

Trousse de divulgation



Sain et Sauf

La création de cette trousse a été possible grâce à deux jeunes gais qui ont reconnus l'importance d'un endroit sain et sauf pour les jeunes gais, lesbiennes et bisexuel.les

Salut,

Tu te demandes peut-être qu'est-ce que le projet Sain et Sauf?

Sain et Sauf est un projet pour les jeunes gais, lesbiennes et bisexuel-le-s (GLB) âgés entre 14 et 25 ans. Avec le projet Sain et Sauf, nous voulons éduquer la communauté et les jeunes en ce qui concerne les réalités que vivent les jeunes gais, lesbiennes et bisexuel-le-s. Ce projet a été établi pour toi et ton implication est primordiale.

Sain et Sauf offre des services tels que: des groupes soutiens, des ateliers/présentations, des ressources (livres et vidéos) et autres ressources professionnelles. Les groupes se rencontrent deux fois par mois. Les rencontres sont informelles et se déroulent en toute confidentialité.

Nous espérons que cette trousse saura t'accompagner durant ton processus de divulgation ("coming out"), répondra à tes questions et saura apaiser tes préoccupations.

Nous sommes au courant que ce processus n'est pas toujours facile. C'est pourquoi Sain et Sauf existe. N'hésites pas à nous contacter en utilisant les coordonnées que tu trouveras à l'intérieur.

Bonne lecture!

France Breault

Intervenante auprès des jeunes

UN APERÇU...

I-Témoignages

II-Des réponses, s.v.p. ...

III-Qu'est-ce que je dois faire?

IV-Mieux vaut prévenir que guérir

V-Quoi de neuf ...

VI-Services disponibles pour soutien

I-TÉMOIGNAGES

Ce témoignage ne sera pas tellement différent de ceux que vous entendrez tout au long de votre vie, sauf avec un différent vécu et dans le but de faciliter chez vous une réflexion plus approfondie. Je ne vous ménagerai pas la vérité, celle du mal vivre de ce que c'est d'être homosexuel. Je suis une jeune lesbienne qui s'est révélée dans les années 90. J'en ai pris conscience et je sais que je n'ai aucun contrôle sur mes sentiments les plus profonds, que je n'ai pas choisi d'être gaie mais finalement je l'accepte et je choisis de vivre ma vie pleinement.

Ma mère, avec son amour inconditionnel, n'a pas hésité à me tendre les bras. C'est l'une des femmes que je respecte le plus au monde. Mon père par contre, ça été comme une attaque à sa personne. La culpabilité de m'avoir créé ainsi. Comme il le raconte : " À qu'est-ce que je pensais la laisser laver l'auto avec moi quand elle était jeune. " J'en ris plutôt aujourd'hui. Selon lui, il sympathise avec les lesbiennes. Il dit qu'elles ont raison de l'être, de le devenir quand elles se sont faites abusées. Mais ce n'est pas mon cas, je ne devrais pas avoir raison de l'être. Pour mes frères et mes sœurs, certains, comme ma mère, se sont montrés compréhensibles, d'autres ont fait semblant d'accepter. Mais quand ils ont vu la chose en face, ce fut une autre histoire. Heureusement, le temps a passé et les choses se sont améliorées. La seule chose qui peut sauver une famille comme la mienne parmi tant d'autres, c'est l'éducation et l'amour inconditionnel.

Dans mon milieu social, j'ai pu compter sur le soutien de quelques ami-e-s fidèles qui m'ont tendu la main. Mais rien n'a jamais été facile dans notre monde. J'ai été réveillée une nuit à 2 h 30 avec ma blonde pour apprendre que son cousin qu'elle a toujours tenue à cœur venait de se faire battre par un homophobe. Un être méprisait le baiser que se donnaient deux amis gais. Après être allée à l'hôpital avec ma blonde et avoir vu mes vêtements tachés de sang, je me suis demandé : " Pourquoi on n'a pas le droit de nous exprimer, d'être heureux et de montrer notre amour ouvertement, nous aussi ? " Après, on me dira qu'il faut que je relaxe car c'est l'accepter. La vérité est que notre réalité, c'est le risque d'être battu, violé ou encore pire, d'être tué comme Matthew Shepard à cause de notre orientation sexuelle. Il y a toujours quelqu'un dans un groupe, que ce soit la politique, le sport, l'art ou la musique, qui donne un mauvais nom aux autres. Pourquoi généraliser alors?

Je me suis impliquée de façon bénévole, comme entraîneur de boxe amateur (petit côté espiègle qui est le mien). Mon entraîneur de l'époque m'a accepté et compris. Il avait environ soixante-dix ans. Il a fait la deuxième guerre mondiale et en est sorti vivant, héros de guerre sans préjugés contre qui j'étais vraiment, c'est-à-dire une homosexuelle. À ses yeux, j'étais une bonne entraîneuse, une excellente enseignante à cause du dévouement et du cœur que j'y mettais. Aussi, il a été une inspiration pour m'aider à réaliser que je voulais faire de l'enseignement, ma vie. Imaginez ce que j'aurais perdu en amitié, en inspiration mais surtout en amour si l'homosexualité avait présenté un obstacle à ses yeux.

Mon travail dans le secteur militaire a été jusqu'à maintenant une réussite. J'ai finalement gagné ma place et le respect dans cette famille. J'essaie de les éduquer, et ce qui me surprend toujours le plus, c'est que les hommes gais se font condamner à cause d'une pratique sexuelle qui, aux yeux de ceux qui encouragent les préjugés, semble être la seule pratique possible entre deux hommes. Sachez que beaucoup d'hommes détestent le sexe par pénétration anale. Je le sais car j'ai cherché les réponses dans L'ÉDUCATION ET NON DANS L'IGNORANCE. Pour tous ceux d'entre vous qui êtes assis bible à la main, en m'accusant d'être un esprit malin ou pire encore, comprenez une chose: UN disciple a dit qu'il n'acceptait pas l'homosexualité. Un homme parmi tant d'autres qui alimentait son système de croyances par les préjugés ! Voilà à mes yeux ce sur quoi vous vous basez. C'est à vous seul de choisir et de penser pour vous-même et cesser de vous faire influencer par le monde négatif des préjugés.

