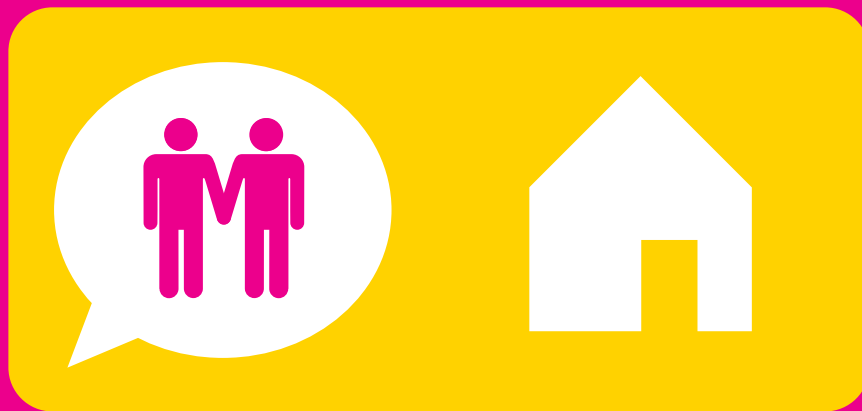


FRA



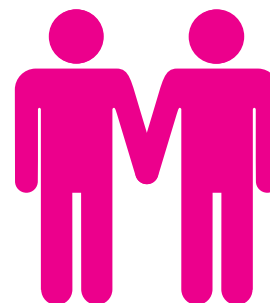
coming out doheem

cigale centre d'information
gay et lesbien

guide pour parents de gays et lesbiennes

« Écouter quelqu'un, c'est le mettre au centre de la relation. Être écouté, c'est exister. Lorsqu'on écoute, on fait exister quelqu'un. »

J.C. Ricourt



Qu'est ce que cela signifie que de faire son coming out ?

Il s'agit d'un terme souvent mal compris. Souvent on dit qu'il s'agit du moment dans la vie d'un homosexuel où celui-ci révèle à son entourage qu'il ou elle est gay ou lesbienne. Ceci n'est pas tout à fait faux mais ce n'est pas tout à fait vrai non plus.

Car coming out signifie bien plus que cela. Il ne s'agit pas uniquement de ce court instant de révélation. Le coming out doit plutôt être perçu comme processus de développement présent pendant toute une vie. Quoique ce terme de « processus de développement » puisse sembler compliqué, ce n'est pas le cas. Nous parlons tout simplement du fait qu'un être humain est en situation de « devenir » permanente, ce qui veut dire qu'il se développe constamment. Le développement du coming out peut être regroupé en 3 étapes :

1. Pré-coming out

C'est là l'étape où une personne jeune ou moins jeune prend conscience pour la première fois de sa « différence ». Cela peut créer des angoisses, susciter toutes sortes de questionnements et faire en sorte qu'une personne développe une grande incertitude. Pendant le coming out, il s'agit donc de devenir conscient de ses propres sentiments et de les dénommer par la suite, donc y mettre le terme « gay » ou « lesbienne ». Une deuxième chose est que la personne apprend lors de cette étape à accepter ses sentiments. Elle apprend à accepter qu'elle est gay ou lesbienne. Les uns l'apprennent assez vite, d'autres nécessiteront peut-être des années pour ce faire. Une chose est bien importante : tout le monde devrait se prendre le temps qu'il juge nécessaire pour soi-même pour faire son coming out. Il ne faut jamais brûler les étapes.

2. Going out

Un beau jour, la personne aura accepté qu'elle est homosexuelle. Dès lors débute la phase du « going out ». Nous comprenons par ce terme que la personne ne désire plus cacher ses sentiments et commence à les montrer de plus en plus

ouvertement. Au début, il ou elle ne se révélera qu'à peu de gens, peut-être à un bon ami, aux parents ou n'importe quelle autre personne de confiance. Plus tard, la personne mettra de plus en plus de gens au courant de son « secret ». D'habitude, et parallèlement, la personne homosexuelle essaiera d'établir de premiers contacts avec d'autres homosexuels. Sen développeront éventuellement de premières amitiés ou liaisons amoureuses. L'objectif de cette étape est de ne plus vouloir se cacher du tout. Ici encore, le temps pour assumer cette étape est variable d'une personne à l'autre. Les uns nécessiteront peut-être des années alors que d'autres auront passé cette étape après quelques semaines.

