

## 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

# Le “coming out ”

## Le coming out...

- Le coming out
  - Quand ?
  - Pourquoi ?
  - Comment ?
  - Les réactions (annexe)

## Coming out...

- L'expression "coming out" vient du verbe anglais "to come out", qui signifie "sortir de". Mais sortir de quoi ? Du "placard", l'endroit dans lequel on se "planque", où l'on cache son désir, où l'on se réfugie parce qu'on a peur de ce qui pourrait arriver si l'on révèle qu'on est lesbienne, gay, bi ou trans.

Dans la vie d'une personne, le coming out est un moment très important, une étape décisive dans l'acceptation de soi. Chacun(e) se souvient du jour où il/elle a annoncé à ses parents, à ses frères et soeurs, à ses amis, à son entourage, qu'il/elle éprouvait un désir pour une personne du même sexe que le sien.

- C'est un acte très courageux, un moment où l'on s'expose, et que l'on est amené à revivre souvent lorsque l'on parle de soi. Le coming out peut bien se passer, mais parfois il ne se déroule pas aussi facilement qu'on l'espérait. On ne choisit pas toujours le "bon" moment pour le faire. Mais y en a-t-il vraiment un ? Il faut savoir bien s'entourer pour, au cas où la réaction des personnes ne serait pas celle attendue, ne pas être seul(e).

## Association Val d'Europe LGBT and Friends

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

## 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...

## Le coming out...

### ➤ Définition

Le **coming out**, ou en français **dévoilement**, est l'action d'annoncer à quelqu'un(e) que l'on fait partie de la diversité sexuelle. C'est une décision importante et cela peut être un vrai défi, car il y a une part de risque qu'il soit mal reçu.

L'expression vient de l'anglais "coming out of the closet", **sortir du placard, c'est-à-dire du secret**. Le placard peut aussi **représenter la pression de la société à être comme la majorité des gens**.

Une personne qui a fait son coming out est dite "out". En réalité, il n'y a pas de séparation nette entre être "in" ou être "out", car on ne l'est pas forcément vis-à-vis de tout le monde. En effet, on ne fait pas un coming out, mais **plusieurs**, puisqu'on va en parler à plusieurs personnes de son entourage, à différents moments de sa vie. Les plus cruciaux sont le tout premier (en général à un(e) ou des amis(es), et celui qui s'adresse aux parents.

### ➤ Pourquoi est-il nécessaire de le faire ?

Cette annonce est nécessaire à cause de ce qu'on appelle la contrainte à l'hétérosexualité ou hétérosexualité obligatoire : on pense par défaut qu'un(e) jeune va être **hétéro** et **cisgenre**. Si il ou elle ne l'est pas, il lui faut rectifier cette idée chez chaque personne de son entourage. Dans le fond, c'est une forme d'injustice car les hétéros cisgenres n'ont pas à le faire. Dans une société plus inclusive, ça n'aurait plus de raison d'être car il n'y aurait pas d'idées préconçues et chacun(e) serait d'office ouvert(e) à la diversité.

## Le coming out...

### ➤ Est-ce un passage obligé ?

Non, c'est en principe une démarche que l'on décide de faire. Alors qu'on ne choisit pas son orientation sexuelle ou son identité de genre, on choisit (la plupart du temps) si l'on en parle, ou si on le garde pour soi (si on désire que cela reste du domaine de l'intime, ou si le contexte ne nous laisse pas la possibilité de l'assumer).

On peut choisir également de n'en parler qu'à certaines personnes et pas à celles que ça ne regarde pas ou qui ne pourraient pas bien l'accueillir (par exemple, on peut choisir d'en parler à ses parents, mais pas à ses grands-parents si ce n'est ni nécessaire ni bénéfique).

### ➤ Quelle est la différence avec l'outing ?

A la différence de l'acte volontaire et personnel qu'est le coming out, l'outing désigne l'acte de révéler qu'une personne est LGBT+ sans son accord.

## Le coming out... annexe (suite 3)

- Une fois la première étape de confusion passée, les parents s'inquiètent de l'homophobie ou la transphobie que leur enfant pourra rencontrer. Ils réalisent que ce n'est pas forcément l'homosexualité, la bisexualité ou la transidentité en elle-même qui les a inquiétés, mais davantage ses inconvénients supposés et le risque pour leur enfant d'être confronté(e) à des manifestations de LGBTphobie. **A ce moment, leur première préoccupation devient que leur enfant aille bien et soit heureux.**
- A leur tour, ils devront affronter le regard des autres lorsqu'ils en parleront avec leurs amis(es), collègues et connaissances.
- A la fin d'un cheminement plus ou moins long, la plupart des parents s'adaptent à la nouvelle identité de leur enfant et parviennent à intégrer ce fait, à différents degrés, à une vie familiale comme les autres.

