

**Association  
Val d'Europe LGBT and Friends**

**Renseignements sur :**



Val d'Europe LGBT and Friends

**ou**



<http://lgbtvaldeurop.wixsite.com/andfriends>



Siège Social : 19, cours de l'Elbe - 77700 SERRIS

Mail : [vdelgbtandfriends@gmail.com](mailto:vdelgbtandfriends@gmail.com) - Téléphone : 06.08.34.26.04

<http://valdeuropeigbt.wix.com/andfriends>

Association déclarée à la sous préfecture de Meaux

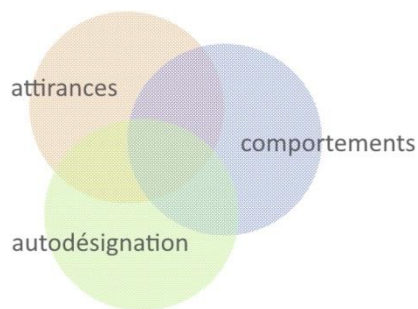
sous le N° W771011948 - N° de Siret 804 133 940 00010 – Agrément Préfectoral JEP N°7718616J

**Association  
Val d'Europe LGBT and Friends**

**L'orientation sexuelle  
LGBT**

## Qu'est-ce que l'orientation sexuelle ?

### ➤ Les 3 dimensions de l'orientation sexuelle



Elle est complexe à définir, car elle existe sous plusieurs dimensions indépendantes, selon la façon dont on la vit concrètement.

- **attirances** = émotions, sentiments, rêves, désir, excitation [*ça ne se contrôle pas, ce n'est pas un choix*]
- **comportements** = tenter de séduire, embrasser, être en couple, avoir une ou des relations [*ça se contrôle plus ou moins, mais vivre en accord avec ses attirances est nécessaire pour s'épanouir pleinement et sans frustration*]
- **autodésignation** = terme ou "étiquette" que l'on choisit pour se désigner, se décrire [*on peut être plus ou moins libre de choisir selon le contexte social et familial notamment*]

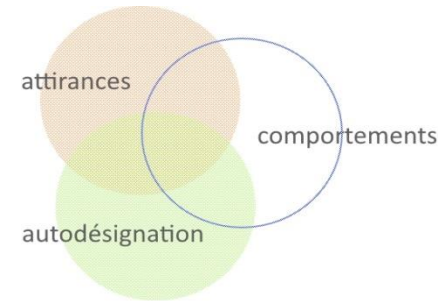
A partir du moment où l'un de ces trois domaines est présent, on est considéré comme faisant partie de la "diversité sexuelle" (ce terme peut remplacer "minorités sexuelles" qui est plus négatif). Pour autant, ces trois domaines ne sont pas toujours en correspondance.

## Association Val d'Europe LGBT and Friends

# Nous espérons que ces explications vous auront été des plus utiles

## Qu'est-ce que l'orientation sexuelle ?

### ➤ La dissociation "attirance / comportement / autodésignation"

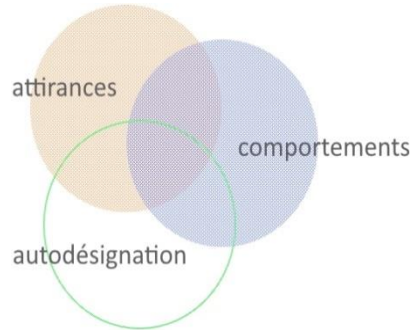


- Beaucoup de jeunes qui s'autodésignent LGB n'ont jamais eu d'expériences amoureuses ou sexuelles mais peuvent déjà s'identifier comme bi(e), lesbienne ou gay car leurs attirances sont déjà suffisamment significatives pour eux/elles.

Certains(es) ont eu des expériences hétérosexuelles mais ne se définissent pas comme hétéro pour autant. Au contraire, cela a pu leur permettre de confirmer leur ressenti !

## Qu'est-ce que l'orientation sexuelle ?

### ➤ La dissociation "attirance / comportement / autodésignation"



- De la même façon, beaucoup d'ados hétérosexuels(les) auront connu des expériences homosexuelles (c'est un comportement) sans que cela n'ait changé leur autodésignation (« j'ai embrassé une fille, pour essayer, mais je suis hétérosexuelle »).
- Le comportement sexuel n'est donc pas forcément relié à l'identité sexuelle.