3. Post-coming out

Le post-coming out peut aussi être dénommé « étape après le coming out ». Il s'agit ici tout simplement de se construire une vie « normale ». Cela veut dire tout simplement vivre sa vie en tant qu'homosexuel(le) sans se soucier du fait d'être gay ou lesbienne. Lors de cette étape, on apprend qu'être gay ou lesbienne ne fait point de différence pour une vie. On mène notre vie comme tout un chacun.

Trois remarques importantes :

- les 3 étapes donnent tout simplement une meilleure compréhension du coming out. Bien sûr, ce dernier ne se déroulera pas forcément de la même façon chez différentes personnes. Il se peut même que toi tu « brûleras » une étape. Comment se déroulera ton coming out à toi dépend tout simplement de ta situation personnelle.
- La durée des différentes étapes est variable d'une personne à l'autre. A nouveau, la vitesse à laquelle tu passeras les étapes dépend de plusieurs facteurs. Des éléments importants sont : où tu vis, la constitution de ton entourage familial et amical. Tu fréquentes encore le lycée ? Tu travailles déjà ? Toutes ces choses et tant d'autres encore ont une grande influence sur la réussite de ton coming out. Certaines personnes ressentent leur situation comme désespérée et sans issue. Ceci n'est cependant que très rarement le cas. Il est très important que tu prennes tout le temps dont tu as besoin pour ton coming out. Et dans ce sens, ça ne sert

pas forcément à grande chose de se référer à d'autres gay ou lesbiennes. Nous ne pouvons pas toujours simplement nous comparer. Chacun est différent.

- Il est tout aussi important d'avoir une personne de confiance lors de ton coming out. Une personne qui doit toujours se retenir émotionnellement sans possibilité de s'exprimer, risque fort de se retrouver très mal dans sa peau. Bien sûr, il faut faire un grand effort sur soi-même, on ne peut pas le nier. Surtout la toute première fois ne sera pas facile pour toi. Mais avec le temps tu prendras conscience à quel point parler te fais du bien, peu importe la phase actuelle de ton coming out.

Mais comment le dire à mes parents maintenant ?

« Maman, papa, je suis gay. »

« Maman, papa, je suis lesbienne. »

5 mots, une simple phrase... pas de mots étrangers... pas de mots difficiles à prononcer et pourtant, tu n'arrives pas à la dire - du moins pas en présence de tes parents. Tu aimerais dire cette phrase et ainsi te défaire de tous tes soucis et tes détresses. Ce serait bien si c'était aussi facile. Mais ce ne l'est certainement pas.

Trop de questions défilent dans ta tête : Comment le dire à mes parents ? Est-ce qu'ils comprendront ? Seront-ils déçus ? Ma mère l'acceptera-t-elle mieux que mon père ? Est-ce qu'ils m'aimeront encore ?

Des questions que tu te poses encore et encore. Tu essayes de te trouver des réponses mais tu n'y arrives pas. Les seuls qui pourraient te répondre à ces questions sont tes parents, desquels tu sais bien qu'ils ont une perception différente de ta personne et qui changera dans le futur. Il y a tout simplement cette incertitude en toi et cela t'angoisse.

Tu penses : « Pourquoi devrais-je m'exposer à tout cela ? » et au même moment tu sais te donner la réponse toi-même. Tu es gay ou lesbienne et tu ne veux plus te cacher. Car toujours et encore tu es bombardé avec ce genre de questions : « Est-ce que tu as déjà une copine/un copin ? Comment s'appelle-t-il/elle ? Tu ne veux pas te marier un jour ? » Tu veux soulager ta conscience car tu sais que tu t'intéresses plus à ton propre sexe qu'au sexe opposé. Tu aimerais bien un jour toi aussi, emmener ton ami(e) chez toi à la maison. Et pourtant tu continues à répondre : « Pour l'instant je suis seul(e) ». Les mensonges perpétuels pèsent sur toi et tu voudrais enfin dire la vérité.