Aujourd'hui je vis pleinement chaque jour comme si c'était le dernier, je ne cherche pas à changer le monde, mais je me rappelle que tout changement commence par vouloir faire mieux ce que les autres font à moitié, et être un bon exemple pour la société. Le but de ce témoignage n'est pas d'engager des discussions interminables, mais de vous faire réfléchir et de vous amener à chercher vos réponses dans l'éducation et non dans l'ignorance. En terminant, je vous laisse avec une pensée qui, peut-être, saura vous guider : *What Love we've given, we'll have forever, what love we fail to give, will be lost for all eternity - Leo Buscaglia.* (" On garde pour toujours l'amour qu'on a donné. Mais l'amour qu'on a refusé est perdu pour l'éternité. ")

NI

Pour une personne gaie, ce n'est pas toujours facile de grandir dans une petite ville. Il se peut que certaines personnes vivent beaucoup de confusion au niveau de leur orientation sexuelle et se sentent souvent seuls. Personnellement, je ne me suis jamais senti confus car j'étais persuadé que j'étais attiré à des personnes du même sexe. Mais par moment je me suis senti seul car je n'avais personne à qui parler de mon orientation sexuelle. Même avec mes ami.es, je préférais me taire durant les conversations au sujet de la sexualité. Je me souviens également à l'école élémentaire qu'il était très difficile pour moi lorsque les jeunes me taquinaient. J'étais la cible parfaite étant donné que j'étais obèse, je portais des lunettes et des "broches". Plusieurs commentaires étaient très destructeurs mais étant donné que plusieurs jeunes avaient tendance à utiliser certains mots sans penser plus loin que le bout de leur nez, j'ai décidé de ne pas les laisser m'affecter. J'occupais mon temps avec l'école et les activités parascolaires afin de ne pas penser aux "mauvaises choses" de ma vie.

À l'école secondaire, j'avais perdu beaucoup de poids et je ne portais plus de broches ou de lunettes. Mon estime de soi avait augmenté et mon vrai moi faisait surface. Je socialisais davantage et je me faisais de plus en plus d'amis. Je suis devenu très connu étant donné que mes parents me permettaient d'organiser des fêtes (parties) chez nous.

Mes amis ne mentionnaient pas vraiment mon orientation sexuelle sauf pour quelques indices me laissant sous entendre qu'ils avaient des doutes. J'ignorais ces réactions afin de conserver mon "secret". Je me disais que ça ne valait pas la peine d'en parler à l'école surtout dans un petit village. Je me suis dit qu'il serait préférable d'attendre pour ce moment quand je serais plus vieux. L'été suivant, lorsque je participais à un programme d'immersion à Trois-Rivières au Québec, j'ai eu l'occasion idéale d'explorer mon orientation sexuelle. C'est là que j'ai rencontré deux filles qui m'ont partagé qu'elles se sentaient à l'aise avec moi et que je n'étais pas comme les autres gars. J'essayais de répondre que c'était " parce que je suis... je suis..." je n'étais pas capable de le dire jusqu'à ce que l'une d'entre elles dit "..gai?" auquel je répondit "oui et c'est la première fois que je l'admet". Elles étaient fières de moi et m'ont supporté jusqu'à la fin du programme. C'est également à Trois-Rivières que j'ai été dans mon premier bar gai. J'ai eu un plaisir fou car je n'avais jamais été entouré de personnes gaies.

À mon retour à la maison, j'ai partagé mon "secret" à certains de mes amis proches qui m'ont tous accepté pour qui j'étais. Peu de temps après, j'ai rencontré un homme au bar gai à qui j'ai donné mon numéro de téléphone. Le lendemain, il me donna un coup de fil. Cette personne a pratiquement dit à ma mère que j'étais gai. Quand elle m'a confronté (avec cet appel), je me suis dit que c'était le temps opportun de lui dire. Je lui ai dit: " Maman, je suis totalement gai". Elle a répondu qu'elle m'aimait peu importe. Ma mère décida de le dire à mon père qui a réagit de la même façon. Au fond, ils avaient toujours eu un doute. Ce soir là, j'ai trouvé une lettre dans mon lit qui disait " Papa et Maman t'aiment beaucoup et on s'en foutre du reste".

La fin de semaine suivante, mes parents m'ont organisé une fête en l'honneur de ma divulgation (coming out). Deux hommes gais, des amis à mes parents, sont venus me féliciter et depuis ce temps nous sommes devenus de très bons amis. Ils m'ont beaucoup appris et m'ont même initié aux bars gais de Halifax (Merci S et T). À partir de ce moment, je suis devenu plus fort et j'offre parfois mon aide à d'autres jeunes gais. Comme je l'ai mentionné auparavant, mes ami.es ont bien accepté la nouvelle. Je n'ai jamais été insulté par une personne de ma communauté au sujet de mon

orientation sexuelle. Je crois que les choses changent peu à peu, les gens semblent accepter l'homosexualité comme étant une réalité normale (il y a beaucoup de travail à faire mais ça va de mieux en mieux). Un jour mon frère m'a dit " J'ai l'impression d'avoir été élevé dans une famille plus moderne". En plus, je suis social et gentil avec tout le monde. Les gens me connaissent pour qui je suis plutôt que pour les personnes que je fréquente (RIRE!).