## remerciements

- Remerciements aux associations de lutte et de prévention LGBT auprès desquels nous avons repris l'ensemble des informations pour construire ce livret.

- Informations que nous avons pu mettre ainsi à votre disposition.

\_ SOS Homophobie

\_ Stop Homophobie

\_ Fondation Le Refuge

\_ Contact.org

\_ Aides

Et l'ensemble des autres organismes traitant des mêmes sujets...

## Qu'est-ce que l'échelle de Kinsey ? (suite)...

- Dans cette conception chaque homme, chaque femme, à des degrés divers, éprouve des attirances – physiques, amoureuses, etc. – pour des personnes des deux sexes. Elles sont rarement à l'équilibre (ça penche souvent un peu, sinon beaucoup, d'un côté ou de l'autre).

Et puis surtout, ça peut évoluer dans une vie. L'échelle de Kinsey sert à représenter ça de façon simple. Elle ressemble à un thermomètre sur lequel toutes les valeurs sont possibles entre deux valeurs extrêmes – en l'occurrence l'hétérosexualité ou l'homosexualité exclusives.

- Et comme avec un thermomètre, la valeur peut osciller dans le temps. Alors, bien sûr, c'est une évaluation subjective (comme sur une échelle de la douleur) et simplifiée, mais elle vaut justement parce qu'elle est simple et qu'elle autorise le changement.

Elle offre la possibilité de s'imaginer les orientations affectives comme un continuum. Cela permet aussi de liquider la question de la normalité.

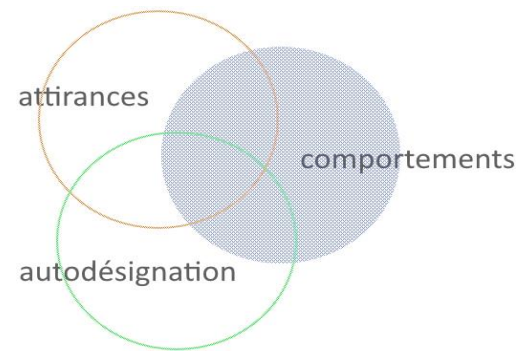
## En gros, tout existe, tout est normal !

- *“les hommes ne constituent pas deux populations distinctes hétérosexuelle et homosexuelle. (...) Seul l'esprit humain invente des catégories, et tente de faire entrer de force la réalité dans des cases séparées.”*

Alfred Kinsey

## Qu'est-ce que l'orientation sexuelle ?

- **La dissociation “attirance / comportement / autodésignation**



- Les personnes qui s'interrogent sur leur orientation sexuelle mais n'ont pas encore trouvé leur réponse sont appelées “personnes en questionnement” (“questionning” en anglais), et elles sont intégrées via une lettre Q dans l'acronyme **LGBTQQAAP**.

Il y a par ailleurs des contextes dans lesquels il est difficile de s'autodésigner comme homosexuel(le). Pensons par exemple aux pays où c'est interdit, voire pénalisé. Cela peut être tout simplement impossible.

- Des hommes et des femmes vivent alors leurs attirances clandestinement, en ayant des relations sentimentales et/ou sexuelles, régulières ou ponctuelles, dans le plus grand secret.

Il peut y avoir d'autres raisons de ne pas s'autodésigner comme faisant partie de la diversité sexuelle :

\_ parce qu'on ne désire pas choisir d'étiquette, parce que se dire lesbienne, gay ou bi(e) paraît effrayant (crainte de l'homophobie ou homophobie intériorisée), parce qu'on souhaite voir comment peut évoluer notre orientation sexuelle à l'avenir, etc.

## Les stades de la découverte et de l'affirmation de l'identité sexuelle...

- Il s'agit des étapes d'appropriation de son orientation sexuelle les plus couramment vécus. Ces stades ont été définis grâce à de nombreuses études en psychologie, mais ne reflètent pas une norme (il existe d'ailleurs plusieurs théories sur la question, nous en avons choisi une qui reste assez simple).