« Mais quand et comment puis-je leur dire que je suis différent ? Devrais-je d'abord le dire à ma mère ou bien quand même d'abord à mon père ? Ou bien le dire tout simplement pendant un dîner ? »

Il n'y a malheureusement pas de réponses qui seraient généralement valables. Une seule chose est sûre, attends le bon moment. Quel pourrait être ce moment, c'est à toi de le découvrir.

De tout cela le plus important :

Ton coming out interne :

- Ne parle pas à tes parents avant de t'avoir soigneusement écouté toi même et d'être assez certain de ton homosexualité. Si ceci n'est pas le cas, il n'y pas vraiment de nécessité d'en parler, sauf si vous vous êtes très proches et que votre relation est très bonne. L'incertitude et la culpabilité que des parents peuvent susciter chez un fils gay ou une fille lesbienne ne sont pas négligeables.
- De préférence, informe-toi préalablement en lisant un ou plusieurs guides de coming out et peut-être même leur en procure un pour eux aussi. Il existe de la littérature qui traite le coming out sous la perspective parentale. De même il y a des brochures gratuites qui t'apportent des informations à toi et à tes parents. Ce genre de brochures, tu peux les obtenir au CIGALE.

- Il pourrait être utile aussi de prendre contact avec un groupe d'échange ou de parole gay ou lesbien ou encore avec le Centre d'Information Gay et Lesbien - CIGALE. Ici tu trouveras des personnes qualifiées et expérimentées qui d'une manière compétente pourront te répondre à toute question touchant le coming out. Certes, il te faudra du courage pour nous téléphoner ou même passer chez nous un jour, mais souvent ça vaut la peine. Tu ne serais d'ailleurs pas le premier à faire 3 fois le tour du quartier avant d'oser entrer dans un centre d'information gay et lesbien tel que le nôtre.
- Ce serait bien si tu avais une personne de confiance, peut-être un(e) bon(n) ami(e) auquel ou à laquelle tu pourrais te confier. Ainsi tu aurais quelqu'un à qui t'adresser au cas où tes parents le prendraient mal. Il est important que tu aies ou que tu trouves du soutien quelque part.

La préparation

Le moment est arrivé. Tu es sûr d'être gay ou lesbienne. Tu t'es bien informé. Tu as surmonté tes angoisses et peut-être déjà établi un premier contact avec un groupe d'échange ou le Centre d'Information Gay et Lesbien. Tu as une personne à laquelle te confier. Maintenant tu veux mettre les choses au clair. Ok !

Sonde le terrain !

Sais-tu comment tes parents vont réagir à ton coming out ? Même si tu estimes avoir une idée, tu ne dis rien car la réaction de tes parents n'est pas à prévoir.

Les possibilités sont multiples. Voici quelques exemples :

- Parle-leur d'un(e) ami(e) en classe qui est gay/lesbienne
- Demande-leur ce qu'ils pensent d'un acteur qui joue un homosexuel dans un film
- Raconte-leur que vous parlez de l'homosexualité à l'école pour l'instant.

- Observe leurs réactions lorsque le sujet est traité à la télé (par exemple lors d'une série télévisée ou d'une émission d'information traitant le sujet).
- Pour une soirée DVD/vidéo en famille, emprunte un film qui parle d'homosexualité (par exemple « Beautiful Thing »).
- Sers-toi de la mode et demandes leur ce qu'ils pensent de certains « looks » soi-disant « homo ».
- Parle-leur d'amis qui participent au « Gay Mat » ou qui vont à l'étranger pour une « gaypride », un « CSD » etc..

Comment réagissent tes parents ? Observe les de très près ! Te parlent-ils du sujet ou ne disent-ils rien du tout ? Sont-ils intéressés ou plutôt aversifs ? Ils n'en veulent rien savoir du tout ? Font-ils peut-être même des remarques négatives au sujet des homosexuels ?

Maintenant tu sauras mieux prévoir ce qu'ils pensent de l'homosexualité. Bien sûr, lorsqu'ils sauront qu'ils parlaient de toi, la réaction pourra être différente.

