Bien vivre son orientation sexuelle et amoureuse

Extrait du site www.homoedu.com, francisé d'après la brochure québécoise.

© Gouvernement du Québec, Édition produite par le ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des communications.
Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée. à condition de mentionner la source.

À qui s'adresse cette brochure ?

Vous vous questionnez sur votre orientation sexuelle, mais vous n'osez pas vous confier à votre entourage de peur de ses réactions.
Autour de vous, l'hétérosexualité est la norme. Vous vous sentez déchiré entre ce que l'on attend de vous et vos propres sentiments. Comme ceux qui vous ont précédé dans cette recherche d'identité, vous vous posez beaucoup de questions et vous ne savez pas à qui en parler.
Vous aimez un homme avec qui vous partagez votre vie, mais vous n'osez pas parler de votre couple dans votre milieu de travail par crainte des préjugés.
Vous rencontrez aujourd'hui votre médecin à qui vous racontez, depuis des années, être un homme célibataire. Vous croyez ne pas obtenir un aussi bon service si vous lui dévoilez votre homosexualité. D'un autre côté, vous savez que cette fausse information peut nuire à votre santé. Au fond, vous aimeriez dire la vérité mais vous craignez les réactions négatives.
Votre enfant, votre père ou l'un de vos proches vit l'amour autrement. Vous venez d'apprendre son homosexualité. Cette nouvelle vous a bouleversé car vous n'y étiez pas préparé. Vous avez éprouvé de l'inquiétude, de la douleur et avez même parfois réagi avec violence. Depuis, vous hésitez à aborder le sujet avec cette personne qui vous est chère et vous n'osez en parler à quiconque par crainte d'être jugé.

Vous n'êtes pas seul... Si vous lisez la présente brochure, c'est peut-être que vous êtes attiré par les personnes de votre sexe ou que vous vous interrogez sur votre orientation sexuelle.

Vous trouverez dans les pages qui suivent certaines réponses à vos questions. D'autres vous viendront au cours de rencontres avec le personnel du réseau de la santé et des services sociaux ou d'échanges avec un intervenant ou une intervenante du milieu communautaire,

mais les plus importantes viendront de vous-même. Vous n'êtes pas seul dans cette situation et des difficultés que vous éprouvez peuvent être surmontées.
- Les gais sont nombreux à se sentir bien dans leur peau mais il leur arrive d'avoir des difficultés particulières. C'est pourquoi cette brochure vise aussi à mieux vous informer, entre autres, sur différents problèmes de santé qui peuvent vous concerner.

QU'EST-CE QUE L'ORIENTATION SEXUELLE ?

- Des études scientifiques sur les orientations sexuelles en Amérique du Nord révèlent que jusqu'à 8 % de la population féminine et jusqu'à 10 % de la population masculine pourraient avoir une orientation homosexuelle.
- De plus, certaines personnes peuvent vivre des expériences homosexuelles à un moment donné de leur vie sans pour autant être homosexuelles. L'exploration et l'expérimentation ne déterminent pas l'orientation sexuelle ; elles peuvent toutefois vous aider à découvrir vos sentiments.
- Certaines recherches ont aussi montré que l'homosexualité et l'hétérosexualité exclusives sont en réalité deux pôles de la sexualité humaine, entre lesquels s'inscrit la bisexualité. Cela signifie que les personnes bisexuelles éprouvent une attirance à l'égard des deux sexes, marquée par une prédominance pour un sexe ou pour l'autre. Au cours de son existence, un homme bisexuel peut vivre, par exemple, une relation amoureuse tantôt avec un homme, tantôt avec une femme. On estime que les personnes bisexuelles sont plus nombreuses que les personnes homosexuelles

L'ORIENTATION SEXUELLE EST DÉFINIE EN FONCTION DU SEXE DES PERSONNES POUR LESQUELLES NOUS ÉPROUVONS DE L'ATTIRANCE ET DE L'AFFECTION, TANT PHYSIQUES QU'ÉMOTIONNELLES. ELLE FAIT PARTIE DE NOTRE IDENTITÉ PERSONNELLE, C'EST-À-DIRE DE LA PERCEPTION QUE NOUS AVONS DE NOUS-MEME ET DE CELLE OUE LES AUTRES ONT DE NOUS

