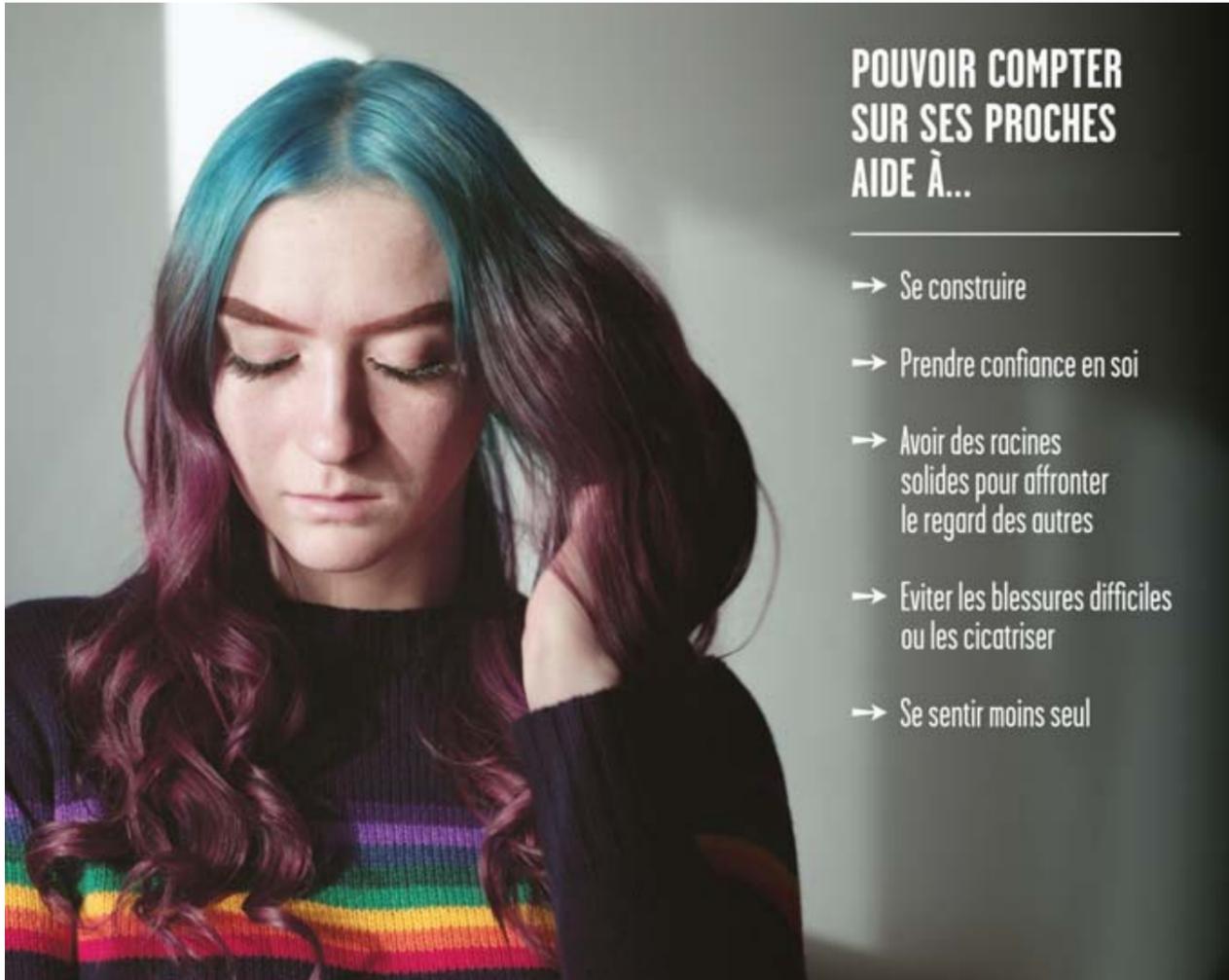


**HOMOSEXUALITÉ,  
TRANSGENRE**

Les personnes concernées ont besoin de pouvoir compter sur le soutien de leur famille et des proches pour s'épanouir.