L'instant de la révélation

Fixe-toi un moment ou attends l'instant approprié selon toi. Les uns se sont révélés à leurs parents pendant un dîner, les autres pendant une dispute ou d'autres encore ont écrit une lettre à leurs parents ou encore d'autres l'ont dit au téléphone (par exemple lors de vacances à l'étranger).

Essaie de leur expliquer les faits suivants lors de l'entretien :

- Que l'on ne choisit pas son orientation sexuelle.

- On n'est pas éduqué à devenir homosexuel et on ne le devient pas par séduction. Tout le monde est simplement comme il est et c'est tout.
- Les gays et les lesbiennes ne sont ni malades ni infirmes ni pervers mais normaux et sains comme toute autre personne.
- L'homosexualité n'est pas une rareté : plus ou moins chaque dixième personne est homosexuelle. L'homosexualité est présente à chaque échelle sociale, indépendamment du sexe, de la religion, de l'origine sociale etc...
- L'homosexualité est quelque chose de naturel. Elle n'existe pas seulement chez l'homme mais de manière démontrée aussi chez l'animal.
- La nature l'a prévue telle quelle. Tu es né ainsi et si quelqu'un doit être jugé « coupable », c'est bien la nature.

L'entretien

Tu disposes de toutes les informations que tu nécessites, tu as observé leurs réactions et sondé le terrain et le moment approprié est arrivé. Lance la discussion. Fais-leur par exemple aussi comprendre lors de cet entretien que tu aimes tes parents et que c'est la raison pour laquelle tu ne voudrais plus devoir vivre avec un mensonge entre vous. Les parents apprécient l'honnêteté et la confiance que leurs enfants leur apportent.

Montre-leur que tu les aimes et qu'ils sont importants pour toi - n'est-ce pas la raison pour laquelle tu leur avoues être gay ou lesbienne ? Montre ton respect et ton appréciation. Fais-leur comprendre que tu es toujours leur enfant, toujours ce même enfant qui les aime et qui voudrait que eux aussi continuent à t'aimer.

La réaction

Les réactions peuvent être très différentes : ou bien ils l'acceptent tout de suite ou bien ils nécessiteront du temps pour s'y faire. Le cas extrême, ils vont « péter les plombs ». Tu auras bien sondé le terrain, mais sois tout de même préparé à toutes les possibilités.

Les premières réactions sont souvent spontanées et de ce fait pas vraiment réfléchies et pourront te blesser. Leur déception est maintenant orientée vers leur propre enfant, même s'ils ne pensent pas vraiment ce qu'ils disent.

Des parents aussi ont le droit d'avoir leurs sentiments et ne doivent aucunement tout de suite tout comprendre. Si la réaction de tes parents te blesse et te décourage, tu ne dois pas oublier une chose : cela fait probablement un bon moment déjà que tu réfléchis sur ta sexualité, sur ta différence et le fait que tu voudrais aussi assumer tes sentiments en publique. Des semaines, des mois, sinon des années ont passé depuis la première fois ou l'idée t'est venue que tu puisses éventuellement plutôt être attiré par les personnes du même sexe. Tes parents cependant seront confrontés à la situation en moins d'une minute. Et même si tu penses que tes parents ne peuvent pas ne pas avoir remarqué quoi que ce soit de ta lutte intérieure à trouver connaissance et conscience de toi : tout comme toi-même, tu pensais pouvoir ignorer les indices pendant un certain moment, les parents aussi choisissent souvent le chemin du refoulement, de l'espoir que « cela » ne pourrait être qu'une phase et que « cela » passera. Tu ne peux pas exiger d'eux d'assumer en un rien de temps un processus de développement pour lequel toi-même tu auras nécessité un certain temps. Il est probable qu'ils se culpabilisent en se demandant : « Où ai-je échoué ? » Ils chercheront la culpabilité chez eux, repasseront en revue ton éducation, se demanderont s'ils peuvent encore changer quelque chose à cette situation.

Et à nouveau ils vont espérer qu'il ne s'agira que d'une phase, que tu redeviendras peut-être à nouveau « normal » et que tout ne serait qu'une erreur. Ils chercheront des raisons dans leur propre histoire de vie et perdront de vue une chose : c'est

toi qui est gay ou lesbienne et non eux. Non pas parce qu'ils t'ont « fait » ainsi mais parce que tu es tout simplement ainsi.