Ces "jalons" ont été déterminés interrogeant des milliers de personnes au sujet de leurs parcours, pour essayer d'en trouver les points communs.

- Ces stades ne sont que des indications et non une vérité absolue, car la vie est souvent plus complexe que la théorie !

Chacun(e) pourra ressentir les choses différemment (plus ou moins longtemps, plus ou moins intensément) et pas forcément dans l'ordre (une expérience négative pourrait par exemple nous donner envie de remettre ses attirances au placard pendant quelque temps).

- De plus, le parcours de chacun(e) n'est pas que personnel : notre environnement social, familial et amical va avoir une forte influence.

Pour finir, il pourra y avoir une différence entre les 3 facettes de l'orientation sexuelle : attirances / comportement / autodésignation.

## Qu'est-ce que l'échelle de Kinsey ?

- Alfred Kinsey était un chercheur qui a publié plusieurs études sur le comportement sexuel des humains dans les années 40 et 50, créant par là-même une nouvelle science : la sexologie.

A la suite de ses recherches, il a déterminé qu'il n'existerait pas trois catégories fermées (homo / bi / hétéro) mais davantage de nuances que cela.

Il a créé une échelle comprenant 7 graduations, tout en expliquant qu'au sein de ces différentes catégories, il existe d'innombrables nuances. Par ailleurs, il affirmait que chacun(e) pouvait connaître des variations au cours de sa vie.

\_ **0 = Exclusivement hétérosexuel(le)**

\_ **1 = Prédominance hétérosexuelle, expérience homosexuelle**

\_ **2 = Prédominance hétérosexuelle, occasionnellement homosexuel(le)**

\_ **3 = Bisexuel sans préférence**

\_ **4 = Prédominance homosexuelle, occasionnellement hétérosexuel(le)**

\_ **5 = Prédominance homosexuelle, expérience hétérosexuelle**

\_ **6 = Exclusivement homosexuel(le)**

Il est possible de répondre à des questionnaires en ligne qui nous permettent de nous placer sur l'échelle de Kinsey, ou sur la grille d'orientation sexuelle de Klein qui en est une évolution plus récente et plus fine.

## L'orientation sexuelle peut-elle varier dans le temps ?...

- La notion de fluidité sexuelle, introduite par la chercheuse Lisa Diamond, c'est l'idée selon laquelle l'orientation sexuelle d'une personne peut changer avec le temps. Une orientation n'est pas forcément gravée dans le marbre, elle peut évoluer au fil des rencontres et des expériences.

Par exemple, beaucoup de personnes ont une première vie hétérosexuelle, se marient, fondent une famille, en se pensant majoritairement ou exclusivement hétéro (peut-être par conformité aux normes sociales ? peut-être en fonction du hasard de la vie ?), puis un jour tombent amoureuses d'une personne du même genre et démarrent une nouvelle vie.

- C'est à elles alors de s'autodésigner comme hétérosexuelles, homosexuelles, bisexuelles ou autre, selon ce qu'elles ressentent à ce moment-là.

Il est possible aussi, tout en se disant bisexuel(le), de sentir une attirance nettement plus marquée ou plus fréquente pour l'un des deux genres, et que cela s'inverse ensuite.

- En somme, lorsque l'on cherche à savoir qui l'on est, on n'est pas obligé(e) de "choisir" une catégorie dans laquelle on se sentirait ensuite enfermé(e) à vie !

Se laisser la possibilité d'évoluer dans le temps est sans doute à la fois moins stressant et plus réaliste, car ce n'est pas rare, comme l'ont montré les recherches d'Alfred Kinsey.

## Les stades de la découverte et de l'affirmation de l'identité sexuelle

### ➤ Étape 1 : La phase de prise de conscience d'une différence

*"je me sens différent(e)"*

- C'est une sensation de ne pas être comme les autres, notamment par rapport aux rôles de genre, aux centres d'intérêt ou à la sensibilité (avant 13 ans, ce n'est pas forcément vécu comme en lien avec une orientation sexuelle), puis en raison d'une attirance pour une personne de même sexe.

