

Ce qu'on dit aux personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles, transgendres, bispirituelles et interrogatives au sujet de leur identité... et ce que vous ne devriez pas dire

La façon dont une personne gaie, lesbienne, bisexuelle, transgenre, bispirituelle et interrogative (GLBTBI) choisit de se déclarer ouvertement aux autres reflète souvent comment elle se sent face à sa propre orientation ou identité sexuelle. Plus elle obtient de répliques positives, plus elle sera à l'aise avec son identité et plus il sera facile pour elle de se déclarer aux autres à l'avenir. La façon dont on réagit à la nouvelle de son orientation et/ou identité sexuelle peut lui aider dans sa démarche – ou carrément lui décourager.

Ce qu'il ne faut pas dire :

- Ce n'est qu'une phase – ça passera.
- Tu es seulement déprimé.
- Tu es seulement confus.
- Tu peux peut-être trouver un thérapeute qui t'aidera à surmonter ce sentiment.
- C'est juste parce que tu n'as jamais eu une relation avec quelqu'un du sexe opposé.
- Tu ne peux pas être gai – tu as eu des relations avec des personnes du sexe opposé.
- C'est juste parce que tu n'as pas connu de bons modèles parmi les hommes/femmes.
- Tu es trop belle pour être lesbienne !

Les façons que tu peux aider quelqu'un qui te déclare ouvertement qu'il est homosexuel :

- Souviens-toi que cette personne n'a pas changé. Il s'agit de la même personne que tu as connu auparavant ; tu as seulement appris quelque chose de nouveau à son égard. Si tu es stupéfait, ne laisse pas ce sentiment faire en sorte que tu vois soudainement cette personne sous un autre jour.
- Ne pose pas de questions qui auraient été déplacées dans le contexte de votre relation avant sa déclaration.

- Si tu veux en savoir davantage, demande-lui des renseignements de façon honnête et respectueuse. Si tu fais preuve de sincérité, elle te sera sûrement reconnaissante. Voici quelques bonnes questions que tu peux lui poser :
 - Depuis quand sais-tu que tu es GLBTBI ?
 - Est-ce qu'il a été difficile pour toi de garder ce secret ?
 - Il y a-t-il une façon que je puisse t'aider ?
 - Est-ce que je t'ai déjà offusqué sans le savoir ?
 - Est-ce que tu fréquentes quelqu'un de spécial ?
- Ne présume pas que tu sais ce que signifie être GLBTBI pour cette personne. Chaque personne vit une expérience différente.
- Elle ne voudra peut-être pas que tu fasses quoi que ce soit. Elle a peut-être simplement besoin de quelqu'un pour écouter.
- Considère comme un honneur le fait qu'elle a voulu partager avec toi cette information très personnelle. Dis-lui merci.
- Précisez ensemble le niveau de confidentialité qu'elle s'attend de ta part. Elle ne voudra peut-être pas que tu le répètes à quiconque. Elle s'est peut-être déjà déclarée à d'autres personnes et ne s'inquiète plus de qui en est au courant.
- S'il y a quelque chose dont tu ne comprends pas ou si tu as des questions, souviens-toi que les personnes GLBTBI sont souvent prêtes à t'aider à comprendre leurs expériences de vie.
- Si tu perçois que ta réaction est négative, souviens-toi que tes sentiments peuvent changer. Tâche de laisser la porte ouverte pour en discuter à l'avenir.

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