

Sujets de réflexion avant de se déclarer ouvertement homosexuel

Le processus de se déclarer ouvertement homosexuel est unique à chaque personne et à chaque situation. Avant de se déclarer ouvertement homosexuel, il peut s'avérer utile d'évaluer les suggestions suivantes dans le contexte de sa propre situation et ses besoins personnels. Un *Allié* peut aider un ami gai, lesbienne, bisexuel, transgenre, bispirituel et interrogatif (GLBTBI) en lui invitant à considérer ces questions avant de décider si oui ou non il devrait se déclarer ouvertement homosexuel.

Es-tu certain de ton orientation et/ou identité sexuelle ?

Ne soulève pas la question à moins de pouvoir répondre en toute confiance à la question « Es-tu certain ? ». Toute confusion de ta part sèmera la confusion chez les autres et diminuera la confiance qu'ils ont dans ton jugement.

Es-tu à l'aise avec ton identité sexuelle ?

Exprime clairement tes sentiments vis-à-vis le fait d'être GLBTBI. Si tu es aux prises avec des sentiments de culpabilité ou de dépression, obtiens de l'aide afin de surmonter ceux-ci avant de te déclarer ouvertement aux autres. Une telle déclaration demande beaucoup d'énergie et une bonne réserve d'image positive de soi. Si tu es à l'aise avec ton identité, ceux et celles à qui tu te declares auront le même sentiment et accepteront plus facilement ta nouvelle.

As-tu un soutien ?

Dans le cas d'une réaction négative, tu devrais avoir une personne ou un groupe chez qui tu peux puiser un soutien affectif. Conserver sa confiance en soi est un facteur essentiel.

Es-tu bien renseigné sur l'homosexualité et/ou les variantes liées aux sexes ?

Les réactions des autres seront probablement fondées sur des perceptions de toute une vie provenant d'une société homophobe ayant des idées conventionnelles quant aux normes sexuelles. En te dotant de connaissances grâce à une lecture approfondie sur le sujet, tu seras davantage prêt à répondre aux inquiétudes et aux questions à l'aide de renseignements fiables et précis. Garde en tête le titre de quelques livres que tu pourras partager avec ceux qui voudront en savoir davantage ou encore le nom d'une personne ressource du chapitre local de PFLAG.

S'agit-il du moment propice ?

Le moment choisi est très important. Prends en compte l'humeur, les priorités, le stress et les problèmes de ceux avec qui tu désires communiquer ton identité. Choisis un moment dont ils n'ont pas à s'occuper de décisions importantes dans leur vie. Les défis auxquels les gens font face dans leur propre vie peuvent affecter leur réceptivité à l'égard de ta révélation.

Peux-tu faire preuve de patience ?

Il faudra du temps aux autres pour disséquer cette nouvelle information. Souviens-toi qu'il a fallu beaucoup de temps afin que plusieurs d'entre nous acceptions notre sexualité et/ou identité sexuelle. Lorsque tu te declares à quelqu'un, donne-lui du temps pour s'ajuster et comprendre ce qu'il a appris. Ne t'attends pas à ce qu'il t'accepte immédiatement mais tente plutôt d'assurer un dialogue affectif continu.

Pourquoi as-tu choisi ce moment pour te déclarer ouvertement ?

Souhaitons que c'est parce que tu te soucies des personnes à qui tu entends te déclarer ouvertement et parce que tu es mal à l'aise avec la distance que tu ressens entre toi et eux. Il ne faut jamais se déclarer lorsqu'on est en colère ou au moment d'une chicane de façon à utiliser sa sexualité comme une arme.

As-tu tenté d'anticiper les réactions des autres ?

Considère le rapport global que tu partages avec les personnes à qui tu désires te déclarer ouvertement. Quelles seront leurs inquiétudes ? Comment peux-tu résoudre celles-ci ? Quel message veux-tu communiquer ? Par exemple, tente d'affirmer une affection réciproque et l'amour avant de divulguer ta nouvelle. Insiste sur le fait que tu es toujours la même personne. (Un excellent livre à ce sujet s'intitule *Coming Out: An Act of Love* par Rob Eichberg.)

As-tu réfléchi sur comment tu réagiras face aux réactions négatives ?

Attends-toi à ce que ta déclaration surprenne, mette en colère ou bouleverse d'abord les autres. Tâche de ne pas réagir avec colère ou sur la défensive. Permetts aux autres d'exprimer honnêtement leurs premiers sentiments, même lorsque ceux-ci sont négatifs. Souviens-toi que cette réaction initiale n'est pas forcément celle qui subsistera à long terme. Garde les voies de communication ouvertes auprès des personnes à qui tu te declares. Réponds à leurs questions et souviens-toi qu'elles procèdent probablement à une réévaluation des mythes et des stéréotypes auxquels nous avons tous été exposés. Si quelqu'un te rejette, ne laisse pas échapper ta confiance. Dis-toi que le fait de se déclarer est le partage d'une importante partie de soi-même, voire un cadeau que cette personne a choisi de rejeter.

Cette décision est-elle la tienne ?

Souviens-toi que la décision de te déclarer ouvertement homosexuel te revient – tu peux choisir quant, où, comment et à qui tu veux le déclarer. Ne te sens pas obligé de le faire avant d'être fin prêt. La décision de se déclarer ouvertement homosexuel doit être prise avec soins et toi seul peut peser les avantages et les conséquences possibles.

Sommaire

Le fait de se déclarer ouvertement homosexuel n'est pas un événement unique mais un processus continu. Toute personne GLBTBI doit prendre des décisions presque tous les jours, à savoir quant et à qui le dévoiler. N'oublie pas que tu as

le droit de demander à quiconque de ne pas répéter ta nouvelle aux autres. Avant de te déclarer à quelqu'un, tu peux pratiquer le scénario à l'aide d'un jeu de rôles. Bien que le fait de se déclarer ouvertement homosexuel devient plus facile chaque fois, il est important de bien choisir ses mots et ses pensées. Mets à profit chaque expérience en y réfléchissant après coup puisqu'il y aura toujours une prochaine fois.

Sain et sauf : adapté du document *Northern Illinois University's Safe Zone*.