## Les stades de la découverte et de l'affirmation de l'identité sexuelle...

### ➤ Étape 2 : La phase de questionnement identitaire

*“je suis peut-être homo ?” “je suis peut-être bi(e) ?”*

- C'est le moment où son attirance pour des personnes du même genre se développe ou s'affirme. Cela peut arriver de plusieurs façons, par exemple :
  - tomber amoureuse ou amoureux,
  - ressentir de l'attraction physique ou de l'excitation
  - faire des rêves passionnés.

Parfois il est difficile de faire la différence entre une forte amitié et un sentiment amoureux, entre de l'admiration et du désir, entre les fantasmes et ce qu'on se sent réellement prêt(e) à réaliser...

- C'est pourquoi cela peut prendre du temps de mettre au clair ce que l'on ressent ! Alors il est bon de le prendre, ce temps, de voir, de ressentir, éventuellement d'essayer...

Lorsque les attirances se répètent, ou sont très intenses, ou qu'on peut vivre des expériences pour les confirmer, alors la certitude se forme.

Pour d'autres personnes, les choses sont claires dès le début, et il n'y a pas de moment de doute. C'est souvent le cas chez celles et ceux qui ont une vision positive de l'homosexualité ou de la bisexualité et qui n'ont pas de raison de se poser beaucoup de questions.

- En revanche, si on en a une vision défavorable, cette phase peut malheureusement s'accompagner d'émotions désagréables comme la culpabilité, la honte ou le refoulement. C'est lié au fait que dès l'enfance, on a entendu et intégré certaines idées négatives sur l'homosexualité, ou simplement parce qu'on n'est plus “comme tout le monde”.

## Que penser des étiquettes ?...

- Voici quelques orientations moins communes :

- **grisexualité** (entre la sexualité et l'asexualité)
- **quoisexualité** (lorsqu'on ne sait pas se définir)
- **abrosexualité** (fluidité de l'orientation sexuelle qui change fréquemment)
- **neurosexualité** (chez des personnes neuroatypiques qui peuvent par exemple présenter une forme d'autisme, de dépression, ou des séquelles d'atteinte neurologiques)
- **polysexualité** (attirance pour plusieurs identités de genre mais pas toutes)
- **bicuriosité** (envie d'essayer avec des femmes comme avec des hommes)
- **hétéroflexibilité** (hétérosexualité majoritaire mais non exclusive), etc.

D'autres n'en ressentent pas le besoin, voire les rejettent considérant qu'ils/elles n'ont pas à rentrer dans une case qui reproduirait la normativité vers laquelle tend la société.

- Quoi qu'il en soit, nous pensons que la liberté d'autodésignation est fondamentale.

**Personne ne peut dire à ta place ce que tu es ou ce que tu n'es pas.**



## Que penser des étiquettes ?...

### ➤ Dois-je choisir un mot qui correspond à ce que je suis ?

- Certains(es) en ont besoin, car c'est une façon de se reconnaître, d'affirmer son identité, d'appartenir à un groupe, et de trouver des personnes qui nous ressemblent.

Certains(es) en raffolent même, allant jusqu'à créer une multitude de termes recouvrant presque toutes les possibilités concernant l'identité de genre, le comportement sexuel, les sentiments, les émotions, les préférences physiques ou intellectuelles, les particularités psychiques ou physiques, etc.

- Les orientations les plus connues :

- **Hétérosexuel(le) ou "hétéro" et/ou hétéroromantique**

- **Homosexuel(le) ou "homo" ou gay ou lesbienne et/ou homoromantique**

- **Bisexuel(le) ou "bi(e)" et/ou biromantique**

- **Pansexuel(le) ou "pan" et/ou panromantique**

- **Asexuel(le) ou "ace" et/ou aromantique**

## Les stades de la découverte et de l'affirmation de l'identité sexuelle

### ➤ Étape 2 : La phase de questionnement identitaire (suite)

- Pour quelqu'un(e) qui se pensait hétéro depuis l'enfance, il faut changer "d'étiquette". Cela crée souvent de l'anxiété et de la souffrance car ce n'est pas un choix. C'est d'autant plus difficile car il est compliqué d'en parler à qui que ce soit lorsqu'on est encore soi-même dans la confusion, et on se sent isolé(e).

