

**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**

**Les 10 conseils parents**

-

**Parents d'un(e) jeune  
LGBT**

## 10 conseils pour les parents d'ados LGBT

- **Donc votre enfant a fait son coming out, et vous a déclaré qu'il se sentait gay, lesbienne, bi, trans ou en questionnement (on dit aussi LGBTQ).**

Vous vous sentez peut-être heureux(se) qu'il ou elle ait partagé cette part de lui ou d'elle-même avec vous, mais vous avez certainement des questions ou des inquiétudes, ou tout simplement ne savez pas ce qui va se passer ensuite.

- **Dannielle Owens-Reid et Kristin Russo, auteures américaines d'un livre de conseils pour les parents d'enfants gays (This is a book for Parents of Gay Kids) ont résumé ci-dessous leurs conseils aux parents d'enfants LGBTQ, pour que vous soyez sûrs que vos enfants se sentent compris, encouragés et aimés.**

Le moment du coming out peut être délicat et nous aimerions tous (tant les parents que les enfants) pouvoir ajuster certaines des réactions ou des réponses que nous avons expérimentées au début de ce processus.

- Vous trouverez 10 conseils utiles pour vous aider à vivre le coming out de votre enfant.

## Association Val d'Europe LGBT and Friends

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

## 10 conseils pour les parents d'ados LGBT

### ➤ **Ce qu'il vaut mieux éviter** : ignorer la question

- Votre enfant vous a dit qu'il ou elle était gay, lesbienne, bisexuelle, transgenre. Pour beaucoup de parents cela peut représenter un bouleversement de leurs représentations.

Peut-être que personne dans votre entourage proche ne pourra comprendre ce que vous vivez. Peut-être vous sentirez-vous également coupable de ne pas avoir tout de suite accepté cette identité affirmée par votre enfant. Nous vous comprenons.

- Mais ce serait mieux que ces sentiments ne vous entraînent pas à éviter complètement le sujet. Accepter de ressentir des sentiments contradictoires, ça se comprend. Mais ce serait mieux de ne pas laisser ces inquiétudes vous faire oublier le fait que votre enfant vient de vous révéler une part très importante de lui ou d'elle-même.

Accepter les sentiments que l'on ressent est une chose, mais reconnaître également le courage dont votre enfant a fait preuve est primordial.

- N'hésitez pas à lui demander comment il ou elle se sent, à lui dire que vous êtes en train de digérer cette situation nouvelle, et surtout (comme nous le verrons plus loin) ce serait formidable de lui parler d'une manière empathique de vos réactions.

## 10 conseils pour les parents d'ados LGBT

### ➤ Ce qu'il est utile de faire : poser des questions

- La sexualité ou l'identité de genre de votre enfant peut être quelque chose de nouveau pour vous, il est donc naturel que vous ayez des questions ! Beaucoup de parents croient n'avoir personne vers qui se tourner pour trouver des réponses, mais la première chose à savoir c'est que vous avez une mine d'informations chez vous.

Votre enfant s'est déjà certainement interrogé sur une foule de sujets en cherchant à mieux comprendre son identité, donc la première chose à faire si vous avez des questions serait... de les lui poser directement.

- Vous pouvez aussi lui demander s'il y a quelque chose en particulier que vous devriez savoir ou comprendre (par exemple la signification de certains mots), ou s'il y a des livres que vous devriez lire, ou des émissions à regarder.

N'hésitez pas à lui demander si il ou elle a des amis avec lesquels partager son expérience et ses interrogations, et comment cela se passe dans son collège, son lycée ou son établissement d'enseignement supérieur. **Il vaut mieux commencer par poser les questions sur lesquelles vous vous sentez suffisamment à l'aise.**

- Pour les autres, celles que vous ne voulez pas poser ou auxquelles vous pensez qu'il ou elle ne voudra pas répondre, vous avez toujours la possibilité de chercher des informations autrement ! L'association Contact (<http://www.asso-contact.org>), spécialisée dans le dialogue entre les parents et les enfants sur ces questions, a produit des brochures très utiles, dont une "Notre enfant est homosexuel", pourrait vous être très utile.

## 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...

## 10 conseils pour les parents d'ados LGBT

### ➤ Ce qu'il est utile de faire : lui dire que vous l'aimez

- Vous ne le lui direz jamais, jamais assez. Même si il ou elle lève les yeux au ciel et veut partir en courant tellement ça l'embarrasse, n'hésitez pas à le lui répéter aussi souvent que nécessaire. Encore et encore.