Beaucoup décrivent même un soulagement (le secret que leur cachait leur enfant n'était finalement pas grave), et des relations qui se sont améliorées après la découverte.

## Le coming out... annexe (suite 2)

- En même temps, les parents devront trouver des sources d'information pour déconstruire les théories culpabilisantes (et fausses) sur les origines de l'homosexualité, de la bisexualité ou de la transidentité, qui peuvent peser sur eux : enfance malheureuse, relations perturbées avec les parents, mères étouffantes ou séductrices, ou encore pères rejetant leur enfant. Beaucoup d'entre eux se disent : "qu'est-ce que j'ai fait (ou pas fait) pour que mon enfant soit comme ça ? C'est de ma faute !". **Bien sûr, tout cela est faux car aucun lien entre trajectoires de vie ou éducation et orientation sexuelle ou transidentité n'a jamais pu être établi.**
- Au fur et à mesure, il leur sera possible de se créer de nouvelles attentes, de nouveaux espoirs et rêves pour leur enfant. Peu à peu, les parents parviennent généralement à se représenter ce que peut être la vie d'une personne homosexuelle, bisexuelle ou trans, notamment l'engagement heureux dans un couple durable, la réussite professionnelle, et même la parentalité.

Bref, la même chose qu'avant finalement, avec juste peut-être un beau-fils ou une belle-fille là où ils ne l'attendaient pas !

## Le coming out...

### ➤ Quels sont les risques à prendre en compte ?

Avec tous(tes) ceux et celles qu'on aime, on peut risquer de les voir s'éloigner dans le cas où certains(es) auraient des préjugés LGBTphobes. C'est pourquoi il **vaut mieux connaître leurs opinions** avant de leur parler de soi.

- Avec les parents, l'ambiance peut devenir tendue à la maison, ce qui peut être difficile à vivre à la longue.
- Avec les amis(es), on n'est jamais à l'abri d'une gaffe ou d'une vengeance qui les poussent à trahir tes confidences.
- Au collège ou au lycée, les rumeurs vont vite et peuvent amener à du harcèlement. Même si la loi te protège, ça peut être compliqué de le faire cesser.

### ➤ Pourquoi ce n'est pas "avouer" ?

Vous êtes nombreuses et nombreux à nous écrire en utilisant le terme "avouer" et à chaque fois, nous réagissons. Ce terme est souvent associé à des mauvaises actions comme des délits, or être LGBT+ n'est en aucun cas une mauvaise action, puisque ce n'est pas un choix.

Nous préférons les termes "se dévoiler", ou "se confier" par exemple.

## Le coming out...

### • A quoi ça sert ?

Il est très important d'être au clair avec ses motivations.

Il y a les **motivations louables** :

- être vrai avec celles et ceux qu'on aime
- écarter les malentendus
- se sentir pleinement soi-même
- ne pas se cacher
- partager ses sentiments
- parler de ses histoires d'amour
- se sentir entouré(e)
- obtenir du soutien face aux LGBTphobies
- affirmer son identité
- éviter une découverte fortuite et choisir son bon moment
- montrer qu'on assume
- militer

Il y a des **motivations dont il faut se méfier** :

- se sentir coupable
- se sentir obligé(e) de dire la vérité
- vouloir faire comme les autres
- se sentir pressé(e) par le temps
- y être forcé(e) par quelqu'un(e) ou par une situation

## Le coming out... en annexe (suite 1)

- En cherchant des informations, ils vont apprendre et déconstruire leurs préjugés. Il y a sans doute quelques a priori dont ils devront se défaire, parce qu'ils les avaient intégrés sans tellement prendre le temps d'y réfléchir tant que ça ne les concernait pas personnellement. **L'une des fausses idées les plus répandues, est que l'orientation amoureuse et sexuelle ou la transidentité seraient un choix.**

C'est important de se débarrasser de cette idée pour accepter que ça ne changera pas, que rien ne sert de batailler ou de forcer son enfant à devenir autre chose que ce qu'il/elle est, que c'est comme ça.

