propres. C'est une période durant laquelle vous pouvez vous sentir instable et vulnérable. Quelquefois, les relations qui vous lient aux personnes du même sexe peuvent être particulièrement fortes. Les émotions ressenties iront au-delà de la simple amitié et certaines d'entre vous éprouveront de l'attirance physique et/ou un sentiment amoureux. Ceci peut être terni par la peur d'être différente, d'aller à l'encontre des schémas sociaux habituels et d'être exclue.

Les représentations les plus souvent véhiculées de l'homosexualité sont négatives et les remarques dévalorisantes qui y font référence peuvent vous empêcher d'exprimer votre attirance pour une personne du même sexe ou de vivre cette relation sereinement. Certaines refouleront tout émoi ou sentiment homosexuel pour échapper à la pression sociale, alors que d'autres entameront un parcours vers l'acceptation de leur orientation.

À l'âge adulte, une rencontre ou une expérience peuvent vous amener à être de nouveau confrontée à ces sentiments ou tout simplement à vous découvrir une attirance pour une autre femme ou les femmes en général. Pour celles qui vivent avec un homme et/ou qui ont un ou des enfants, des craintes spécifiques peuvent surgir et des questions supplémentaires se poser.

Entrer en contact avec des femmes qui vivent dans la même situation, par le biais d'internet ou d'associations, peut vous aider à faire le choix qui convient le mieux pour vivre le plus sereinement possible votre orientation sexuelle.

LES MYTHES

L'idée que des femmes aiment des femmes peut être perturbante car la société occidentale a longtemps véhiculé une image négative du lesbianisme. Ces représentations sociales peuvent soulever une multitude de questions et d'incertitudes tout au long du processus d'acceptation de votre homosexualité et vous amener à vivre difficilement cette orientation sexuelle voire la nier ou la refuser.

LE RAPPORT AUX HOMMES

Les lesbiennes aiment les femmes et ce n'est pas en réaction à d'éventuelles violences sexuelles (viol, inceste) vécues avec un homme. Le lesbianisme ne naît pas non plus de l'insatisfaction de la vie conjugale avec un homme. Grand nombre de femmes ayant subi ces violences ou ayant ressenti de l'insatisfaction avec leur conjoint ne sont pas pour autant devenues lesbiennes.

LA MASCULINITÉ

L'image des lesbiennes comme étant « des hommes dans des corps de femmes » ou des « camionneuses » est répandue. Or, la masculinité n'est pas le lot des lesbiennes. Certaines sont très féminines, d'autres le sont moins, comme dans la population féminine en général.

LES ENFANTS

Être lesbienne signifie encore, pour beaucoup de personnes, ne pas être mère. La question de la parentalité est en train d'évoluer vers de nouveaux schémas qui permettent à deux femmes partageant leur existence d'avoir et d'élever ensemble des enfants : enfants nés d'un précédent couple, coparentalité avec un homme, avec une femme (insémination artificielle, don de sperme).

L'homosexualité et la parentalité renvoient à de nombreux préjugés. Il apparaît de plus en plus clairement que les enfants de parents homosexuels ne sont pas plus souvent homosexuels que ceux de parents hétérosexuels.

MALHEUREUSES

Comme toutes les femmes, la vie des lesbiennes est parsemée de difficultés mais aussi de bonheurs et de joies. Les lesbiennes sont souvent décrites comme des femmes isolées, instables dans leurs relations amoureuses, dépressives et malheureuses. La morale et la religion les ont longtemps considérées comme des malades ou des dépravées. La difficulté majeure pour accéder au bien-être est de dépasser l'exclusion et la discrimination qu'elles vivent de la part de leur entourage et qui sont parfois aussi intériorisées.

Tous ces facteurs permettent de comprendre combien le poids des représentations sociales et culturelles peut être lourd lorsque vous découvrez votre homosexualité et le chemin difficile qu'il vous faut parcourir avant d'accepter votre différence et la vivre simplement.

Tout au long de ce cheminement, les prises de risques peuvent être importantes et avoir des conséquences sur votre bien-être et votre santé. Les comportements à risque, dans une démarche d'affirmation, de revendication, parfois d'autodestruction ne sont pas rares : consommation abusive de tabac, d'alcool, de médicaments et de produits psychoactifs illicites, relations sexuelles non protégées, conduites suicidaires, etc. Lorsque la découverte de votre homosexualité entraîne un mal-être profond, il est important de ne pas rester seule dans ces moments difficiles*.

LE COMING OUT

Révéler votre homosexualité n'est pas un événement anodin. Cela doit être l'aboutissement d'une réflexion et d'une préparation et va avoir des répercussions aussi bien pour vous que pour votre entourage.

Être un minimum à l'aise avec votre orientation sexuelle est essentiel, tout comme avoir surmonté votre propre réprobation : le coming out ne doit pas être perçu comme la réponse ou la solution à vos questions et à vos doutes.

Il semble donc important de prendre le temps de vous connaître et de vous accepter avant de partager votre orientation sexuelle avec votre entourage.

LES QUESTIONS À SE POSER

Voici une série de questions qui permettent de vous interroger et, par la suite, de prendre la décision de vous dévoiler ou non :

Êtes-vous à l'aise avec votre orientation sexuelle ?

Êtes-vous soutenue par un(e) confident(e), un(e)/des proches, une association pour vous aider dans cette démarche ?

Pourquoi souhaitez-vous dévoiler votre orientation sexuelle à cette personne en particulier ?

Êtes-vous assez proche ? Comment qualifieriez-vous votre relation ?

Dépendez-vous financièrement de cette personne ?

Quelles sont généralement ses réactions sur des sujets controversés qui vous concernent ?

Avez-vous anticipé toutes les réactions que pourrait avoir cette personne suite à votre confiance ?

Serez-vous patiente avec cette personne face à d'éventuelles réactions négatives ?

Vous sentez-vous assez informée pour contrer de fausses croyances liées à l'homosexualité ?

Pour les femmes en couple et/ou avec des enfants, d'autres questions doivent s'ajouter :

Faut-il oui ou non l'annoncer aux enfants, et si oui, quand et comment ?

Vous sentez-vous assez forte pour affronter leurs réactions négatives ? Dépendez-vous financièrement de votre conjoint ? Quelles sont vos autres ressources financières ?