

... Les questions à se poser

Voici une série de questions qui permettent de vous interroger et, par la suite, de prendre la décision de faire part ou non de votre orientation sexuelle :

Êtes-vous à l'aise avec votre attirance pour les hommes ?
Dépendez-vous financièrement de la personne à qui vous souhaitez parler de votre orientation sexuelle ?
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 annonce ?

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

Pour les personnes 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 fort pour affronter leurs réactions négatives ?

Dépendez-vous financièrement de votre conjointe ?

Quelles sont vos autres ressources financières ?

Si vous êtes porteur du VIH, peut-être souhaitez-vous annoncer à vos proches votre homosexualité et votre séropositivité.

Cette double annonce sera d'autant plus difficile à gérer pour votre entourage et pour vous-même. Aussi demandez-vous quelle est votre priorité ? Que devez-vous annoncer en premier, à qui et comment ?

Et après ?

Il aura fallu parfois des nuits d'insomnies, des semaines, des mois, des années pour vous décider à ce coming out. La plupart des gays disent qu'accepter leur orientation sexuelle les a aidés à être plus heureux et apaisés et que cela a renforcé leur estime d'eux-mêmes.

Maintenant, ce sont peut-être les autres qui ont besoin de temps pour surmonter leurs interrogations et représentations. 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. Les agressions (verbales ou physiques) ne sont pas excusables pour autant. Il faudra se préparer à la perte de certain-e-s ami-e-s mais également parfois à des réactions inattendues, voire 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.

Où en parler ?

Ligne Azur 0810 20 30 40

lundi, mercredi et vendredi de 14 h à 19 h,
mardi et jeudi de 17 h à 22 h,
anonyme et confidentiel, prix d'un appel local à partir d'une ligne fixe.

L'association Contact

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

www.et-alors.net

forums de discussions sur le coming out et à destination de la famille et de l'entourage

homos-et-parents.forumactif.com

échanges pour les homos, en couple ou non, qui construisent leur famille

be gay / Pour avoir plus d'informations, consulter la revue de presse ou l'agenda, répondre aux différents sondages : www.be-gay.fr / contact@begay.fr

Crips Île-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, Isabelle Baldisser, Lydie Desplanques, Céline Debrenne

Orientation sexuelle / Coming out

www.be-gay.fr

« 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) ». Dictionnaire des cultures gays et lesbiennes, sous la direction de D. Eribon, Paris, Larousse, 2003, p. 346.

L'orientation sexuelle doit être distinguée du sexe biologique (le fait d'avoir un sexe féminin et/ou masculin) et du genre (« sexe social », identification plus ou moins conforme aux rôles socialement et culturellement déterminés de la féminité ou de la masculinité).

La découverte de votre homosexualité

Il n'y a pas d'âge pour découvrir et/ou reconnaître que l'on est attiré par une personne de son sexe. Cette attirance n'est pas figée, elle peut 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 souvent marquée par un détachement progressif 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 déstabilisé et vulnérable. Quelquefois, les relations qui vous lient aux personnes du même sexe peuvent être particulièrement fortes. Les émotions ressenties peuvent aller au-delà de l'amitié et certains d'entre vous éprouvent de l'attirance physique et/ou un sentiment amoureux.

Ceci peut être terni par la peur d'être différent, d'aller à l'encontre des schémas sociaux habituels et d'être exclu. L'hétérosexualité est présentée comme préférable à toute autre façon d'aimer ou de désirer. Les représentations de l'homosexualité sont souvent négatives et des remarques dévalorisantes peuvent vous empêcher d'exprimer votre attirance pour une personne du même sexe ou de vivre cette relation sereinement.



Idées reçues

La folle

L'image des hommes gays souvent véhiculée est celle d'hommes maniérés, sensibles, émotifs, caractéristiques culturellement attribuées aux femmes et souvent dévalorisées chez les hommes. Ce stéréotype renvoie à la façon dont notre société enferme chacun-e dans une norme de ce que doit être un homme ou une femme et à la hiérarchisation sexuelle des rôles sociaux. Pourtant il est faux de penser que des attitudes identifiées comme féminines seraient un indice d'homosexualité ou que des attitudes dites masculines seraient signes d'hétérosexualité. Les caractéristiques et les rôles du féminin et du masculin sont affectés dès la petite enfance. Des gestes maniérés, des poses un peu trop affectées ou des centres d'intérêt différents des autres garçons peuvent entraîner moqueries et humiliations. Beaucoup ont intégré cette image négative

de rencontre sur internet. Néanmoins, la plupart des gays vivent ou ont vécu une relation stable. Près de 70 % d'entre eux déclarent avoir eu une relation stable dans les 12 derniers mois. La notion de relation stable regroupe des nuances relatives notamment à la cohabitation des partenaires et à l'ouverture ou non du couple à des partenaires extérieurs.

La construction d'une relation sereine et stable reste plus difficile pour les homosexuels, face à l'incompréhension de leurs familles et de leur entourage, mais aussi face aux pressions de performance et d'exigences physiques en action dans les milieux homosexuels.