**B**ien souvent, les personnes LGBT – lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres – doivent se dire que ç'aurait été plus facile de faire partie de la majorité, d'entrer dans la norme, d'être hétérosexuel. Parfois, ces personnes soulèvent un sentiment de peur dans la société, souvent par méconnaissance. «Les personnes LGBT sont comme tout le monde. Ce sont des personnes avec un cœur, avec des sentiments», rappelle Sébastien Nendaz, chargé de communication pour l'association Alpagai. Ce jeudi 17 mai, c'est la journée internationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie. C'est l'occasion de sensibiliser la population aux droits des personnes LGBT dans le monde. «Pour les personnes LGBT, c'est important de pouvoir compter sur l'entourage et plus particulièrement encore sur sa famille. Se sentir accepté par ses proches permet à la personne d'être en phase avec elle-même, de se construire sur de solides racines. Elle pourra avoir suffisamment confiance

**POUVOIR COMPTER  
SUR SES PROCHES  
AIDE À...**

- Se construire
- Prendre confiance en soi
- Avoir des racines solides pour affronter le regard des autres
- Éviter les blessures difficiles ou les cicatriser
- Se sentir moins seul

# Homophobie, transphobie.

## «J'ai pu compter sur le soutien de ma maman»

PAR **LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH**



**“Se sentir accepté par ses proches permet à la personne de se construire sur de solides racines.”**

**SÉBASTIEN NENDAZ,**  
CHARGÉ DE COMMUNICATION POUR  
L'ASSOCIATION ALPAGAI

pour réussir à affronter le monde extérieur», note Sébastien Nendaz. «La famille, ça reste la famille. On n'en a qu'une. Si ça se passe mal, ça brise la confiance en soi et ça devient très

difficile. Les blessures sont profondes et, bien souvent, impossibles à cicatriser», relève encore Sébastien Nendaz.

**L'amour  
d'une maman**

C'est dans cet esprit que Marie-Hélène a choisi de soutenir son enfant dans son parcours. Cette maman sait que tout ne sera pas simple, mais elle répond présente. A 29 ans, son fils lui a montré une photo de lui avec une perruque aux cheveux longs. Il lui a dit: «Pour mes 30 ans, je veux devenir une femme.» Dans un premier temps, elle réagit en lui disant d'arrêter son cirque, un peu in-

crédule. «Ensuite, mon fils m'a invitée à rencontrer une personne proche de lui. Cette personne m'a dit que mon fils était une fille. Puis, il m'a conviée chez un psychiatre spécialisé dans le suivi des personnes transgenres. A son tour, il m'a expliqué que mon fils était, en fait, une fille. Pour moi, ç'a été un choc émotionnel terrible. Il m'a aussi sensibilisée au fait que les transgenres qui ne pouvaient pas se trouver et exister finissaient souvent par se suicider», explique-t-elle. Transgenre? Elle n'y connaissait rien, n'en avait jamais entendu parler. En fait, les transgenres sont des personnes qui ne s'identifient pas avec

le genre qu'on leur a assigné à la naissance. Ils ont le sentiment de ne pas être dans le bon corps.

**Une renaissance**

Le fils de Marie-Hélène s'est toujours senti femme. «Il me l'a dit à 14 ans déjà. Je ne l'ai pas écouté... J'avais d'autres soucis à ce moment-là. Je n'y ai pas cru. Pourtant, je voyais bien qu'il ne se sentait pas bien dans sa peau et qu'il souffrait. Il était renfermé et s'était isolé», raconte-t-elle regrettant et culpabilisant de ne pas avoir compris plus tôt. Depuis deux ans, son fils a choisi de devenir une femme. Il s'appelle désormais Lena. Sa maman la soutient et l'accompagne. Avec émotion, elle raconte la renaissance de Lena. «Elle a changé. Elle est maintenant épanouie et a perdu ses kilos superflus. Elle a posé sa carapace. Lena est heureuse», note avec émotion Marie-Hélène. Sa fille confirme. Elle rit avec le cœur. «Maintenant, je me sens bien. Je me sens enfin moi-même. Je peux exister et évoluer socialement. J'ai eu de la chance de pouvoir compter sur ma mère, sur un ami qui m'a aidée à maintenir ma tête hors de l'eau, et aussi

sur l'association Alpagai. Ça m'a permis de suivre mon chemin», explique Lena. Elle subira une opération chirurgicale l'an prochain pour devenir physiquement une femme.