- Ils vont aussi découvrir des modèles d'identification positive, par exemple remarquer que leur animateur télé préféré est gay et semble tout à fait épanoui. Ils vont faire plus attention aux représentations de couples homosexuels dans les médias et à ceux qu'ils pourront croiser dans la vraie vie.

Il est possible qu'ils n'aient jamais vu de personnes trans ou de couples d'hommes ou de femmes s'embrasser !

## Le coming out... en annexe

### Quelles peuvent être les réactions des parents après un coming out ?

- Certains parents s'attendent à ce que leur enfant soit bi, lesbienne ou gay. Ils ont perçu des signes, se doutent de quelque chose, voire même ont essayé de mettre eux-mêmes le sujet sur le tapis. Pour d'autres, c'est la surprise totale et ils vont avoir besoin de temps et de réflexion pour digérer l'information... Même celles et ceux qui n'ont pas particulièrement d'opinions LGBTphobes !

Après le premier choc de la découverte, certains parents sont tellement déstabilisés qu'ils peuvent comparer la suite d'un coming out à un deuil. Pas forcément parce que c'est une période très triste, mais parce qu'ils passent par plusieurs des phases typiques du deuil (déli, culpabilité, colère, etc) ou ressentent plusieurs de ces sentiments simultanément.

- Renoncer à l'identité hétérosexuelle ou cisgenre qu'ils avaient supposée pour leur enfant est difficile, car cela veut dire qu'ils ne peuvent plus se projeter sur des repères connus et rassurants, c'est-à-dire l'image d'une vie hétéro ou cis très "classique" : vie de couple, fondation d'une famille, petits-enfants. Pourtant, même si c'est plus complexe, tout cela reste possible, et il leur faut juste parvenir à voir les choses autrement.

## Le coming out...

### ➤ Quel est le bon moment ?

Il faut choisir son moment, avec prudence et stratégie ! On fait son coming out idéalement lorsque **trois conditions** sont respectées :

- il n'y a a priori pas **de risque important** à le faire
  - avec la famille, il vaut parfois mieux attendre d'avoir atteint un bon niveau d'indépendance affective et financière
  - il vaut mieux s'assurer que le coming out sera a priori bien reçu en sondant les opinions des personnes avant de leur parler (lancer la discussion sur une personnalité LGBT, par exemple)
- la motivation est très présente, l'envie ou le besoin sont forts,
- après s'y être bien préparé(e) (réfléchir à la façon de le faire et anticiper les éventuelles réactions négatives).

### ➤ Combien de temps ça prend ?

Ce peut être l'affaire d'une minute :

– *au fait, je suis homo*

– *ah, ok*

Mais ça peut aussi être l'affaire de mois voire d'années car avec certaines personnes il sera nécessaire d'en parler plusieurs fois, parfois longuement, pour que l'idée soit entendue puis chemine. Il arrive aussi que certaines personnes ne prennent pas cette annonce au sérieux et oublient, et qu'il faille recommencer, quelques mois ou quelques années plus tard !



## Le coming out...

### ➤ C'est plus compliqué avec les parents ?

Beaucoup d'ados ont très envie parler à leurs parents, tout en craignant particulièrement leur rejet ou d'autres réactions négatives, qui seraient très blessants et difficiles à vivre. Il faut dire que la plupart des parents, même les plus ouverts et bienveillants, auront besoin de temps, d'informations et de réflexion après cette annonce. Pourquoi ? Car cela bouleverse l'image de leur enfant, une image qui a commencé à être construite avant même sa naissance !

Voir annexe page 18 à 22 : Quelles peuvent être les réactions des parents après un coming out ?

### ➤ Et si les parents réagissent mal ?

Ceux qui pensent que leur enfant a été influencé(e) par son entourage peuvent l'obliger à couper les ponts avec ses amis(es), l'empêcher de sortir, suspendre les moyens de communication.