Suite à ce questionnement, il y a plusieurs réactions possibles, et qui peuvent se suivre ou alterner dans le temps

- nier ou inhiber ses pensées, sentiments et comportements.
- les minimiser ou les considérer comme temporaires, comme des essais, mais sans les intégrer à son identité.
- envisager la possibilité d'être bi(e) ou homosexuel(le), affirmer sa différence.

A ce moment, ou plus tard lors de l'étape suivante, peuvent avoir lieu les premières expériences sexuelles, que ce soit avec des personnes de même sexe ou de sexe différent.

- Une petite part des personnes qui se questionnent vont finalement se décrire plus tard comme majoritairement hétérosexuelles (soit parce que c'est le ressenti qui leur restera de leurs expérimentations, soit parce qu'elles auront choisi de s'autodésigner comme telles).

Pour d'autres, elles vont comprendre qu'elles sont LGBT sans pour autant déterminer encore précisément si elles sont bisexuelles ou homosexuelles : cela peut prendre du temps ou varier selon les expériences vécues.

## Les stades de la découverte et de l'affirmation de l'identité sexuelle...

### ➤ Étape 3 : La phase d'appropriation de l'identité et de dévoilement aux autres

*“je suis homo” ” je suis bi(e)”*

- Lors de cette phase, on découvre des personnalités lesbiennes, gays, bis(es), on explore la culture LGBT, on cherche des modèles auxquels s'identifier, on rencontre d'autres personnes comme soi, et avec certaines on vit des expériences amicales, amoureuses ou sensuelles.

Il est important que parmi ces expériences, beaucoup soient positives car elles permettront alors **l'acceptation et l'affirmation**, voire même **la fierté identitaire**.

- C'est également à ce moment qu'on pourra ressentir le besoin d'en parler, d'abord de façon prudente et sélective, puis de plus en plus large.

Le coming out est une étape intimidante, par laquelle il faudra passer plusieurs fois, dans différents contextes plus ou moins faciles (famille, amis(es), travail, etc).

- Le tout premier coming out, puis **le coming out** aux parents, sont des étapes très importantes.

## Honte

- Sentiment négatif complexe qu'une personne éprouve à l'égard d'elle-même, d'un trait de sa personnalité ou d'un acte qu'elle a commis. La honte est un sentiment intense de gêne, de malaise ou d'opprobre, ressenti par celui ou celle qui a le sentiment de ne pas respecter les règles ou la norme d'un groupe, d'une société, ou qui regrette d'avoir commis une action contraire à ces mêmes règles.

**Dans le cas des gays et lesbiennes, la honte est le produit d'une société ou d'une culture qui jugent et hiérarchisent les désirs sexuels et les amours, en élevant l'hétérosexualité au rang de seul comportement moralement acceptable.**

- Elle peut se développer chez l'enfant puis l'adolescent(e), qui devra répondre à une demande de comportement hétérosexuel exprimée par ses parents, sa famille, ses amis, mais aussi relayée dans l'éducation, dans les médias, les livres, le cinéma.... alors même qu'il ou elle ressentira des sentiments et des désirs différents. La honte, par crainte du jugement des autres, peut entraîner des mécanismes de retrait, le désir de se cacher, de devenir invisible, de camoufler sa nature en faisant “comme si”...

La découverte et l'acceptation de son orientation sexuelle, le coming out, sont des facteurs essentiels permettant de comprendre ce sentiment de honte et de construire des mécanismes de défense et d'affirmation de soi, pour parvenir progressivement à s'en libérer. La solidarité au sein de la communauté homosexuelle, les actions collectives comme les marches des fiertés (gay pride) sont également des moyens de combattre la honte et de revendiquer la nécessité de vivre librement son orientation amoureuse et sexuelle.

## Homophobie intériorisée...

➤ **C'est le fait pour une personne homosexuelle ou bisexuelle de rejeter sa propre homosexualité ou bisexualité.**

- **Cette homophobie intériorisée résulte d'une perception négative des attirances homosexuelles.** Celle-ci peut venir d'une homophobie sociale ou familiale, et empêche de se représenter comme lesbienne, gay ou bi.