Pour la mère et sa fille, c'est important que les gens comprennent et ne jugent pas. «C'est essentiel de pouvoir compter sur l'entourage. Les «alliés» sont là pour défendre le fait que nous avons tous les mêmes droits», ajoute Flavie Lemay, étudiante en travail social à l'Université du Québec et stagiaire auprès du programme valaisan PREMIS, prévention du rejet des minorités sexuelles. «C'est un peu la même chose que lorsque la société a milité pour les droits des femmes. Beaucoup d'hommes se sont battus pour revendiquer ces droits. Le combat prend une autre dimension lorsque ce n'est pas uniquement la minorité qui le porte. C'est la même chose pour les personnes LGBT. Nous devons prendre conscience que c'est une lutte collective pour les droits humains. Je me réjouis du jour où nous n'aurons plus besoin de mener ce combat», termine Flavie Lemay.

**EN  
BREF****DISCRIMINATION****«Ouvrons  
l'placard»**

L'homophobie et la transphobie provoquent beaucoup de dégâts sur la santé physique et mentale. Elles peuvent même tuer. Ce constat est posé dans une brochure appelée «Ouvrons l'placard». Elle est destinée aux professionnels de l'enseignement, de la santé et du social. Elle sensibilise aux rôles que ces professionnels peuvent jouer dans ces situations. L'objectif de la brochure est d'inviter tout un chacun à favoriser l'intégration et la sécurité des personnes qui subissent ce type de rejet, créant ainsi un environnement ouvert et équitable pour les personnes LGBT. La brochure a été réalisée dans le cadre du projet PREMIS en partenariat avec la HES. Les brochures sont disponibles sur commande à l'adresse:



johanne.guex@psvalais.ch.  
www.premisinfo.ch

**LIGUE PULMONAIRE****Testez  
vos poumons  
dans le bus  
santé**

Un bus santé sillonne la Suisse pour tester les poumons des personnes intéressées. Un test facile et simple permet d'obtenir de nombreuses informations sur sa santé pulmonaire. Il suffit d'inspirer profondément et d'expirer aussi vite que possible dans un appareil de test pulmonaire, un spiromètre. Un expert de la Ligue pulmonaire analyse ensuite les résultats. Il pourra détecter si la personne souffre d'asthme ou si elle souffre d'une maladie pulmonaire ou respiratoire comme, par exemple, la BPCO - bronchopneumopathie chronique obstructive. Le bus santé fait une halte en Valais le 3 juin prochain à l'occasion du slowUp. Il sera sur la place de la Planta à Sion de 10 à 17 heures.

**WEBSÉRIE «LES ENGAGÉS»****UNE SÉRIE POUR DÉFENDRE LES DROITS LGBT**

A l'occasion de la journée internationale de la lutte contre l'homophobie et la transphobie, ce 17 mai, la websérie «Les Engagés» sera diffusée aux cinémas de Sion. Elle suit le quotidien de militants qui gèrent un centre LGBT dans la ville de Lyon. Thibaut s'engage dans la lutte pour les droits des homosexuels. Il retrouve une connaissance, Hicham, qui vient chercher de l'aide et de la force pour trouver son identité et faire son coming out. La websérie a été écrite

par Sullivan Le Postec et réalisée par Jules Thenier et Maxime Potherat. En Valais, c'est l'association Alpagai qui joue un rôle important auprès des personnes LGBT. Elle leur apporte un soutien précieux. Un soutien qu'elle va bientôt élargir aussi à la famille. Un groupe de parole pour les parents va être mis sur pied prochainement. Il se réunira une fois par mois dans les locaux de l'association à Sion. La première rencontre est fixée au 22 mai. Plus d'infos: www.alpagai.ch