

ORIENTATION SEXUELLE ET GENRE

Comment faire mon coming out auprès de ma famille et de mes amis ?

MOTS CLÉS

choix | soutien | expression



Ce texte s'adresse à toi si tu as découvert que tu n'es pas hétérosexuel(le) et que tu as accepté ta sexualité. Tout d'abord, je te félicite d'avoir accepté ta vraie personnalité ! Il faut du courage et de l'honnêteté pour vivre tel que l'on est quand on se sent différent des autres.

Maintenant, tu penses peut-être qu'il est temps de partager cette prise de conscience et de faire ton « coming out » auprès de ton entourage. Il s'agit en effet d'une étape importante qui te permettra de vivre une vie authentique !

Toutefois, si tu ne sais pas si les membres de ta famille ou tes ami(e)s prendront bien la nouvelle, voici quelques conseils à suivre qui pourraient t'aider à prendre ta décision :



- **Sois préparé(e)**

Réfléchis aux réactions que pourraient avoir ta famille et tes ami(e)s et prépare-toi à répondre aux questions qu'ils pourraient te poser. L'un d'entre eux a-t-il déjà exprimé des opinions homophobes ? Il est important de souligner que le fait de parler négativement de l'homosexualité n'est peut-être pas de l'homophobie, mais plutôt un manque de connaissances et de perspicacité. Il se peut que quelqu'un ait besoin de temps pour digérer la situation et accepter ta « nouvelle » orientation sexuelle et/ou identité de genre. L'annoncer à tes parents peut sembler être l'étape la plus difficile. S'ils ont une réaction négative, essaie de te mettre à leur place et de comprendre qu'ils appartiennent à une génération différente et que, malgré tout, ils se soucient de ton bonheur. Si tu penses que tu risques d'être renié(e) ou même chassé(e) de la maison si tu fais ton coming out, attends d'avoir ton indépendance pour révéler ton orientation sexuelle à ta famille.

- **Sois conscient(e) qu'il n'est pas nécessaire de l'annoncer à tout le monde en même temps**

Annonce la nouvelle à chaque personne ou groupe de personnes séparément, lorsque l'occasion se présentera. Dans tous les cas, comme nous l'avons déjà dit, si tu as peur que ton annonce te cause de sérieux problèmes familiaux, fais ton coming-out une fois que tu auras acquis ton indépendance. Toutefois, si tu te sens à l'aise avec ton entourage, le plus tôt tu leur diras ce que tu ressens, le mieux ce sera. Annonce d'abord la nouvelle à des personnes qui te soutiennent et qui ne te jugent pas. Il peut s'agir d'un parent ou d'un(e) ami(e) en qui tu as confiance et qui t'apportera tout son soutien.



- **Choisis la manière dont tu vas annoncer la nouvelle**

Tu peux l'annoncer au cours d'une conversation planifiée en tête-à-tête ou lâcher l'information de manière plus détendue, en montrant que tu t'es accepté(e) tel(le) que tu es et que tu te sens à l'aise dans tes baskets. Si tu as peur d'être rejeté(e) ou agressé(e), tu peux aussi l'annoncer par texto.

- **Sois fier(e) de toi**

Marche la tête haute et ne laisse personne te donner l'impression d'être inférieur(e) ou d'avoir honte de qui tu es. Apprends à ne pas te soucier de ce que les gens pensent. Faire son coming out, c'est être fidèle à soi-même. Il n'y a pas de mal à donner la priorité à ton bien-être tout au long de ce processus.

Entoure-toi de personnes qui te soutiennent. Sache que tu n'es pas seul(e) et que tu peux même te tourner vers des communautés en ligne pour obtenir de l'aide et des conseils. Si tu as encore des difficultés et que tu préfères une aide directe, pense à contacter des organisations de soutien LGBTQ+ ou des conseillers scolaires qui peuvent t'apporter des conseils et des ressources.



**ORIENTATION SEXUELLE
ET GENRE**

