

# LE COMING OUT OU LA PÉDAGOGIE PERPÉTUELLE

**On s'entend généralement pour définir le coming out par le processus volontaire de révélation de son orientation sexuelle à autrui. Ce processus est mis en place par les personnes dont l'orientation sexuelle est différente de l'hétérosexualité, il vient annoncer qu'elles ne sont pas telles qu'on les croyait.**

**Maxence Roelstraete, référent TQI aux CHEFF (Fédération des jeunes LGBTQI de Belgique francophone).**

**L**e premier « coming out » est celui que l'on est amené à faire à soi-même, c'est-à-dire, en tant qu'individu, s'interroger, balbutier, avoir des doutes et puis s'avouer que l'on a une attirance sexuelle ou romantique pour des personnes du même genre que soi, et enfin intégrer cette identité à sa personnalité comme faisant partie de ses caractéristiques. Dans une temporalité plus ou moins proche, la personne intègre cette caractéristique à cette identité et souhaite révéler son « vrai moi » à son entourage, souvent en commençant par des amis, peut-être non hétérosexuels eux-mêmes, et puis à la famille, et enfin peut-être à des gens plus ou moins éloignés comme des collègues ou des connaissances.

Les motivations de cette révélation, non obligatoire, coïncident souvent avec le souhait de pouvoir vivre une existence plus authentique, et ne pas le faire peut donner l'impression à la personne de « mentir » à son entourage, de ne pas lui donner la possibilité de vraiment la connaître, de ne pas être entier et sincère dans la relation, voire de vivre dans la peur permanente que l'entourage apprenne par une autre personne qu'elle ne leur a pas révélé quelque chose de fondamental sur elle-même. Les études ont tendance à montrer de nombreux effets positifs du coming out, tant au niveau du bien-être psychologique que physique (diminution des comportements à risque, par exemple), un développement de la confiance en soi et une facilitation

des relations avec les autres grâce à l'impression d'être plus honnête dans celles-ci.

## **Pourquoi et comment ?**

Aux CHEFF asbl nous avons pu constater qu'une période charnière se dessine vers 18-20 ans, au moment où le jeune entame ses études supérieures ou quitte le domicile familial pour commencer à travailler. Le jeune adulte s'émancipe du cadre familial et cette liberté bénéficie directement à sa vie amoureuse ou sexuelle, surtout si celle-ci sort des normes conventionnelles. Nous recevons de nombreuses demandes d'aides, des questions sur la manière de faire son coming out, principalement en direction des parents, à cet âge et parfois même plus tôt. Nous ne pouvons que parler de tendances (il n'y a pas d'âge pour faire son coming out, ni de bonne ou de mauvaise manière) et bien sûr nous rappelons que le coming out est intrinsèquement individuel et n'est aucunement une obligation morale. Cette « obligation morale » de révéler son orientation sexuelle et son identité de genre peut d'ailleurs s'avérer dangereuse, dans le cas par exemple où le jeune est dépendant financièrement de ses parents. Il peut vivre une pression psychologique

**Le coming out est intrinsèquement individuel et n'est aucunement une obligation morale.**

insidieuse à changer qui il est, voire se retrouver sans foyer suite à cette annonce.

### Quelle vie après ?

Après l'étape cruciale des premières « révélations » en commence une autre, celle de l'adaptation tant pour la personne elle-même que pour son entourage proche ou éloigné. C'est ce que l'on appelle « être out », être dans une situation où on ne dissimule pas son orientation sexuelle ou son identité de genre. Cette situation peut être une source de stress, car la personne est alors plus susceptible d'être victime directe ou indirecte de préjugés et de discriminations.

Cette période s'accompagne aussi d'une possible désillusion, car les personnes découvrent ou expérimentent ce que nous pouvons appeler le « coming out perpétuel ».