En conclusion, partager mon secret m'a permis d'être une personne plus ouverte et de me rapprocher de mes ami.es et ma famille. La vie est tellement plus belle! Il serait tout de même difficile de conseiller à d'autres jeunes de faire comme moi car j'ai déjà entendu des témoignages plus horribles surtout lorsqu'ils en parlent aux parents. Par contre, le dire à des étrangers discrets ou des ami.es proches (qui semblent avoir un esprit ouvert) pourrait être bénéfique. Je souhaite la meilleure des chances à tous ceux et celles qui se retrouvent dans une telle situation et j'espère que mon témoignage saura vous aider.

DANIEL B.

II – des réponses, s.v.p. ...

Qu'est-ce qu'un homosexuel?

R: Un homosexuel est un homme ou une femme attiré-e émotionnellement et sexuellement par une personne du même sexe. Il existe des personnes homosexuelles de toutes les grandeurs et de toutes les couleurs tout comme les personnes hétérosexuelles. Certains sont célibataires et d'autres sont dans une relation à long terme. Certains ont des enfants, d'autres non. Les homosexuels font partie de la communauté et tous font partie d'une famille.

N'oublie pas ... Des questions stupides ça n'existent pas

lesbienne?

C'est une femme
homosexuelle.

Q: PEUT-ON AVOIR DES SENTIMENTS HOMOSEXUELS ET NE PAS ÊTRE HOMOSEXUEL ? PEUT-ON AVOIR DES SENTIMENTS HÉTÉROSEXUELS ET NE PAS ÊTRE HÉTÉROSEXUEL ?

Qu'est-ce qu'une personne gaie?



Gai est un autre mot
pour homosexuel.

Q: EST-CE QU'ON PEUT ÊTRE GAI OU LESBIENNE SANS JAMAIS AVOIR EU DE RELATION OU D'EXPERIENCE HOMOSEXUELLE?

R: La sexualité de l'être humain peut s'avérer très complexe, ce qui rend très difficile la catégorisation.

Il est donc tout à fait normal pour une personne

homosexuelle de se sentir attirée par une personne du sexe opposé et pour une

personne hétérosexuelle de se sentir attirée par une personne du même sexe.

R: L'orientation sexuelle se découvre par des sentiments d'attraction. Les expériences

sexuelles ne sont pas nécessaires afin

découvrir son orientation sexuelle.

Il est donc important d'écouter profondément ses sentiments.

Comment sait si on est gay, lesbienne ou bisexu

R: Afin de connaître ton orientation sexuelle, il est important d'écouter tes sentiments

Q : EST-CE QUE C'EST UN CHOIX?

R: Tout comme les personnes hétérosexuelles ne choisissent pas leur orientation sexuelle, les personnes homosexuelles ne choisissent pas la leur. Peu importe si nos sentiments sont envers des personnes du même sexe, du sexe opposé ou pour les deux sexes, nous devenons conscients de ces sentiments en grandissant. Le seul choix que les GLB ont à faire, c'est d'accepter ou de ne pas accepter ce qu'ils sont vraiment.

Q: SI ON A EU UNE EXPÉRIENCE HOMOSEXUELLE, EST-CE QU'ON EST GAI, LESBIENNE OU BISEXUEL.LE ? SI ON A EU UNE EXPÉRIENCE HÉTÉROSEXUELLE, EST-CE QU'ON EST HÉTÉROSEXUEL

R:Plusieurs personnes hétérosexuelles ont eu des expériences homosexuelles et plusieurs personnes homosexuelles ont eu des expériences hétérosexuelles. Ces expériences n'ont pas nécessairement changé leur orientation sexuelle.

R: Plusieurs théories ont été avancées sur le sujet. En principe, toutes ces théories peuvent être classées en 3 catégories: innée, acquise, ou une combinaison des deux. Dans ce contexte, innée signifie que l'on naît gai. Acquise se réfère principalement à l'expérience et comment celle-ci affecte le développement. Autrefois, les gens croyaient que la cause de l'homosexualité pouvait être une expérience sexuelle dommageable vécue par l'individu. Aujourd'hui cette croyance est presque inexistante. Nos expériences tant + que - peuvent jouer un rôle dans la détermination de nos attirances sexuelles et romantiques, mais personne n'est gaie simplement en raison de bonnes ou de mauvaises expériences. D'autres chercheurs avancent la théorie de la combinaison des deux pour la détermination de l'orientation sexuelle. Il est important de noter qu'à ce jour personne n'est totalement certain de la réponse. Malgré tout, les scientifiques continuent à étudier la question. "Pourquoi existent-ils des personnes gaies?" cette question revient souvent.

Q: COMBIEN EXISTENT-ILS DE PERSONNES GAIES OU LESBIENNES?

R: D'après les statistiques les plus courantes, il y a environ 1 personne sur 10 qui est est gaie, lesbienne ou bisexuel.le.

Il est intéressant de noter que personne ne semble avoir fait de recherches concernant la cause de l'hétérosexualité. La raison est simple. Encore aujourd'hui, la majorité de la société présume que l'hétérosexualité est normale, donc aucune explication est nécessaire et que l'homosexualité est anormale donc elle doit être causée par quelque chose. En réalité, l'homosexualité, la bisexualité et l'hétérosexualité sont tout simplement des variations de la sexualité humaine. (Free Your Mind, 1996)

Q: Pourquoi suis-je gai, lesbienne ou bisexuel.le?

Q: EST-CE QUE L'HOMOSEXUALITÉ EST UNE MALADIE PSYCHOLOGIQUE?

NON

Q: UNE PERSONNE GAIE EST-ELLE NORMALE ?

R: Si on croit que "majorité" et "normalité" veulent dire la même chose, on pourrait prétendre que les personnes gaies ne sont pas normales. Mais on pourrait également dire que les personnes gauchères ne sont pas normales non plus. Les personnes gaies vivent en société et ne constituent aucun danger pour la communauté. Elles aussi veulent aimer, être aimées et contribuer à la société.



.....

Q: EST-CE QU'IL EXISTE UN TRAITEMENT ?