- Quel que soit le chiffre exact, cela implique qu'il y a, dans notre pays, plusieurs dizaines de milliers de femmes et d'hommes qui éprouvent un sentiment amoureux envers une personne de leur sexe.
- Nous les côtoyons régulièrement dans notre vie quotidienne, la plupart du temps sans le savoir.
- C'est que l'orientation sexuelle n'est pas une caractéristique perceptible. Les personnes homosexuelles ou bisexuelles constituent généralement une minorité peu visible. Elles proviennent de tous les groupes ethniques, de toutes les régions du pays, appartiennent à toutes les catégories d'âge et exercent toutes les professions.

VOUS SEUL SAVEZ SI VOUS ÊTES À L'AISE DANS CE QUE VOUS VIVEZ. AYEZ CONFIANCE EN CE QUE VOUS RESSENTEZ. QUELLE EST VOTRE ORIENTATION SEXUELLE ?

- S'interroger et découvrir quelques vérités...

- Il n'y a pas d'âge pour découvrir que l'on est attiré par les personnes de son propre sexe.
- Certains hommes en prennent conscience dès un très jeune âge tandis que d'autres ne le font qu'à l'âge adulte.
- Plusieurs hommes gais ont déclaré que le premier signe de leur orientation sexuelle a été de

ressentir un lien affectif intense à l'adolescence envers leur meilleur ami.
▸ D'autres ont souligné s'être sentis différents parce qu'ils étaient peu attirés par les filles.
▸ Jusqu'à un certain point, ce sentiment de " différence " peut se traduire par une attirance ou des fantasmes à l'égard des hommes.
▸ Une curiosité secrète sur la question de l'homosexualité peut également être un signe. Il se peut que la période durant laquelle vous prenez conscience de votre attirance envers les hommes ou de votre bisexualité soit teintée d'ambivalence. Un jour, vous êtes sûr de votre attirance envers les personnes de votre sexe. Un événement dans votre vie vous en fournit la preuve indéniable, mais le lendemain, vous êtes convaincu du contraire !
▸ Cela fait partie du processus de prise de conscience et d'acceptation de votre orientation sexuelle. Prendre soin de vous, vous écouter, apprendre à avoir confiance en vos sentiments, voilà les meilleures attitudes que vous puissiez avoir à cette étape de votre vie.

▸ VOUS SEUL SAVEZ CE QUE VOUS ÊTES VRAIMENT. L'HOMOPHOBIE INTERIOSÉE : UN OBSTACLE À VOTRE SANTÉ ET À VOTRE BIEN-ÊTRE. .

▸ RECONNAÎTRE ET ACCEPTER

▸ Vous ressentez sans doute une certaine et accepter confusion à cause de la contradiction entre vos sentiments à l'égard des hommes et les messages négatifs que vous avez entendus à propos de l'homosexualité.
▸ Vous ne savez plus quoi penser et c'est normal. Souvent, nous ne connaissons de l'homosexualité que les stéréotypes véhiculés dans notre entourage ; de la peur et du dénigrement peuvent en résulter. Vous pouvez alors éprouver de la difficulté à accepter votre orientation sexuelle tellement elle est mal perçue autour de vous.
▸ La crainte, la négation ou le refus de son orientation sexuelle sont des sentiments que partagent la plupart des personnes homosexuelles au début de leur cheminement.
▸ Certains hommes peuvent même éprouver de la haine à l'égard de leur propre homosexualité parce qu'ils craignent d'être marginalisés s'ils laissent libre cours à leur attirance. C'est ce que nous appelons l'homophobie intériorisée. Si tel est votre cas, 'vous avez peut-être tendance à dévaloriser l'homosexualité comme dimension de votre personnalité. Vous êtes probablement mal à l'aise en présence de personnes homosexuelles ou encore, vous avez une vie hétérosexuelle active afin de faire croire qu'il s'agit de votre véritable orientation sexuelle.
▸ La peur d'être rejeté par votre entourage peut aussi être un obstacle à l'acceptation de votre orientation sexuelle. Vous tentez peut-être de vous comporter comme la majorité des personnes hétérosexuelles en surveillant vos attitudes et en réprimant votre langage pour mieux vous conformer à la norme.
▸ Vous essayez tant bien que mal de dissimuler vos sentiments réels en éliminant tous les soupçons qui feraient penser que vous êtes gai. Certains hommes vont jusqu'à chercher à oublier cette partie d'eux-mêmes en se surpassant dans d'autres domaines comme le travail, les études et le sport.
▸ Tous ces comportements, liés à la difficulté d'accepter son homosexualité, ont des effets sur la santé et le bien-être. Troublés par leur orientation sexuelle, certains hommes ont tendance, par exemple, à être angoissés, dépressifs, à consommer abusivement de l'alcool ou de la drogue.
▸ Pour toutes ces raisons, il est préférable d'accepter son homosexualité ou sa bisexualité. D'abord pour soi, mais également pour améliorer la qualité de ses relations avec les autres.
▸ Plusieurs gais pourront vous dire combien ils sont heureux d'avoir cessé de " se cacher " d'eux-mêmes et de leurs proches. En acceptant cette dimension fondamentale de vous-même,