Maintenant il tient à toi de leur prendre ces reproches qu'ils se font eux-mêmes et qui ne sont pas justifiés. Informe-les ! Ici, des livres et des brochures qui traitent du sujet du coming out pourraient t'être utiles.

Mais là aussi, ne brûle pas les étapes. Laisse-leur le temps de s'informer et de te « rejoindre » car n'oublie pas que tu as bien plus qu'une longueur d'avance au niveau de ton savoir. L'expérience nous montre que le choc des premiers jours (« pourquoi notre enfant ? ») s'émousse après quelques temps. Attends qu'ils fassent le premier pas vers toi.

Les jours après

Tes parents aussi font maintenant un coming out. Ce qui veut dire que eux aussi doivent maintenant « s'occuper » de cette nouvelle situation, d'être parents d'un enfant homosexuel. Eux aussi vivront différentes phases de développement qui seront différemment parcourues. Il n'y a que très peu de parents qui ont l'opportunité de pouvoir se faire peu à peu à l'idée que leur fils est gay ou que leur fille est lesbienne. Pour une majorité de parents, cette révélation est bien inattendue. Selon la façon qu'ils vivront leur coming out, il se pourra que cela prenne un certain temps avant qu'ils redeviennent tout à fait comme avant. L'ignorance fera face à la curiosité. Et puis, ils commenceront à te poser des questions sur ton homosexualité. Maintenant tu devrais venir à leur rencontre et essayer d'être aussi honnête que possible envers eux. Souviens-toi qu'ils ont pris ton chemin, ta voie, veulent se rapprocher de toi et te comprendre. Ne les brusque pas ! Renforce-les dans leur confiance en toi ! Après leur coming out, beaucoup de filles et de garçons entretiennent de bien meilleures relations avec leurs parents qu'avant. Tes parents te connaissent tout simplement mieux désormais et apprennent à te comprendre. Dû au fait que tu t'es ouvert à eux, votre confiance réciproque sera renforcée. Après tout, tu restes le même être que tes parents ont mis au monde, lequel ils ont élevé et qu'ils aiment.

Et encore quelques phrases pour conclure...

Il est clair que ces quelques informations ne suffisent pas pour répondre à toutes tes questions. Sois conscient que chaque personne est différente - souvent ces tuyaux et réponses ne pourront pas absolument te satisfaire. Mais ils sauront être un premier soutien pour une première orientation. Ainsi, nous te conseillons de prendre contact avec un groupe d'échange (groupe de parole ou de coming out) ou de visiter notre centre. Ces personnes pourront t'apprendre à te connaître, te faire profiter de leurs propres expériences et ainsi, te conseiller de façon appropriée et concrète. Ici, tu pourras également te procurer toute sorte de documentation au sujet du coming out. N'oublie pas : le coming out envers tes parents est un grand pas dans ta vie, prépare-toi bien ! Plus tu disposeras de soutien et d'informations, plus facile il sera pour toi de faire ce pas.

Tu peux bien sûr aussi t'adresser directement à nous avec tes soucis et tes questions. Nous sommes là pour t'écouter et te proposer tout le soutien nécessaire. Tout ce que tu nous racontes restera strictement confidentiel et si tu le désires, tu pourras même t'adresser à nous de façon anonyme.

Alors n'hésite pas et téléphone-nous ou viens nous rendre visite au CIGALE.

Patrick et Roby, deux éducateurs gradués, sont à ta disposition.

Informations

Centre d'Information Gay et Lesbien
60, rue des Romains
L - 2444 Luxembourg
Tél. : 26 19 00 18
Fax : 26 123 766
Email : info@cigale.lu
Internet : www.cigale.lu

Le centre est ouvert tous les lundis de 0 à 17.00 tous les mercredis de 18.00 à 22.00 et tous les jeudis de 14.00 à 18.00.



www.cigale.lu

60, rue des romains
L-2444 luxembourg

téléphone 26 19 00 18
info@cigale.lu