**L'outing consiste à révéler l'orientation sexuelle ou l'identité de genre de quelqu'un sans son consentement, de façon volontaire ou non.**

Notre société n'offre pas d'image nuancée de la révélation de l'orientation sexuelle, mais uniquement une alternative tranchée : être dans le placard ou être out. Cette représentation donne de fait l'image d'un coming out qu'il ne faudrait faire qu'une seule fois, ou plusieurs sur une courte temporalité, et que cette annonce serait valable en tout temps et en

tous lieux. En réalité, l'être humain appartient et évolue dans plusieurs groupes sociaux dans lesquels il est amené à occuper des rôles et des places différentes. Chaque nouveau lieu symbolique ou physique, ou une modification de celui-ci (de nouveaux collègues de travail...) impose un nouveau traitement de l'information.

L'un des espaces les plus éprouvants reste l'espace public, parce qu'il n'est pas délimité et qu'il impose un traitement continu de l'information, car il est extrêmement riche en nouvelles informations. Une « étude de l'environnement » n'aboutira pas toujours à un coming out, et elle peut pousser quelqu'un à taire son orientation sexuelle dans certains lieux parce qu'il n'en ressent pas la nécessité ou parce qu'il perçoit l'environnement comme hostile à un tel projet. Aussi, un changement important de lieu, passer des études supérieures au monde du travail par exemple, peut-il être particulièrement stres-

sant pour les personnes LGBT, leur demandant particulièrement de puiser dans leurs ressources psychologiques. Ce stress supplémentaire, cette peur du coming out perpétuel peut dans certains cas pousser quelqu'un à éviter d'augmenter ses sphères sociales en évitant les nouvelles rencontres, qu'elles soient d'ordre privé, professionnel ou relatif à sa santé. En effet, de nombreuses personnes LGBT craignent d'avoir affaire à un médecin inconnu ou craignent d'annoncer à leur médecin traitant leur orientation sexuelle.

Cette véritable stratégie d'évitement ou de révélation de son orientation sexuelle participe au stress important et chronique que vivent les personnes LGBT, analysé sous le *minority stress model*, qui en décrit notamment les conséquences sur leur santé physique et mentale. Elles doivent développer leurs propres stratégies pour tenter de diminuer ce stress, ou essayer de s'entourer du soutien de leur « communauté ».

### Pour une autre vision du coming out

Il faudrait révolutionner la façon dont nous appréhendons le coming out pour avoir une idée plus nuancée de la réalité quotidienne des personnes LGBT. D'abord, avoir conscience que ce n'est pas un évènement à lui seul, mais qu'il crée plutôt un avant et un après qui consolide l'identité, qu'il a donc des effets positifs, mais aussi qu'exposer cette identité amène à vivre une stigmatisation qui peut marquer de façon négative.

Il s'agit également de nuancer la notion de coming out. Ce n'est pas un bloc monolithique qui se résume par « la personne est out » ou « la personne est dans le placard », ce qui permettra de mieux accompagner le processus, d'être une personne plus respectueuse des personnes LGBT et, par exemple, de ne pas la « outter ».

L'outing consiste à révéler l'orientation sexuelle ou l'identité de genre de quelqu'un sans son consentement, de façon volontaire ou non. De manière générale, cette pratique n'a pas pour but de nuire, mais tient à la méconnaissance du fait que celui-ci peut ne pas être out avec d'autres gens que le « dénonciateur ». La personne concernée est seule maîtresse de la gestion de ses informations personnelles et c'est sans doute aux autres également d'y être attentifs, dans la vie de tous les jours et sur les réseaux sociaux.