votre relation avec les autres devient plus authentique, plus vraie. Au fond, la personne pour laquelle vous éprouvez de l'attirance et de l'affection est tout simplement du même sexe que vous. Les sentiments, les émotions, la complicité sont les mêmes que ceux vécus dans une relation entre un homme et une femme. Il importe donc de faire un choix entre les idées reçues et la réalité des relations amoureuses entre hommes.

LES RÉALITÉS DERRIÈRES LES IDÉES REÇUES

Vous avez peut-être entendu dire que les gais ou les hommes bisexuels sont anormaux, malades, immoraux, voire pervers. Il s'agit, en fait, de préjugés à l'endroit des personnes homosexuelles, envers lesquelles ont peut aussi manifester de I'homophobie, sentiment qui se traduit par de la peur ou une intolérance injustifiée envers les personnes qui ont des orientations sexuelles autres que l'hétérosexualité ou qui en sont soupçonnées
On a tendance à croire que l'hétérosexualité est le seul modèle acceptable de relations amoureuses entre les humains. Traditionnellement, la religion, l'éducation, la télévision, la musique, la psychologie populaire ont toutes véhiculé l'image du couple homme-femme comme modèle unique de relations amoureuses. Il est donc normal que vous ayez vous-même intégré cette conception. Bien que la situation évolue, nous vivons encore dans un monde où l'on tient pour acquis que tout individu est ou devrait être hétérosexuel.

Plusieurs mythes persistent à l'égard de l'homosexualité et des relations amoureuses entre personnes du même sexe.

Voici quelques faits pour vous aider à démythifier les réalités vécues par les gais et les personnes bisexuelles :

L'homosexualité naît du désir et non de l'abus
Beaucoup de gens croient à tort que. l'on devient gai parce que l'on a été insatisfait d'une relation avec une femme ou parce que l'on a vécu des expériences traumatisantes comme l'inceste, le viol ou toute autre forme d'abus. Pourtant, la majorité des garçons ayant été victimes d'abus sexuels ou ayant subi de la violence de la part d'un homme n'ont pas développé une orientation homosexuelle. Il en est de même pour ceux qui se disent insatisfaits de leur vie conjugale.
L'homosexualité ne représente pas une forme d'aversion envers les femmes. C'est plutôt l'attirance physique et émotive envers les hommes qui explique que certains hommes sont homosexuels.

LES RELATIONS AMOUREUSES ENTRE HOMMES RECÈLENT UN POTENTIEL DE BONHEUR AUSSI GRAND QUE LES RELATIONS AMOUREUSES ENTRE HOMMES ET FEMMES.

Les relations entre hommes comportent d'autres facettes que la sexualité
Lorsqu'elles apprennent qu'un homme est gai, certaines personnes ont tendance à ne considérer que la dimension sexuelle de sa vie, comme si la sexualité pouvait à elle seule définir la personnalité. Pourtant, celle-ci n'occupe pas nécessairement une place plus importante dans la vie des gais que dans la vie des hommes hétérosexuels.
Les relations amoureuses entre hommes, tout comme les relations entre hommes et femmes, comportent une multitude de facettes : affective, émotive, sociale, économique, etc. Il faut donc éviter d'accorder une trop grande importance à la sexualité dans la vie des gais et concevoir cette dernière dans sa globalité et sa diversité.