R: Être gai, lesbienne ou bisexuel-le n'est pas une maladie. Aucun traitement n'est nécessaire.

Q: EST-CE QUE JE PEUX ME TROMPER ?

R: Il est très difficile de se tromper quand on se sent ainsi attiré. Il n'existe aucun règlement qui dit qu'on doit porter une étiquette pour identifier son orientation sexuelle.



Q: SI JE NE SUIS PAS LE/LA SEUL-E, POURQUOI JE ME SENS SI SEUL-E ?

R: Les gens, principalement les adolescents, ont beaucoup de difficultés à divulguer leur orientation sexuelle. La peur d'être rejeté ou d'être agressé explique souvent ce silence. Les stéréotypes négatifs encouragent souvent les adolescents à demeurer dans l'anonymat.

Q: EST-CE UNE PHASE ?

R: Grandir, c'est passer par bien des changements et bien des étapes. Habituellement l'orientation sexuelle n'est pas une phase. Par contre, il est souvent plus facile de dire que ça va passer plutôt que d'essayer de comprendre et d'accepter.



Q: POURQUOI PERSONNE NE SEMBLE ME COMPRENDRE ?

R: Il existe des gens qui sont prêts à t'écouter et à t'aider. Il existe également des personnes qui vivent les mêmes sentiments que toi et peuvent partager leur expérience. À la fin de la trousse, trouveras une liste de services qui pourront peut-être te venir en aide.

Q: OÙ PUIS-JE RENCONTRER UNE PERSONNE GAIE ?

R: Les personnes gaies se rencontrent partout où les personnes hétérosexuelles se rencontrent : à l'épicerie, au bureau, dans les bars, aux rencontres du projet Sain et Sauf. À moins d'être dans un endroit exclusivement pour les personnes gaies, il peut être difficile d'identifier l'orientation sexuelle d'une autre personne.



*La plupart des questions et des réponses de cette section ont été adaptées à partir du livre "Is it a Choice? Answers to 300 of the Most Frequently asked questions About Gays and Lesbians" par Eric Marcus 1993.

III- Qu'est-ce que je dois faire?

" Je crois que je suis gai, lesbienne, bisexuel-le. " Tu t'es déjà dit ça ? Les questions tournent dans ta tête et les réponses ne viennent pas ?

Pour commencer, regardons les mots. Les lesbiennes sont sexuellement attirées par d'autres femmes, les gais par d'autres hommes et les bisexuel(les) par des personnes de l'un ou l'autre sexe. Mais ce ne sont là que des mots. Il faut se méfier des étiquettes trop pratiques. On sait maintenant que la sexualité ne se range pas dans des compartiments étanches. Si tu crois qu'un de ces mots s'applique à toi, c'est très bien. Mais souviens-toi que chercher à se définir, c'est chercher à se comprendre, et non à s'engager pour la vie.

Mais comment sait-on si on est gai, lesbienne, bisexuel-le ? Pendant l'adolescence, on commence à éprouver pour d'autres, des sentiments inconnus jusque-là. Il ne s'agit pas nécessairement de désirs sexuels. Ce peut être la curiosité, une attirance physique, de l'admiration, un attachement émotif ou une grande passion amoureuse. Si tu es lesbienne, tu as constaté pendant ton adolescence que ces sentiments étaient plutôt dirigés vers d'autres femmes (alors que tes amis.es s'intéressaient aux garçons). Si tu es gai, c'était vers d'autres hommes. Si tu es bisexuel-le, c'était vers des hommes et des femmes. Tous les adolescents, peu importe leur orientation sexuelle, trouvent généralement ces sentiments agréables ou troublants, parfois les deux. Ce sont là des émotions nouvelles, difficiles à comprendre. Toutefois, si tu es gai, lesbienne, bisexuel-le, il peut s'avérer très difficile d'en parler ou de savoir quoi faire. Pourquoi ? Parce que tout ce que tu as appris des autres — parents, enseignants, conseillers, médias, etc. — t'as été transmis avec la supposition que tu es hétérosexuel. La plupart en savent très peu sur les gais, les lesbiennes et les bisexuel-les. Et le peu qu'ils savent est souvent inexact, déformé ou carrément faux. Les médias versent parfois dans le sensationnalisme et on a du mal à se reconnaître dans ces stéréotypes.

Même après l'adolescence, on peut encore se demander si on est gai, lesbienne ou bisexuel-le. Ne t'en fais pas si c'est ton cas. C'est tout à fait normal. Les réponses viendront avec le temps.



T'aimes-tu?

Chacun de nous aspire à se sentir bien dans sa peau. Chacun possède des qualités qui font sa valeur propre. Chacun est unique. Or, dès notre petite enfance, nous avons été éduqués pour être hétérosexuels, pour être comme papa et comme maman. Pendant ce temps, ce que nous entendons sur les gais, les lesbiennes et les bisexuel-les est au mieux tolérant, au pire dommageable. Combien de jeunes ont fini par penser qu'ils étaient anormaux, pervers, incomplets et destinés à une vie de malheur. S'il est vrai que des gais, des lesbiennes et des bisexuel-les s'en prennent à eux-mêmes en s'adonnant à l'alcool ou aux drogues ou en tentant de se suicider, il ne faut absolument pas croire que ces comportements autodestructeurs sont une conséquence directe de leur orientation sexuelle. Ils sont plutôt une conséquence directe de l'image très négative que ces personnes ont d'elles-mêmes. La solitude, l'angoisse, la dépression, l'incapacité de parler à quelqu'un sont les vraies causes. L'acceptation de soi et de son orientation sexuelle est le fait de toute une vie. Avant de se révéler aux autres, on doit déterminer jusqu'à quel point on est prêt à dire qui on est.



À qui parler ? Comment le dire ?