Une autre façon d'envisager le coming out serait de s'attaquer à l'une de ses causes directes : la présupposition que la personne est hétérosexuelle. C'est bien parce que tout le monde est supposé hétérosexuel (jusqu'à « indice » ou annonce du contraire) que le coming out est une « obligation ». Dans ce climat, l'homosexualité et la bisexualité sont alors désignées au mieux comme un choix marginal, un pas de côté face à la norme ; au pire comme une déviance malsaine (ne dit-on pas encore aujourd'hui que quelqu'un a « avoué son homosexualité » ?). C'est pour se placer en porte-à-faux de cette idée que de plus en plus de jeunes homosexuels ou bisexuels sont réfractaires au concept de coming out : pourquoi annoncer son orientation sexuelle seulement si on n'est pas hétérosexuel ? Ils décident alors de ne pas faire d'annonce, mais simplement d'amener un partenaire du même genre qu'eux dans leurs groupes d'amis, dans leur famille, sans en faire un sujet de discussion. Ils font de leur

orientation sexuelle un « non-événement ». Dans le même ordre d'idée, nous pouvons toutes et tous être des « facilitateurs de coming out » en nous montrant ouverts sur la diversité des orientations sexuelles et des identités de genre dans les sphères sociales que nous traversons et que nous composons. Dans le cas précis du coming out, il s'agit de montrer que nous sommes ouverts à la réception d'une annonce de « non-hétérosexualité » (ou de genre non conforme à celui attendu), en évitant par exemple les phrases (et surtout les questions) qui cadenassent les possibilités de réponse : demander à son enfant s'il est amoureux sans préciser qu'on attend de lui que ce soit d'une fille ou d'un garçon... Cette initiative, si elle demande un peu d'entraînement, ne requiert pas beaucoup d'efforts logistiques et peut pourtant aider de manière très efficace les personnes LGBT à se sentir plus sereines à l'approche d'un coming out et, qui sait, contribuera peut-être à ce qu'un jour cette notion soit désuète. ■

### Le Refuge Bruxelles, un nouveau toit pour des jeunes en rupture familiale

Un nouveau lieu d'hébergement d'urgence vient d'ouvrir à Bruxelles. Il permet d'accueillir quatre jeunes LGBT âgés de 18 à 25 ans, les accompagne dans leurs démarches et leur propose un suivi psychologique et social. Une initiative vouée à accroître sa capacité et à se développer dans d'autres villes.

Le jeune signe un bail de trois mois, renouvelable jusqu'à un an. Une durée que l'association juge souvent nécessaire pour se poser après avoir vécu des choses assez fortes et pour se mettre en ordre administrativement : s'inscrire au CPAS, trouver un emploi, poursuivre sa scolarité ou sa formation. « Notre but est que tout soit régularisé et que les jeunes perçoivent une aide financière, le revenu d'intégration sociale, explique Juliette Meignant, coordinatrice. Sur cette base, on peut réfléchir ensemble à leur projet. Trouver un logement durable pour la suite en fait partie. » Donna est la première bénéficiaire du Refuge. Jeune femme trans originaire de Macédoine, elle vient d'obtenir son statut de réfugiée. Pour elle, tout est à faire. « Je suis arrivée sans rien, dit-elle. Ici, ils m'aident pour tout. Je ne suis pas seule, je me sens plus forte. C'est comme des amis, comme une famille. Ils me redonnent de l'espoir », dit-elle. Thibault vit au Refuge depuis décembre. Il avait déjà pris contact avec l'association avant de quitter le domicile familial. « Chez moi ce n'était pas top, mais je n'aimais pas trop en parler, j'avais peur, je ne savais pas comment ça allait tourner. Quand ça a empiré, je suis venu immédiatement ici sous protection de la police », raconte-t-il, reconnaissant de cette réponse sécurisante ultra rapide.

Ce sont des jeunes qui sortent brutalement de leur milieu, ils n'ont pas l'habitude de gérer un budget, de faire des courses, de cuisiner... « Ils sont aussi en manque de reconnaissance, d'affection, ajoute Juliette Meignant. Ils ont besoin d'une présence et ça les aide que nous passions les voir très régulièrement. » Côté santé, l'équipe compte sur des psychologues bénévoles et oriente les jeunes vers la maison médicale Knal Santé de Médecin du monde. Les jeunes trouvent aussi une forme de soutien entre eux, partageant des parcours similaires. ■