Cela peut se traduire par des sentiments négatifs comme la honte ou la culpabilité, par des tentatives d'ignorer ou de refouler ses attirances, voire même de les changer en se "forçant" à vivre comme une personne hétérosexuelle. Parfois, la frustration et la colère qui en découlent peuvent même être la source d'une agressivité tournée vers soi, ou vers les autres personnes LGBT.

- On parle souvent de l'homophobie dans la société, dans les familles ou dans les religions, mais moins souvent de celle qui peut toucher les personnes LGB\* elles-mêmes. Se découvrir des attirances homosexuelles à la puberté (ou plus tard !) n'est pas toujours facile, et parfois la première personne à rejeter cette idée est celle qui se sent concernée. Elle mettra quelques mois ou quelques années à s'informer, prendre du recul, chercher du soutien, et si tout se passe bien, cet aspect de son identité va finir par être naturellement intégré parmi tous les autres.

•\* lesbiennes, gays et bisexuelles

## Les stades de la découverte et de l'affirmation de l'identité sexuelle

➤ **Étape 4 : La synthèse de l'identité**

*"je suis moi et, entre autres, homo/bi(e)"*

- A l'arrivée à l'âge adulte, l'identité s'est davantage construite et s'articule autour de nombreuses facettes : la personnalité, les passions, la vie professionnelle, le mode de vie, les goûts, l'appartenance ethnique ou religieuse...

**\_ L'orientation sexuelle est alors une particularité parmi beaucoup d'autres.**

**\_ L'orientation sexuelle est dans le meilleur des cas vécue dans la paix et l'authenticité.**

## Les stades de la découverte et de l'affirmation de l'identité sexuelle...

### ➤ Vivre une histoire d'amour

- Un autre stade important est celui d'une relation amoureuse.

Même s'il est plus difficile pour les jeunes homos ou bis(es) de trouver des modèles de couples auxquels s'identifier, ils/elles ont des envies assez similaires à celles des jeunes hétéros.

- L'obstacle qui s'oppose à cela est généralement le faible nombre de partenaires potentiels(les), d'une part pour une question de rareté, d'autre part parce que tous et toutes n'affichent pas leur identité sexuelle au grand jour.

Il faut donc se trouver ! l'apparition d'Internet a beaucoup facilité les choses pour les générations actuelles.

- Une étude portant sur de jeunes Américains(es) gays et lesbiennes montrait qu'une grande majorité d'entre elles/eux considéraient les relations à long terme comme très importantes (2/3 des garçons et 80% des filles) et espéraient s'engager dans un couple dans les prochaines années, et plus encore après 30 ans (82% d'entre eux et 92% d'entre elles).

Que ce soit dans les études américaines ou québécoises (malheureusement elles sont encore rares en France), la plupart envisagent de se marier et d'avoir des enfants, si la loi le leur permet.

## Les stades de la découverte et de l'affirmation de l'identité sexuelle

### ➤ Âges moyens où se passent ces étapes

- Certaines études ont cherché à savoir si ces stades se produisaient plutôt à certains âges. Elles ont conclu que, là encore, c'était très variable d'une personne à l'autre. Il est possible de se sentir différent dès 3 ans, et d'éprouver ses premières attirances pour une personne du même sexe dès 8 ans. Pour autant, pour la plupart des personnes, cela arrive plutôt un peu avant et pendant **la puberté**. Le premier coming out se produit au plus tôt vers 11 ans, et le plus souvent entre 16 et 19 ans.

L'âge des premières relations sexuelles est varié également, probablement plus tôt entre garçons (autour de 15 ans) qu'entre filles (autour de 18 ans).

- De nombreuses personnes en questionnement vont aussi avoir des relations sexuelles hétéro, qui peuvent servir à confirmer ou infirmer leurs ressentis.

En tout, les chercheurs(ses) ont établi qu'entre le premier et le troisième stade, il s'écoulait le plus souvent **2 à 10 ans**.

- Il faut donc laisser du temps au temps, et se sentir libre de réfléchir et expérimenter autant que nécessaire avant de s'autodésigner et se dévoiler.