C'est pourquoi beaucoup de jeunes LGBT+ attendent d'avoir quitté la maison ou d'être indépendants(es) pour se confier. Si tu te sens puni(e) suite à ton coming out, **n'hésite pas à solliciter de l'aide.**

## Le coming out...

### ✓ Idées reçues sur la bisexualité et l'homosexualité

**“C'est des gens instables”**

– *Je suis la même personne que j'étais hier. Mon orientation sexuelle est juste une facette de mon identité, pour le reste, mon caractère, ma façon d'être, tout ça n'a pas changé, car ce n'est pas lié à mes attirances.*

### Appel à la religion

**“Dieu n'a pas voulu ça”**

– *Dans la plupart des religions, il y a des choses dites sur l'homosexualité, mais il y a aussi plusieurs interprétations possibles.*

– *Si ce n'est pas un choix de Dieu, ce n'est pas non plus un choix de ma part*

### ➤ Y a-t-il un jour du coming out ?

**Le 11 octobre**, mais il n'est encore principalement célébré qu'aux États-Unis.

En France, c'est surtout l'IDAHOT (Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie ou en anglais International Day Against Homophobia and Transphobia) qui est fêté **le 17 mai** et qui est **l'occasion d'en parler.**



## Le coming out...

### ✓ **Peur des réactions de l'entourage**

#### • **“Que vont dire Papi et Mamie ?”**

– *Je t'ai confié quelque chose qui est intime, mais ça ne veut pas dire que je vais en parler à tout le monde tout de suite. J'aimerais que tu me laisses le temps de voir si je veux leur en parler, et si oui, comment.*

### ✓ **Sentiment d'échec ou de culpabilité chez les parents**

#### • **“C'est de ma faute ?”**

– *Je te remercie d'avoir fait de moi ce que je suis, mais à ce sujet-là, tu n'y es pour rien.*

A ces réactions très personnelles, s'ajoutent bien sûr les préjugés LGBTphobes les plus fréquents. En voici 3 mais il y en a d'autres...

### ✓ **Expression de la honte ou du dégoût**

#### • **“C'est quand même pas normal”**

C'est minoritaire, oui mais est-ce que tout ce qui est rare est forcément moins bien ? Il n'y a que 2% des gens qui ont les yeux verts, mais c'est une couleur d'yeux aussi valable que les autres.

## Le coming out...

### ➤ **Comment s'y prendre ?**

Il n'y a pas de façon idéale de le faire, car le coming out est une démarche très personnelle. La façon de faire dépend de ce qui nous paraît le plus facile et le plus adapté à la personne à qui on s'adresse.

### ➤ **Quel timing ?**

Le coming out peut être :

- prévu (dans la plupart des cas)
- encouragé (quand un(e) proche lance le sujet)
- à l'occasion d'une opportunité qu'on saisit (par exemple, lorsqu'une émission sur le sujet passe à la télé)
- lors d'un événement particulier (par exemple parce qu'on est en couple et qu'on présente son/sa partenaire)
- forcé (par exemple si quelqu'un(e) te cuisine pendant des heures ou te fait du chantage pour que tu lui dises)
- accidentel (si un(e) proche tombe sur une page explicite sur ton ordi par exemple, il faut s'y préparer aussi au cas où)

## Le coming out...

### ➤ A qui ?

Le coming out peut-être adressé :

- à une seule personne
- à plusieurs personnes à la fois (par exemple lors d'un repas de famille)
- publique (sur internet par exemple)

### ➤ Avec qui ?

On peut le faire :

- Seul(e)
- Accompagné(e) par un(e) allié(e) (c'est une bonne option pour se donner du courage et se sentir soutenu(e))

## Le coming out...

### Reproches sur le fait de l'avoir caché

- **“pourquoi tu ne m'en as pas parlé avant ? Ah bon, telle personne l'a su avant moi ? Tu ne me fais pas confiance ?”**  
– *J'ai eu besoin de temps pour comprendre, j'ai moi-même découvert les choses petit à petit. Je t'en parle aujourd'hui parce que maintenant c'est plus clair dans ma tête, alors c'est le bon moment.*  
– *C'est parfois aux personnes auxquelles on tient le plus, qu'il est le plus difficile de parler des choses importantes.*

### Questions sur l'origine de l'homosexualité ou la bisexualité

- **“Mais pourquoi tu es comme ça ? C'est Intel qui t'a influencé(e) ?”**  
– *Personne ne sait à quoi est due l'homosexualité / la bisexualité. Même s'il y a eu beaucoup de recherches à ce sujet, il n'y a jamais eu d'explication. En tout cas, je n'ai pas été influencé(e) : s'il suffisait de fréquenter des personnes pour avoir la même orientation sexuelle qu'elles, alors je serais hétéro car il y a beaucoup plus d'hétéros autour de moi.*

### Inquiétude

#### “J'ai peur que tu te fasses agresser”

– *Même si c'est important de dénoncer les agressions LGBTphobes, ça ne veut pas dire que tous(tes) les LGBT+ en sont victimes. Et puis, quels que soient les coups durs que j'aurai dans ma vie, l'important c'est que je sache que tu seras là pour moi.*

## Le coming out...

Et toi, que répondrais-tu à ces réactions ?