Votre enfant vous entendra, soyez-en sûr(e). Nous le savons car ils nous disent à nous qu'ils ont besoin d'entendre cela.

- Finalement, le coming-out est une expérience qui est difficile pour chacun de nous. Nous sommes humains après tout, et nous pouvons faire ou dire des choses que nous regrettons ensuite.

Mais ce que vous conserverez toujours, néanmoins, c'est la relation avec votre enfant. Leur rappeler à chaque étape de ce chemin que vous les aimez ne peut que leur faire du bien.

## 10 conseils pour les parents d'ados LGBT

### ➤ Ce qu'il vaut mieux éviter : dire "je l'ai toujours su"

- Peut-être avez-vous toujours eu l'intuition que votre enfant était homosexuel/le ou transgenre.
- Peut-être avez-vous remarqué une attirance particulière avant même qu'il ou elle ne comprenne la nature de ses sentiments, ou vous avez remarqué certaines identifications à des personnalités et tiré des conclusions sur ce que tout cela signifiait en termes d'identité, et vous aviez peut-être raison.

Mais cela ne veut pas dire qu'ils étaient en phase avec vous à ces moment-là, ou que vos observations étaient en relation directe avec la prise de conscience de leur identité. Ce qu'il est important de comprendre, c'est que votre enfant a parcouru un chemin particulier pour parvenir au point où il ou elle se sentait à l'aise pour faire son coming out auprès de vous.

- Lui dire que vous "l'aviez toujours su" **peut vraiment dévaluer tout ce parcours**, et le ou la faire s'interroger sur son apparence ou son comportement d'une manière dommageable.

Donc c'est mieux de reconnaître l'importance de ce parcours en lui demandant comment il ou elle l'a compris, plutôt que de parler de vous.

## 10 conseils pour les parents d'ados LGBT

➤ **Ce qu'il est utile de faire** : discuter de la manière d'en parler aux autres

- Il est possible que vous soyez suffisamment à l'aise pour parler de l'identité de genre ou de l'orientation amoureuse de votre enfant à votre famille, mais il est tout autant possible que votre enfant ne soit pas parvenu à ce point de son coming out.

Peut-être souhaite-t-il ou souhaite-t-elle en parler à toute la famille, mais pas à leurs amis ? Peut-être est-il ou est-elle à l'aise pour en parler aux autres, mais à condition que ce soit lui ou elle qui le fasse ?

Peut être aussi veut-il ou veut-elle le dire à tous, mais c'est vous qui n'êtes pas prêt/e ? Les possibilités sont multiples, mais il est très important d'en parler d'abord avec lui ou elle. Il n'y a pas d'autre moyen de savoir ce qu'il ou elle souhaite que de lui demander directement.

- **N'hésitez pas à être honnête et à exprimer ce que chacun de vous ressent, et il y a toutes les chances que vous trouviez un point d'accord en commun.**
- Si vous avez besoin de quelques semaines (ou mois) pour être plus à l'aise avant d'en parler à la famille, c'est mieux de le dire directement et d'expliquer pourquoi ; de même, si votre enfant a besoin de temps, c'est essentiel de le lui accorder.

## 10 conseils pour les parents d'ados LGBT

➤ **Ce qu'il vaut mieux éviter** : condamner ou blâmer

- La sexualité et l'identité de genre ne sont jamais la "faute" de quelqu'un d'autre. Ce n'est pas votre faute, ni la faute de votre [ex-]femme ou [ex-]mari, ce n'est pas la faute des amis de votre enfant, ce n'est pas la faute des groupes qu'il ou elle fréquente, ce n'est la faute de personne.

Penser en termes de faute pourrait laisser croire que cette partie de la personnalité de votre enfant est une "chose mauvaise" qui lui serait "arrivée" ou qu'il ou elle aurait choisie.

- C'est tout simplement inexact, et ce pour une raison simple : **on ne choisit pas ses attirances, en tout cas pas durablement, pas plus qu'on ne choisit son identité de genre.**

Nos identités ont des caractéristiques complexes et profondément ancrées, elles ne se construisent pas uniquement en fonction des actions de ceux qui nous entourent, elles sont spécifiques à chaque individu, et dépendent de la combinaison d'une myriade de facteurs.

- En plus, le fait que votre enfant partage cette partie de sa personnalité avec vous ou d'autres est un facteur extrêmement positif.

