



Module 1



Le coming-out De la découverte à l'affirmation

Objectifs spécifiques



- Identifier les étapes du développement qui mènent à l'intégration de l'orientation homosexuelle et bisexuelle (le coming-out)
- Reconnaître les principaux enjeux de santé rencontrés à chacune de ces étapes
- Identifier les facteurs personnels et sociaux qui influencent le degré de difficulté de ce processus d'intégration
- Accueillir et accompagner l'individu dans son cheminement



Le coming-out: De la découverte à l'affirmation



- Les 6 étapes du coming-out
- Difficultés et enjeux de santé
- Différences selon le sexe, l'âge, la culture, etc
- L'approche non-hétérosexiste





Les six étapes du coming-out

Les étapes en un clin d'oeil



1. Se questionner sur son orientation sexuelle
2. Reconnaître ses attirances
3. Étudier à fond ses attirances
4. Reconnaître son orientation sexuelle
5. Valoriser son orientation sexuelle
6. Intégrer son orientation sexuelle



Les étapes

1- Se questionner sur son orientation sexuelle

Le suis-je?

Je ne peux pas, je ne veux pas l'être!

- Sentiments de marginalisation
- Étiqueter les autres et s'étiqueter soi-même
- Mettre à l'épreuve les attitudes des gens
- Rechercher des renseignements en cachette



Les étapes

2- Reconnaître ses attirances

Je pense qu'il est possible que je le sois . . . !

- Situation conflictuelle entre le «moi» que je connais et le «moi» connu par les autres
- Confronté(e) à l'hétérosexisme et à l'homophobie
- Considère la possibilité d'être gai, lesbienne ou bisexuel



Les étapes

3- Étudier à fond ses attirances

Il est probable que ce soit mon cas!

- Expérimentation de situations d'ordre sexuel et social
- Différenciation avec la majorité hétérosexuelle
- Examen de la possibilité de divulgation (à qui? quand? comment?)



Les étapes

4- Reconnaître son orientation sexuelle

Je reconnais que c'est mon cas!

- Intérêt accru pour expérimentation de situations d'ordre sexuel et social
- Élaboration de stratégies d'adaptation relatives à la dualité
- Adoption d'une idéologie de légitimité



Les étapes

5- Valoriser son orientation sexuelle

Je suis fier de l'être!

- Abandon de la clandestinité absolue
- Investissement par rapport à l'identité et la fierté gaies et lesbiennes
- “ Nous et eux ”, identification profonde aux communautés gaie et lesbienne



Les étapes

6- Intégrer son orientation sexuelle

Je me sens à l'aise avec moi-même,
je me sens à l'aise avec les autres!

- Renforcement de l'identité gaie, lesbienne et bisexuelle
- Accroissement de la capacité d'établir des rapports sociaux plus authentiques
- «Mon orientation sexuelle n'est qu'une des composantes de ma personnalité»



Difficultés vécues et enjeux de santé



- Problèmes d'isolement
- Difficultés dans les relations avec la famille
- Violence homophobe
 - Milieux jeunesse
 - Milieux adultes
- Problèmes reliés aux choix de carrière et au milieu de travail
- Risques reliés à la santé sexuelle (ITSS, etc.)



Mettre réf page cahier

Les composantes d'une approche non-hétérosexiste



- Ne présumez pas de l'hétérosexualité
- Valoriser tous les modèles de rapports humains
- L'orientation sexuelle ne détermine pas le degré de bien-être d'un individu
- Identifiez le vrai problème: son origine n'est pas nécessairement reliée à l'orientation sexuelle



Les composantes d'une approche non-hétérosexiste



- Ne sous-estimez pas l'homophobie : reconnaître l'impact de la stigmatisation sociale sur l'épanouissement et le bien-être de l'individu, du couple et de la famille



- Une expérience sexuelle ne détermine pas l'orientation sexuelle de la personne



- Seule la personne peut définir son orientation sexuelle, notre rôle est de l'accompagner
- N'hésitez pas à demander de l'aide si nécessaire

Messages-clés



- Le coming-out se fait à tout âge
- Il n'est pas toujours vécu de façon linéaire et n'est jamais définitivement complété.
- Le vécu du coming-out est modulé en fonction de différents facteurs: sexe , âge, culture, etc
- Pour atteindre santé et bien-être, le coming-out est un passage incontournable

Messages-clés



- Intervenir en considérant les effets de l'homophobie et l'hétérosexisme sur la santé mentale et physique
- Tenir compte de l'effet cumulatif des différents statuts minoritaires qu'un individu peut vivre
- L'égalité sociale va au-delà de la tolérance