Le choix du confident n'est pas évident et il n'existe pas de critères de sélection à toute épreuve. Tu as peut-être entendu ce dicton : on choisit ses amis, pas sa famille. Nombreux sont ceux qui ont beaucoup de mal à accepter ou comprendre l'homosexualité. Les amis s'avèrent souvent une meilleure solution. Certains vont se montrer très compréhensifs et leur appui fera d'eux des amis précieux pour longtemps. Quant aux autres, ils ne constitueront pas une grande perte. Mais peu importe à qui tu choisiras d'en parler, commences par être bien avec toi-même et par accepter ton orientation sexuelle. Ainsi, quand tu te confieras à quelqu'un, ce sera seulement pour lui apprendre quelque chose d'important à ton sujet. Mais si ton orientation sexuelle te cause des difficultés, ce sera comme si tu fais un aveu honteux, surtout si c'est un membre de ta famille qui t'entend. Si tes relations avec ta famille sont difficiles, tu ne gagneras rien à lui apprendre ton orientation. Parler à sa famille, c'est probablement la chose la plus difficile quand on est jeune et gai, lesbienne ou bisexuel-le. Il existe toutefois de bons livres et dépliants sur cette question.

Et la sexualité ?

Avoir ou non une expérience sexuelle avec quelqu'un ne se décide pas à la légère. Il existe un mythe très pernicieux sur les gais et les lesbiennes : on prétend qu'ils sont obsédés avec la sexualité. Si ton orientation est secrète et que tu n'as accès qu'à des relations sexuelles clandestines et peu satisfaisantes, il se peut que la sexualité devienne une obsession. C'est pourquoi des organismes tels que Sain et Sauf encouragent l'acceptation de soi et une certaine ouverture aux autres. De cette façon, tes décisions en matière de sexualité se prendront dans un contexte plus rationnel.

La société n'encourage tout simplement pas les discussions rationnelles sur la sexualité, ce qui explique les expériences faites sous l'empire de l'ignorance et l'augmentation des maladies transmissibles sexuellement et des grossesses non désirées. Pour les jeunes hommes gais, il y va littéralement de leur vie puisque le SIDA et les infections au VIH augmentent de façon alarmante dans ce groupe de personnes.

Accepter d'avoir une relation sexuelle, c'est prendre une importante décision personnelle, une décision qui doit être prise de manière parfaitement informée, pour les bonnes raisons et sans pression. C'est à toi de décider ce que tu veux faire sexuellement, et avec qui. Dans le doute, attends.

Si quelqu'un t'oblige à avoir un rapport sexuel, tu es victime de ce qu'on appelle un abus. Il y a toutes sortes d'abus, depuis le harcèlement jusqu'au viol. Si tu as été victime de harcèlement, d'agression ou d'abus, tu auras besoin de temps pour te retrouver : songes sérieusement à en parler à quelqu'un.

Et qu'en est-il du SIDA ?

Toute personne sexuellement active doit être consciente de la réalité du SIDA, du VIH et des autres maladies transmissibles sexuellement. On n'attrape pas le SIDA du seul fait qu'on est gai, lesbienne ou bisexuel-le. C'est ce que tu fais — et non ce que tu es — qui peut te mettre en contact avec le VIH (le virus vraisemblablement responsable du SIDA). Le SIDA est actuellement une maladie incurable, mais évitable. Pour plus de renseignements concernant le dépistage du VIH, communique avec le Centre de santé sexuelle, Sida AIDS Moncton ou AIDS New Brunswick.

Quelques mots sur tes droits : partout au Canada, il est interdit de refuser un logement, un emploi ou un service en raison de l'orientation sexuelle. Même si aucune loi de cette nature ne mettra fin aux préjugés et à la discrimination — pas plus que les lois contre le vol ou le meurtre n'éliminent ces crimes — elle procure aux gais, aux lesbiennes et aux bisexuel.les les mêmes recours légaux qu'à toute autre personne.

Cette information a été adaptée à partir du dépliant FLAG de Fredericton “ I Think I Might Be Gay, Lesbian Or Bisexual... Now What Do I Do ? ”, avec leur autorisation



DIVULGUER SON ORIENTATION SEXUELLE

“ Dévoiler son *orientation* signifie parler ouvertement de son homosexualité. Il faut franchir plusieurs étapes avant d’être prêt à le faire. D’ailleurs, certaines personnes ne sont jamais tout à fait prêtes et, si jamais elles décident d’en parler, ce n’est qu’à quelques amis très proches ou à des membres de leur famille. (...)” “Choisir le bon moment est important, mais assurer sa sécurité est essentiel.”

AUX PARENTS

“Tous les parents sont différents. Certains ne changent jamais d’idée et ne tolèrent aucunement la remise en question ou la différence. D’autres se montrent raisonnables et compréhensifs. D’autres se situent entre ces deux extrêmes en ayant des réactions qui dépendent des situations ou des sujets. Selon votre relation avec vos parents, et la façon dont ils vous parlent et vous écoutent, vous avez pu vous faire une idée de leur opinion sur des questions comme l’homosexualité. Avant de prendre la décision de dévoiler votre orientation sexuelle à vos parents, vous devez vous poser un certain nombre de questions :

- **Êtes-vous à l’aise par rapport à votre *orientation sexuelle* ?(...)**
- **Êtes-vous proche de vos parents ?**
- **Dépendez-vous de vos parents financièrement et affectivement ?**
- **Êtes-vous en sécurité chez vous?**
- **Avez-vous un réseau d’amis ou de personnes pour vous aider ?(...)**

“Il y a des groupes semblables au groupe PFALG (Parents, familles et amis de lesbiennes et de gais) dans la plupart des grandes villes. Ces groupes peuvent vous fournir une aide précieuse, tant à vous qu’à vos parents.” (Voir section VI pour coordonnées)

AUX AMIS

(...)

“Vos amis auront peut-être moins tendance à vous juger et pourraient être plus conciliants que votre famille. Ils peuvent aussi se montrer tout à fait insensibles. Ils peuvent se sentir menacés du simple fait d’aborder la question de l’identité sexuelle.”