## 10 conseils pour les parents d'ados LGBT

➤ **Ce qu'il est utile de faire** : bien réfléchir aux implications en matière de comportement et de stéréotypes masculins et féminins

- Le fait que votre fille ait une relation avec une femme ne signifie pas qu'elle veut devenir un homme, un père, un mécanicien ou quelqu'un qui veut porter un smoking à son mariage.

Bien sûr, elle pourrait vouloir faire l'une de ces choses, mais c'est essentiel de ne pas lui coller une étiquette de genre particulière en raison de son orientation amoureuse. La même chose vaut pour l'identité de genre.

- Si votre enfant vous a déclaré être transgenre, cela ne veut pas dire que vous pouvez deviner ce qu'il ou elle voudra porter comme vêtements, avec qui il ou elle voudra sortir, ou le type de vie professionnelle qu'il ou elle voudra avoir !

Nous avons tendance à mélanger les choses lorsqu'il s'agit de genre ou de sexualité, mais le moyen le plus simple de comprendre est de se rappeler que chaque personne est unique, peu importe son identité ou ses préférences.

- La sexualité de votre enfant ne détermine pas son identité de genre, et son identité de genre ne détermine pas sa sexualité. **Tout simplement.**

## 10 conseils pour les parents d'ados LGBT

➤ **Ce qu'il vaut mieux éviter** : affirmer des choses de but en blanc

- Il peut être très facile de s'imaginer ce que l'identité de genre ou l'orientation amoureuse de votre enfant signifie pour lui ou elle en tant que personne.

Pourtant, il vaut mieux ne rien présupposer. Par exemple, il vaut mieux s'abstenir de prédire ce qu'il ou elle va porter comme vêtements, où il ou elle va sortir ou de qui il ou elle va tomber amoureux.

Plutôt que de faire des suppositions, nous vous recommandons de lui poser des questions (ce qui était développé au point 2). Bien sûr, vous n'obtiendrez pas de réponse sur tout, mais poser des questions est toujours mieux que de faire des suppositions et d'écarter complètement la discussion.

- La sexualité ou l'identité de genre de votre enfant ne donne pas une indication de toutes ses préférences ou tous ses choix, c'est simplement une partie de sa personnalité très complexe !



## 10 conseils pour les parents d'ados LGBT

### ➤ **Ce qu'il est utile de faire** : leur apprendre à se protéger

- L'enseignement est généralement peu outillé en matière d'éducation aux pratiques SSR (sexe sans risque, prévention des maladies sexuellement transmissibles), en particulier sur les pratiques SSR spécifiques aux personnes homosexuelles, bisexuelles ou transgenre.

Même si l'établissement de votre enfant est sensibilisé dans ce domaine, la plupart des jeunes font attention à ce que leurs parents leur disent sur le sexe (même en se cachant la tête dans les mains ou en levant les yeux au ciel).

- En fait, le sexe protégé est le même sujet, quel que soit le genre des personnes concernées, même s'il y a parfois quelques petits détails supplémentaires à connaître.

Le plus important est de bien s'informer sur toutes les pratiques du sexe sans risque, et ensuite de trouver le moyen de transmettre ces informations à votre enfant.

- Il existe des livres qui abordent le sujet, notamment Comment parler de sexualité aux enfants? d'Anne Vaissman, aux éditions du Baron perché.

## 10 conseils pour les parents d'ados LGBT

### ➤ **Ce qu'il vaut mieux éviter** : amener le sujet en premier

- Si vous pensez que votre enfant est homosexuel ou transgenre mais qu'il ou elle n'a rien dit jusqu'à présent, sachez qu'il ou elle a ses raisons. Il ou elle ne vous en a pas parlé soit parce qu'il ou elle ne se reconnaît pas comme tel, soit parce qu'il ou elle n'est pas prêt(e).

Il faut donc lui laisser le temps et l'espace pour mieux comprendre ce qui lui arrive. Cette compréhension lui permettra alors d'être plus à l'aise pour partager avec vous cette part intime de lui ou d'elle-même.

- Nous avons dans nos recherches rencontré tellement d'enfants à qui leur parents demandaient "es-tu lesbienne (ou gay) ?", et qui dans un moment de panique avaient répondu "non, pas du tout" !. Cela rend alors mille fois plus difficile leur coming out ultérieur, car ils ont l'impression d'avoir menti à leurs parents cette première fois.

Ce qui est davantage souhaitable serait de créer un environnement favorable et de les soutenir en montrant votre acceptation des personnes homosexuelles ou transgenres, ce qui leur permettra d'être sûrs que, lorsqu'ils seront prêts à le dire, vous les aimerez exactement comme ils sont.