✓ **Mises en doute, déni :**

• **“tu es trop jeune, tu ne peux pas savoir”**

– *Ah oui, parce que toi tu as su que tu étais hétéro à quel âge ?*

– *Il n’y a pas d’âge pour être amoureux/se.*

– *Oui, je n’ai pas encore beaucoup d’expérience, mais j’ai besoin de savoir que tu m’aimes tel(le) que je suis.*

• **“tu changeras d’avis, c’est sûr !”**

– *Ce dont je suis sûr(e) c’est qu’en ce moment je suis attiré par les garçons / je suis attirée par les filles, et j’ai envie de t’en parler.*

• **“tu n’as pas essayé, tu ne peux pas savoir.”**

– *tu penses qu’il faut tout essayer pour savoir ce qu’on aime ou pas ?*

– *tu penses qu’on ne peut pas être sûr(e) de ses sentiments tant qu’on n’a pas eu de relations sexuelles ?*

– *est-ce que toi, tu as essayé une relation homosexuelle ?*

## Le coming out...

➤ **Sous quelle modalité ?**

Direct ou indirect, il y a plein de possibilités :

- en face à face
- par téléphone
- par écrit (*lettre, SMS ou e-mail*)
- en enregistrant une vidéo (*voir les nombreux coming out qui ont eu lieu sur Youtube*)
- grâce à un média qui parle pour nous (*par exemple, lancer une chanson comme dans la pub pour Echo, regarder le clip Coming out the official song, ou proposer un film comme Love Simon*)
- par signaux indirects (*par exemple, laisser traîner un livre comme Comment être gay et joyeux ou lesbienne et sereine pour provoquer une réaction chez l’autre*).

En conclusion, comme vous pouvez le voir, les possibilités sont très nombreuses. C’est pourquoi lorsque vous nous écrivez pour nous demander “comment dois-je faire mon coming out ?”, nous ne pouvons pas vous donner de réponse toute faite.

- L’idéal c’est d’y réfléchir pour trouver la façon idéale, en fonction de chaque personne à qui on veut se dévoiler et selon ses propres préférences.

## Le coming out...

### ➤ A qui faire son coming out ?

On peut choisir d'en parler d'abord avec **les personnes avec lesquelles c'est plus facile**. Selon les cas, on peut commencer par :

- Amis(es) LGBT+
- Amis(es) hétéros les plus proches et les plus ouverts(es)
- membres de la famille les plus proches comme les frères et sœurs
- parents
- camarades ou collègues les plus proches
- etc.

Certains(es) choisissent de **ne jamais en parler** à certaines personnes, comme leurs parents ou leurs collègues. C'est tout à fait légitime, car les sentiments et la sexualité font partie du domaine de l'intime, et **personne n'est obligé(e) de le partager avec le monde entier**.

## Le coming out...

### ➤ Que faut-il anticiper ?

Le contexte où le coming out survient est important : une découverte accidentelle de l'orientation sexuelle ou de la transidentité accentue l'intensité des réactions, plus qu'une discussion réfléchie.

Lors de l'annonce, **les réactions peuvent être très variées, mais n'augurent pas forcément de la suite**. Pris au dépourvu, certains(es) proches préfèrent interrompre la discussion car ils/elles ne savent pas quoi dire, ou par peur d'être emportés(es) par leurs émotions. Il vaut mieux s'y attendre et l'accepter, car une fois qu'ils/elles auront pu réfléchir à tête reposée, ils/elles reviennent pour poursuivre la discussion.

Les réactions peuvent être très variées, mais le plus souvent chargées d'émotions fortes. Elles peuvent être :

- positives : compréhension, rire, geste tendre, écoute, encouragements, déclaration d'amour...
- négatives : fermeture, tristesse, colère, culpabilisation, crainte...
- mélangées : par exemple, tendresse et peur à la fois, acceptation et reproches à la fois...

Il est possible d'anticiper **les réactions négatives les plus courantes pour ne pas être pris-e au dépourvu**. En voici quelques-unes et des pistes de réponses.