

50% des tentatives de suicide se produisent avant 20 ans pour les jeunes gays,

74% pour les jeunes lesbiennes.

La période du coming out est celle où le risque est le plus élevé, en particulier au moment de la première annonce à l'entourage.

(Source: stop suicide)

TÉMOIGNAGE – COMING OUT Accepter son homosexualité, puis l'annoncer à sa famille, à ses proches, à ses collègues est un long chemin. Fanny nous livre son histoire quelques jours avant la Journée mondiale du coming out qui a lieu dimanche 11 octobre.

«Tu sais, je préfère les filles...»

LYSIANE FELLAY

Fanny a 25 ans. Elle est lesbienne. Elle choisit de partager son histoire pour aider ceux qui aimeraient faire leur coming out alors que dimanche aura lieu la Journée mondiale du coming out. «J'ai su que j'étais lesbienne assez tôt, vers 12 ans. Je me posais beaucoup de questions. J'étais très proche de ma meilleure amie. Quand on s'amusait au jeu de la bouteille, je me rendais compte que ça me faisait quelque chose d'embrasser une fille, par contre, ça ne me faisait pas d'effet quand c'était un garçon», raconte Fanny. «A 13 ans, j'ai commencé le cycle d'orientation. Je disais à mes amis que j'étais bisexuelle. Très vite, je suis tombée amoureuse de ma meilleure amie, Florence. Pendant un an, je ne lui ai pas parlé de mes sentiments. Ça a été très difficile. Finalement, j'ai choisi de tout lui dire. Elle a super bien réagi. Elle m'a tout de suite dit qu'elle avait compris, mais qu'elle n'était pas attirée par les filles», continue la jeune femme. Malgré cette révélation, les deux amies sont toujours restées proches.

Etre honnête avec ses parents

«Cette période était très difficile à vivre pour moi puisque j'étais amoureuse de Florence et que rien n'était possible. Je pensais tout le temps à ça jusqu'au jour où j'ai bu de l'alcool pour la première fois. Nous étions en vacances. Je passais la soirée avec mon cousin et j'ai pris deux cocktails. J'ai totalement arrêté de penser à tout ça. Ça m'a fait un bien fou!» avoue Fanny. La jeune femme va connaître quelques épisodes où elle abusera de l'alcool. D'une part pour oublier, mais également pour chercher ses limites comme le font d'autres jeunes de son âge. Ses parents commencent à se faire du souci. «Ils me demandaient souvent ce qui m'arrivait. Pendant deux ou trois mois, je leur répondais que j'allais bientôt leur expliquer. Je voulais être honnête avec eux. Puis, un jour, ma maman m'a écrit un SMS pour me demander encore une fois ce qui se passait. Je lui ai répondu de me rejoindre dans un café après les cours pour parler. Là, je lui ai dit: «Maman, je préfère les filles.» Elle m'a répondu qu'elle savait. J'ai beaucoup pleuré. C'étaient des larmes de soulagement. Elle m'a fait savoir qu'elle me soutenait, poursuit Fanny. Les deux femmes décident de rentrer à la maison sans en parler au papa et à la petite sœur. «Nous nous sommes toutes les deux mises à pleurer. Mon père nous a demandé ce qui nous arrivait. Je lui ai dit. Il

FAIRE SON COMING OUT N'EST PAS UN ACTE ANODIN

Plus la personne compte pour vous et est proche de vous, plus le coming out peut être dangereux (peur du rejet, de décevoir, d'être jugé, etc.).

Il faut préparer le processus avec des personnes de confiance (amis, frères, sœurs, professionnels, etc.).

Ne pas avoir trop d'attentes par rapport aux réactions. Elles peuvent être négatives ou positives.

Savoir que le coming out auprès des parents, ou auprès de ses enfants, est souvent le plus difficile.



SORTIR DU PLACARD S'ÉQUIPER POUR AFFRONTER LA RÉALITÉ



Le coming out fait partie des étapes du processus d'acceptation de son homosexualité. La personne concernée ressent le besoin de ne plus mentir sur son orientation sexuelle, souvent dans le but de cesser de vivre avec une étiquette hétérosexuelle qui n'est pas la sienne. En général, la personne va l'annoncer à ses proches ou à des personnes de confiance. «Historiquement, le coming out signifie sortir de son placard. La personne homosexuelle imagine que ce placard est un lieu sûr. Il permet de rester caché, de se sentir protégé, à l'abri des agressions. Pourtant, le placard peut vite devenir étouffant», note