(...)

“Choisissez un ami fiable, qui comprend l’importance de respecter votre vie privée et qui a votre sécurité et votre bien-être à cœur, quelqu’un qui tient à vous et vous respecte. Servez-vous de votre jugement lorsque vous décidez du moment et de l’endroit où vous ferez vos confidences. Une cafétéria ou un cinéma plein à craquer ne sont peut-être pas les meilleurs endroits pour en parler.”

(...)

“Vous n’avez aucun moyen de prévoir exactement la réaction de votre ami. Si tout ne marche pas comme vous l’avez espéré ou prévu, ne désespérez pas. S’ouvrir aux autres et s’accepter, ça fait partie du cheminement et ça pourra vous aider, vous apporter peut-être des réponses et vous faire voir de nouveaux aspects de la question.”

(...)

“Certaines réactions de vos amis vous aideront à parler de ce que vous vivez et d’autres vous rendront la tâche plus difficile. C’est pourquoi il est important de ne plus avoir de doute quant à votre identité lorsque vous décidez d’en parler.” (...)

Adaptée à partir du dépliant: “ À la recherche de son identité sexuelle : faire les premiers pas ”. Pour en savoir plus, n’hésitez pas à consulter ce dépliant. Il est disponible en français et en anglais au Centre de santé sexuelle.

IV-Mieux vaut prévenir que guérir

Parlons de sex...ualité!

Avoir des relations sexuelles n'est pas une décision facile. Il est donc important de bien se connaître, de connaître ses émotions et d'en parler avec son/sa partenaire avant de s'engager sexuellement.

Donc, avant d'avoir des relations sexuelles, il est très important de parler ouvertement et honnêtement avec son/sa partenaire. Lorsque tu te sens plus à l'aise, il est plus facile de parler de sexe à moindre risque et d'explorer de nouvelles options pour rendre cette pratique plus stimulante.

Nous avons tous à un moment donné entendu parler du VIH, du SIDA ou des MTS (maladies transmissibles sexuellement). Ce que les enseignants, infirmières, intervenants et parents tentent de nous dire, c'est que nous avons tous le choix de nous protéger ou non contre les maladies transmissibles sexuellement y compris le VIH (le virus vraisemblablement responsable du SIDA).

Parmi les solutions contre les MTS, il y a le sexe à moindre risque qu'on doit toujours pratiquer en :

- Utilisant toujours des condoms
- Disant NON aux relations sexuelles non-protégées

Il est plus difficile de prendre une bonne décision concernant le sexe à moindre risque quand on a pris trop d'alcool ou de drogues. Il est donc important de reconnaître ses limites avant de consommer et de les mettre en pratique :

- fixer ses limites sexuelles avant de consommer
- limiter la consommation d'alcool ou l'utilisation de drogues

Que tu aies confiance ou non dans ton partenaire, il est important de toujours choisir les contacts sexuels à moindre risque. Au fur et à mesure que la relation continue, tu voudras naturellement partager plus d'information sur toi-même. Avec le temps, la confiance mutuelle s'établira. Avec ces connaissances et ce niveau de confiance, tu pourras faire de meilleurs choix sur tes pratiques sexuelles.

(Source: *In Control*, AIDS Committee of Thunder Bay, 1994)

Passons au côté un peu plus technique : comment puis-je être infecté?

Le VIH se transmet par des liquides du corps comme le sperme, les sécrétions vaginales et le sang. Les façons les plus communes d'être infecté sont :

- **des relations sexuelles (vaginales, anales et orales) non protégées**
- **le partage de seringues pour les drogues et les stéroïdes, les tatouages et le perçage.**

Le VIH ne se transmet pas en touchant quelqu'un, en le serrant dans ses bras, en éternuant ou en partageant des cigarettes, toilettes ou douches. Toute personne pratiquant des activités sexuelles à risque ou utilisant des seringues souillées peut être infectée, même après une seule fois. Certaines pratiques sexuelles peuvent augmenter les chances d'être infecté tandis que d'autres comportent un moindre risque."(Source :Trojan, "It's Cool To Ask - Questions and Answers about HIV/AIDS And other STD's, 1993)

Certaines pratiques sexuelles peuvent augmenter les chances d'être infecté tandis que d'autres apportent un moindre risque :

Aucun risque

- *Abstinence
- *Massage
- *Touchers
- *Caresser
- *Frotter corps à corps
- *Baisers
- *Masturbation (seul)
- *Accessoire(s) sexuel(s) non-partagé(s)
- *S'injecter avec des drogues avec seringue et aiguille qui n'ont jamais servi

Moindre risque

- *Sexe oral sans protection
- *Sexe anale ou vaginal avec condom
- *Insérer un doigt anus/vagin
- *S'injecter des drogues avec matériel d'injection nettoyé

Risque élevé

- *Pénétration anale/vaginale sans condom
- *Partager la même aiguille ou seringue pour une injection
- *Recevoir une insertion d'accessoire sexuelle qui a été utilisée par une autre personne

(Source : Société canadienne du si

ASSEZ FORT POUR LUI MAIS CONÇU POUR ELLE

La digue dentaire

Qu'est-ce qu'une digue dentaire?

Une digue dentaire est un carré de latex mince utilisé pour prévenir la propagation des infections transmissibles sexuellement (ITS) durant la pratique du sexe oral. On peut se la procurer dans certains magasins, ou vous pouvez la fabriquer vous-même au moyen d'un condom ou d'un gant en latex. On l'appelle digue « dentaire », car elle a été initialement conçue comme mesure de protection pour les dentistes.