- Quant aux hommes bisexuels, ils sont souvent perçus comme des personnes indécises ou plus actives sur le plan sexuel. Cela force beaucoup d'hommes bisexuels à cacher leur orientation sexuelle afin de se protéger des préjugés. Cette situation fait en sorte qu'ils ont parfois plus de difficultés que les hommes homosexuels à accepter leur orientation sexuelle.
- Il n'y a pas de rôles sexuels chez les couples Lorsqu'elles pensent a un couple d'hommes, plusieurs personnes se demandent lequel des partenaires adopte le rôle de l'homme et lequel le rôle de la femme. Les gens présument que les couples de même sexe imitent la dynamique des relations des couples hétérosexuels. Rien n'est plus faux.
- En fait, on ne retrouve pas de division sexuelle des rôles chez les couples d'hommes ; au contraire, le partage des tâches domestiques est fondé sur les aptitudes et les goûts de chacun. Dans la plupart des couples d'hommes, les rôles et les tâches sont donc assumés indistinctement par les deux partenaires. Pour plusieurs d'entre-eux, ils sont d'ailleurs indépendants sur le plan économique.
- Les relations de couple gais sont durables La croyance selon laquelle chez les couples d'hommes sont moins stables que les couples hétérosexuels est grandement répandue. Beaucoup de personnes croient que la profondeur des sentiments et la sincérité de l'engagement chez les gais ne sont pas les mêmes que chez les hétérosexuels. Pourtant, rien ne prouve qu'il y ait une différence sur ce plan entre les couples homosexuels et hétérosexuels. Il n'y a donc aucune raison d'établir une distinction en ce qui a trait à la sincérité de la relation dans les couples d'hommes. On croit à tort que les gais ne peuvent et ne veulent pas avoir de relations à long terme. Le stéréotype qui nous vient alors à l'esprit est celui du gai qui passe d'une aventure sexuelle à une autre. Or, plusieurs gais, incluant les jeunes, sont engagés dans une relation stable même s'il existe peu d'études sur la vie des hommes vivant en couple.
- Dans l'ensemble, la continuité est également valorisée quels que soient l'âge ou l'orientation sexuelle des partenaires.
- Les couples d'hommes vivent des joies et des difficultés similaires à celles des couples hétérosexuels. Les partenaires formant ces couples d'hommes entretiennent des relations d'amour et savent s'engager durablement malgré les attitudes négatives qui persistent encore dans la société à leur endroit et qui les obligent souvent à passer leur vie privée sous silence. Cette contrainte distingue nettement les couples d'hommes des couples homme-femme.
- Dans nos sociétés, la vie de couple est très encouragée, tant dans le travail que les études ou les activités de loisirs. Parler alors à mots couverts ou taire l'existence de son conjoint nécessite beaucoup d'énergie ; le couple d'hommes est en plus privé de la valorisation et du soutien de son entourage.

- Le milieu gai est diversifié. Les gais ne constituent pas une communauté homogène. Il existe autant de façons de vivre chez les gais que chez les hommes hétérosexuels.
- Malgré ces différences, il demeure qu'à l'occasion plusieurs gais aiment se retrouver entre eux en l'absence du regard social réprobateur qu'ils perçoivent habituellement.
- Quand on parle du milieu gai, on songe en premier lieu aux endroits commerciaux tels les restaurants, les bars et les saunas. Or, la réalité est beaucoup plus diversifiée. Qu'il s'agisse de groupes de pressions politiques, d'associations étudiantes, sportives, sociales ou de services, le Québec compte actuellement plus d'une centaine de regroupements pour gais et lesbiennes, dont bon nombre sont en dehors des grands centres.

- Certains hommes choisissent de vivre à la campagne tandis que pour d'autres, la vie dans un milieu rural sera perçue comme un obstacle à leur épanouissement et ils se sentiront isolés.