Johanne Guex, coordinatrice du projet PREMIS, prévention du rejet des minorités sexuelles. Il n'y a pas de bon ou de mauvais moment pour faire son coming out. «D'abord, la personne doit s'accepter telle qu'elle est. Ensuite, lorsqu'elle se sentira prête, elle pourra choisir d'en parler. Il faudra que la personne soit bien équipée pour faire face aux réactions. Il faut pouvoir être prêt à faire face à un éventuel rejet», note Johanne Guex. Il peut être intéressant de partager le vécu d'autres personnes homosexuelles ayant fait leur coming out. Reste que dans certains cas, lorsque le contexte social dans lequel la personne évolue est trop tendu, parfois, mieux vaut attendre un contexte plus propice pour dévoiler son homosexualité ou sa bisexualité. ○

«Mon père s'est mis à pleurer et il m'a dit que ça lui était égal tant que j'étais heureuse. C'était ce que j'avais besoin d'entendre.»

FANNY 25 ANS

était sous le choc car il ne s'y attendait pas. Mon père est resté assez froid par rapport à ce sujet. Il ne m'en a pas parlé du tout pendant deux ans. Par contre, nous étions

toujours proches», continue Fanny. Elle annoncera son homosexualité à sa petite sœur seulement quelque temps plus tard. Cette dernière a bien pris

de mes coming out. A chaque nouvelle situation, il faut décider si on en parle ou non. Au travail, par exemple, il faut juger si tel(le) ou tel(le) collègue est assez ouvert(e) et digne de confiance pour pouvoir aborder le sujet. Au début, ce n'est vraiment pas facile d'en parler. Depuis un an, j'arrive à le dire naturellement, poursuit la jeune femme. Aujourd'hui, j'ai trouvé mon équilibre. Je suis bien comme je suis et je vis très bien», souligne-t-elle. Fanny est toujours amoureuse de sa meilleure amie Florence. Et aujourd'hui, cet amour est réciproque. «Il y a quelques années, nous étions parties en vacances ensemble. Un soir, nous nous sommes embrassées.» C'était le début de leur histoire.

Dans son histoire, Fanny a eu la chance d'avoir des proches ouverts qui ont su la soutenir. Les choses ne se déroulent pas toujours comme ça. Fanny en est consciente. Elle s'investit d'ailleurs aujourd'hui auprès de l'association Alpagai pour aider les personnes qui ont moins de chance qu'elle. «Je crois que le plus important reste de s'accepter soi-même et d'être honnête avec les gens, même si ce n'est pas toujours facile», conclut-elle. ○

Un coming out parmi d'autres

«Mon coming out auprès de ma famille a été une étape. C'était un

PARENTS OU PROCHES

Comment réagir?

L'annonce de l'homosexualité de son fils, de sa fille, d'un proche peut être difficile à accepter. Il faut prendre le temps de vivre avec ses émotions. Si c'est difficile, mieux vaut ne pas rester seul avec toutes ces questions. Vous pouvez en parler à une personne de confiance. Les associations comme Alpagai, par exemple, Promotion Santé Valais ou les centres SIPE peuvent également apporter une aide dans ce cheminement. Bien souvent, il y a différentes étapes à franchir avant de pouvoir accepter la situation:

LE CHOC L'annonce peut faire sortir des émotions fortes en vous comme de la culpabilité, de la colère ou encore de la tristesse par rapport à l'homosexualité de votre enfant.

L'ADAPTATION Vous allez peut-être tout remettre en question. Vous cherchez à comprendre l'homosexualité de votre enfant.

LE RESPECT Petit à petit, vous ressentirez plus d'ouverture face à l'homosexualité. A ce stade, vous préférez toutefois ne pas en parler ouvertement.

L'ACCEPTATION Vous ne ressentez plus de honte ou de culpabilité. Vous avez intégré le fait que votre enfant est homosexuel. ○



Vendredi 9 octobre, l'émission «L'antidote – Nouvelle vie après

accident, aller de l'avant malgré tout» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, etc., puis à 20 h samedi et dimanche soir suivants.

POUR ALLER + LOIN...



Vous souhaitez avoir plus d'infos, cliquez...

Alpagai, association LGBTIQ valaisanne apporte son soutien aux personnes homosexuelles ou aux parents concernés. Permanence téléphonique au 079 426 63 22 ou www.alpagai.ch Prévention du rejet des minorités sexuelles: <http://www.promotionsantevalais.ch/prevention/premis.html> Les centres sexualité, information et prévention www.sipe-vs.ch