Son fonctionnement

La digue dentaire doit être placée sur la vulve de la femme avant que son partenaire pratique le sexe oral sur elle et agit comme barrière entre les organes génitaux de la femme et la bouche de son partenaire. Ainsi, on peut prévenir la propagation des infections transmissibles sexuellement. On peut également utiliser la digue dentaire pour prévenir les ITS au moment d'un anulingus sur une femme ou un homme, qui est la pratique du sexe oral sur l'anus d'un partenaire.

La pratique du sexe oral sur une femme comporte moins de risque de transmission d'ITS que le sexe vaginal, le sexe anal ou la pratique du sexe oral sur un homme, mais le risque de propagation de plusieurs ITS est tout de même présent. L'anulingus, d'un autre côté, est une pratique beaucoup plus dangereuse dont les risques de transmission d'ITS sont élevés (dont l'hépatite A), et pouvant causer plusieurs autres maladies en raison des infections bactériennes ou parasitaires.

Rappelez-vous que les infections transmissibles sexuellement peuvent se transmettre de la bouche au pénis ainsi que du pénis à la bouche. Comme mesure de protection, les hommes devraient donc porter des condoms au cours de la pratique du sexe oral.

Où puis-je me procurer la digue dentaire?

Puisque la digue dentaire est encore une méthode de protection relativement nouvelle, elle n'est pas disponible à grande échelle encore. Vous trouverez des digues dentaires à votre pharmacie locale ou à votre clinique de santé sexuelle ou vous pouvez les commander en ligne. Certaines boutiques érotiques pourraient même les vendre. Tout comme les condoms, les digues dentaires sont vendues dans une gamme de saveurs et de couleurs, faites-en l'expérience. Si vous n'en trouvez pas en magasin, pas de problème! Leur fabrication est relativement facile et la version maison fonctionne tout aussi bien que la version commerciale!

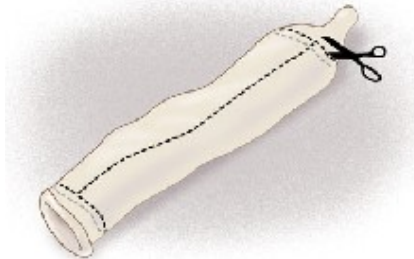
Comment fabriquer une digue dentaire?

La fabrication d'une digue dentaire est très facile! Tout ce dont vous avez besoin est d'une paire de ciseaux et d'un condom pour homme et de disposer d'environ 30 secondes. Voici comment faire :

Sortez soigneusement le condom de son emballage et déroulez-le.



Coupez le bout et la base du condom, puis coupez-le sur le sens de la longueur.



Déroulez le tube en une feuille rectangulaire.



Et voilà! Vous disposez maintenant d'une digue dentaire très efficace.

Truc :

Pour obtenir de meilleurs résultats, il est recommandé d'utiliser des condoms non lubrifiés et qui n'ont pas été enduits d'un spermicide (leur goût n'est pas très inspirant). Vous voudrez peut-être utiliser des condoms minces en latex aromatisés. De nos jours, les condoms sont offerts dans une grande variété de saveurs. Magasinez et essayez-en plusieurs pour savoir lequel vous préférez!

Quelques conseils pour l'utilisation de la digue dentaire :

- Mettre quelques gouttes de lubrifiant à base d'eau (qui convient au latex) entre la digue et le vagin ou l'anus. Le lubrifiant provoquera une plus grande sensibilité et permettra de tenir la digue en place.
- Ne jamais réutiliser une digue dentaire ou la retourner de l'autre côté pour l'utiliser. Dès que vous en avez fini, jetez-la.
- Utilisez vos mains pour tenir la digue en place ou demandez à votre partenaire de le faire. Une digue dentaire ne fonctionnera pas si elle ne demeure pas en place.
- Les digues achetées en magasin ou fabriquées à la main sont faites de latex mince pour obtenir une très grande sensibilité. Pour avoir une sensation encore plus grande, tentez de fabriquer votre digue à partir de condoms en latex fin (l'emballage indique habituellement « minces » ou « très grande sensibilité »).
- Certaines personnes sont allergiques au latex et les digues dentaires peuvent leur causer une éruption. Ne vous inquiétez pas! Vous pouvez acheter des digues dentaires en polyuréthane (en les commandant en ligne), ou vous pouvez les fabriquer en taillant un condom pour homme ou pour femme en polyuréthane en une feuille rectangulaire.
- Certaines personnes utilisent également une pellicule plastique non utilisable aux micro-ondes (Saran® Wrap) en guise de digue dentaire. Ce moyen n'a pas fait l'objet d'une étude, mais des données prouvent qu'une pellicule plastique non utilisable à la micro-onde peut empêcher le passage de particules de la taille d'un virus, ce qui veut dire qu'elle prévient la transmission d'ITS. Jusqu'à ce que ce matériau ait fait l'objet d'une étude détaillée, s'en tenir aux digues ou aux condoms en latex (ou même un gant en latex ouvert) est probablement votre meilleure option. Cependant, il vaut mieux utiliser une pellicule plastique que rien du tout, puisqu'elle fournit au moins un certain niveau de protection contre les ITS.

(Source : <http://www.masexualité.ca>)

V Ressources

Sites web

www.safespaces.ca

Un site de ressources pour les jeunes gais, lesbiennes et bisexuel.les.

www.also.org.au

Site pour les jeunes gais, lesbiennes et bisexuel.les - Australie.

www.outproud.org

Site du "National Coalition" pour les jeunes gais, lesbiennes et bisexuel.les - États-Unis.

www.planetout.com

Magazine électronique pour les lesbiennes, gais et bisexuel.les.

www.oasismag.com

Magazine électronique pour les lesbiennes, les gais, les bisexuel.les et les jeunes en questionnement.

www.gaycanada.com

Ressources et groupes au Canada.

www.pflagcanada.ca

Information pour les parents, les autres membres de la famille et les amis.

www.softlord.com/glbbooks/

Site pour faire la commande de livres fictifs et non fictifs sur l'homosexualité.