De plus, la non-acceptation de l'homosexualité par la société offre moins de possibilités aux jeunes gays qu'aux hétérosexuels de construire leur vie affective et sexuelle. Souvent les premières relations sexuelles ne sont pas précédées par une période de flirt qui participe à la construction de la sexualité de chacun².

L'absence de modèles d'identification, de conseils adaptés à leur réalité les amène à devoir expé-

riencer, construire leur sexualité, leurs repères et définir leurs besoins et désirs.

Léo vient de Lyon et s'installe à Paris pour étudier aux Beaux-Arts.

Vous pouvez suivre son histoire au fil du roman photo en ligne nous-tous.com. Elle illustre le cas de certains jeunes homosexuels qui découvrent les possibilités d'avoir une vie sexuelle et affective en arrivant à Paris ou dans une grande ville. N'ayant pas pu vivre cela auparavant, en quête d'appartenance communautaire, ils peuvent être emportés dans le tourbillon de la découverte, voire prendre des risques dans leur sexualité.

Séropro

Un fort amalgame est fait entre homosexualité et séropositivité. Dès le début de l'épidémie, les gays ont été fortement touchés par le VIH. Actuellement, en France, l'épidémie semble marquer le pas sauf parmi les homosexuels. Sur environ 6 300 découvertes de séropositivité en 2006,

... Certains refusent tout émoi ou sentiment homosexuel pour échapper à la pression sociale, d'autres entament un parcours vers l'acceptation de leur orientation sexuelle.

À l'âge adulte,

une rencontre ou une expérience peuvent vous amener à être de nouveau confronté à ces sentiments ou à vous découvrir une attirance pour un homme ou les hommes en général. Ceux qui vivent avec une femme et/ou qui ont des enfants peuvent éprouver des sentiments spécifiques, comme la culpabilité, la peur d'en parler à sa femme, la peur de ne plus pouvoir revoir ses enfants, l'inquiétude par rapport à leurs réactions.

Entrer en contact avec des professionnels ou des personnes qui vivent une situation identique peut vous aider à faire le choix qui vous permette de vivre le plus sereinement possible votre orientation sexuelle.

une sur trois est liée à une transmission homosexuelle et 41 % de celles-ci sont des contaminations de moins de six mois³. C'est le seul groupe de transmission qui ne recule pas sous le poids de la prévention. On estime qu'un gay sur sept est séropositif. Les homosexuels sont 70 fois plus touchés par le VIH que les hétérosexuels si on rapporte le nombre de découvertes de séropositivité à la population. Néanmoins – faut-il le rappeler ? – la transmission du VIH n'est pas liée à l'orientation sexuelle mais aux pratiques sexuelles.

¹ Enquête Presse Gay 2004. ANRS (Agence nationale de recherches sur le sida et les hépatites virales), France - InVS (Institut de veille sanitaire), France - 132 p. 2007/06
² Jeunes et sexualité : rapport présenté à la Direction générale de la santé, au ministère des Affaires sociales et au ministère de la Jeunesse et des Sports. Lhomon B, Michiels S, Levinson S, Mailloux M, France - 85 p. 2003/01
³ Numéro thématique : l'infection à VIH/sida en France et en Europe, InVS (Institut de veille sanitaire) - 2007/11/27 - Français - p. 385-400 - BEH n° 46-47 (Bulletin épidémiologique hebdomadaire)

Le coming out

Vous n'avez aucune obligation de dire que vous êtes homosexuel. L'annonce de votre homosexualité doit être l'aboutissement d'une réflexion, d'une préparation, car elle va avoir des répercussions aussi bien pour vous que pour votre entourage. Il est essentiel d'avoir accepté votre orientation sexuelle avant de la partager avec votre entourage. La décision doit être prise sans pression extérieure, et non comme une réponse à vos questions et à vos doutes.

Essayez de choisir un moment tranquille et un endroit confortable pour faire votre coming out, afin de permettre une discussion la plus sereine et ouverte possible. Évitez les moments de crises familiales, un mariage, des funérailles, un anniversaire ou tout autre événement important, ou lorsque vous vous sentez particulièrement triste ou fâché avec la/les personne-s.

« Quand j'aurai un copain »

Il est fréquent que des personnes fassent leur coming out lorsqu'elles ont rencontré « la personne » avec qui elles vivront une histoire suivie, poussées par leur désir de partager leur bonheur et/ou l'envie d'associer à leur orientation sexuelle une image de couple.

Marc « *Quel est l'intérêt de le dire à ses parents sans présenter quelqu'un ? Je me vois mal dire "je suis gay", mais plutôt présenter quelqu'un et dire que j'aime cette personne. Je pense que c'est mieux et plus compréhensible.* »

Nordine « *... Je pense techniquement que j'attends que ça vaille le coût et donc en gros d'avoir un petit ami pour le dire à mes parents.* »