Livres

L'homosexualité démythifiée: Questions et réponses, Guy Ménard, 1980

Homosexuels et bisexuel.les Célèbres: Le dictionnaire, Pierre Bergé

La peur de l'autre en soi: du sexisme à l'homophobie, Daniel Welzer et Michel Dorais

Témoignages de lesbiennes, Stockton

Être Homosexuel, Richard Isay

Les limites de l'identité sexuelle, Diane Lamoureux

Des droits à reconnaître les lesbiennes face à la discrimination, Irène Demczuk.

J'ai quelque chose à vous dire, Nancy Fairchild



VI - Services disponibles pour soutien

Sain et Sauf

(506) 854-3049

Sain et Sauf offre du soutien aux jeunes gais, lesbiennes et bisexuel.le.s entre 14 et 25 ans à l'aide de groupe soutien, de la disponibilité pour consultation, de ressources, de référence.

Centre de Santé Sexuelle

(506) 856-3310

Le Centre de santé sexuelle offre des services de consultation, d'information sur tous les sujets touchant la sexualité et le testing (VIH et MTS) aux adolescent(e)s et aux jeunes adultes entre 14 et 25 ans

Help-24-Au Secours

(506) 859-4357

Help-24-Au Secours est une ligne d'écoute pour les gens de tout âge qui ont le besoin de parler à quelqu'un au sujet d'une variété de sujet.

Jeunesse J'écoute

1-800-668-6868

"Jeunesse J'écoute" offre du soutien par téléphone aux enfants et adolescents ayant besoin de parler à propos de différents sujets.

SIDA/AIDS Moncton

(506) 859-9616

AIDS Saint John

(506) 652-2437

SIDA NB

1-800-561-4009

Les organismes offre du soutien et l'information qui est disponible du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 pour les gens qui veulent parler des sujets reliés au VIH et sida. Les organismes offre des renseignements à jour sur le VIH et le sida, y compris de l'information générale sur la maladie et sur la transmission, la prévention, les facteurs de risques, le sexe sécuritaire, le dépistage du VIH/sida, le traitement et les soins et les ressources.

PFLAG

(506) 858-0255

PFLAG organise des rencontres les troisième lundi du mois à 19h30 pour les parents et les amies des personnes gais, lesbiennes, bisexuelles ou transsexuelles.

V- Quoi de neuf....

SITES WEB

www.safespaces.org

Un site national de ressources pour les jeunes gais, lesbiennes et bisexuel.les.

www.also.org.au/outreach

Site pour les jeunes gais, lesbiennes et bisexuel.les - Australie.

www.outproud.org

Site du "National Coalition" pour les jeunes gais, lesbiennes et bisexuel.les - États-Unis.

www.planetout.com

Magazine électronique pour les lesbiennes, gais et bisexuel.les.

www.oasismag.com

Magazine électronique pour les lesbiennes, les gais, les bisexuel.les et les jeunes en questionnement.

www.gaycanada.com

Ressources et groupes au Canada.

www.pflag.org

Information pour les parents, les autres membres de la famille et les amis.

www.youth.org

Réponses à plusieurs questions communes.

www.softlord.com/gaybooks/

Site pour faire la commande de livres fictifs et non-fictifs sur l'homosexualité.

LIVRES

L'homosexualité démythifiée: Questions et réponses, Guy Ménard, 1980

Homosexuels et bisexuel.les Célèbres: Le dictionnaire, Pierre Bergé

La peur de l'autre en soi: du sexisme à l'homophobie, Daniel Welzer et Michel Dorais

Témoignages de lesbiennes, Stockton

Être Homosexuel, Richard Isay

Les limites de l'identité sexuelle, Diane Lamoureux

Des droits à reconnaître les lesbiennes face à la discrimination, Irène Demczuk.

J'ai quelque chose à vous dire, Nancy Fairchild

NB: Une liste de livres anglais est disponible dans la section anglaise de la trousse d'information.

Liste de références

Livres

Is It A Choice? Answers to 300 of the most Frequently asked Questions about gays and lesbians, Eric Marcus, 1993

Free Your Mind: The book for gay, lesbian and bisexual Youth and their Allies, Ellen Bass and Kate Kaufman, 1996.

Brochures

Aids Vancouver. 1996. *Women Who Have Sex with Women*. Vancouver.

AIDS NB. 1994. *Soyez prudent - Restez au courant: Info sur le VIH/SIDA*. Fredericton.

Fredericton Lesbians and Gays (FLAG). *I Think I Might Be Gay, Lesbian or Bisexual... Now What Do I Do?* Fredericton.

Trojan. 1993. *It's Cool To Ask: Questions And Answers About HIV/AIDS And Other STD's*. Ontario.

Aids Committee of ThunderBay. 1994. *In Control - Maintaining Healthy Sex: A Brochure For Gay And Bisexual Men*.

Santé Canada. Mai 1998. *A la recherche de son identité sexuelle: faire les premiers pas*. Calgary.

Société canadienne du sida et Santé Canada, 1999. *Le VIH, choses à savoir*. Ottawa.

GMHC (Gay Men's Health Crisis, Inc.).1991. *Women Loving Women. Safer Sex*. Brooklyn, NY.

Agence de santé publique du Canada, 2002. **CE QU'IL FAUT SAVOIR AU SUJET DES ITS.**

Sites Web

<http://www.masexualite.ca>

MERCI À...

France Breault

Bill Ryan

Mona Savoie

Jocelyne Maurice

Stéphane Proulx

Alan Conter

Pierre Marchand

Marc Colbourne

Leighann Wichman

et

tous les jeunes qui ont partagé
leur vécu!

Pour plus information

S.V.P contactez:



(506) 859-9616

sidaidsm@sida-aidsmoncton.com

sidaidsm@sida-aidsmoncton.com

SIDA/AIDS Moncton

80 Weldon Street,

Moncton, NB

E1C 5V8