- Enfin, une partie des gais préférera un plus grand anonymat offert habituellement par la ville.

- **PARLER DE VOTRE ORIENTATION SEXUELLE A VOS PROCHES**

- Peu importe votre situation, vous êtes toujours libre de décider si vous voulez révéler votre orientation sexuelle ou la garder secrète.
- Mais, à un moment donné, vous ressentirez probablement le besoin d'en discuter avec quelqu'un. Il est très important de décider à qui vous choisirez de vous confier, quand et comment vous le ferez.

- **DÉVOILER VOTRE ORIENTATION SEXUELLE CONSTITUE ASSURÉMENT UN POINT TOURNANT DANS VOTRE VIE. CELA NE SE PRODUIT PAS D'UN SEUL COUP : IL S'AGIT PLUTÔT D'UN PROCESSUS AU COURS DUQUEL VOUS CONFIEZ QUI VOUS ÊTES À UN CERCLE GRANDISSANT DE CONNAISSANCES VOUS PARTAGEREZ AINSI VOS EXPÉRIENCES AVEC D'AUTRES ET LEUR DONNEREZ L'OCCASION DE VOUS CONNAÎTRE PLUS INTIMEMENT ET DE VOUS ACCEPTER TEL QUE VOUS ETES.**

- Il est parfois plus facile et moins menaçant de parler de votre homosexualité à un ami ou une amie.
- Vos amis auront peut-être tendance à être plus conciliants que votre famille parce qu'ils ont généralement moins d'attentes envers vous.
- Il se peut que votre orientation homosexuelle ne soit pas une surprise pour vos proches ils s'en doutaient peut-être déjà.
- Quoi qu'il en soit, il vaut mieux choisir un ami ou une amie en qui vous avez confiance, une personne qui vous respecte et qui est susceptible d'être ouverte à l'homosexualité ou à la bisexualité.

- **PERSONNE NE VOUS OBLIGE CEPENDANT À DIVULGUER VOTRE HOMOSEXUALITÉ EN TOUTES CIRCONSTANCES. EXERCEZ VOTRE JUGEMENT LORSQUE VOUS CHOISISSEZ À QUI, OÙ, QUAND ET COMMENT EN PARLER.**

- Vous ne pouvez prévoir avec exactitude la réaction de cette personne.
- Vous accepter et vous ouvrir aux autres font partie de votre cheminement. Certaines réactions vous aideront à parler de ce que vous vivez, d'autres vous surprendront et seront peut-être plus difficiles à assumer.
- Dites-vous qu'une réaction première est rarement définitive. C'est pourquoi il est important que vous vous sentiez prêt et relativement à l'aise avec votre orientation sexuelle avant d'en parler à un proche.
- Si vous ressentez de la colère, de la culpabilité ou de la peur, il est peut-être préférable de vous assurer d'un soutien avant de vous dévoiler. Ainsi, vous serez en mesure de poursuivre votre cheminement personnel en ayant moins peur d'être rejeté. Vous trouverez une liste de ressources utiles à la fin de la présente brochure.
- Quelques questions à vous poser avant de prendre votre décision

- Toutes les personnes sont différentes et leurs réactions par rapport à l'homosexualité peuvent varier.
- L'homosexualité est rarement envisagée de manière positive dans notre éducation familiale.

Vos parents, peut-être plus que toute autre personne, n'imaginent pas qu'un de leurs enfants puisse être gai ou lesbienne. La façon dont vous allez vous y prendre pour parler de votre orientation sexuelle à vos parents ou à vos proches doit donc être considérée avec attention.

Avant de prendre votre décision, posez-vous ces quelques questions :

Êtes-vous à l'aise avec votre orientation sexuelle ?
Êtes-vous proche de cette personne Vous entendez-vous bien avec elle ?
Qu'est-ce qui fait que vous décidez de dévoiler votre orientation sexuelle à une personne en particulier ?
Dépendez-vous de cette personne sur le plan financier ? Vivez-vous avec elle ?
Avez-vous un ami ou un réseau de soutien pour vous aider dans cette démarche ?
Comment anticipez-vous les réactions de la personne à laquelle vous pensez vous confier ?
Quelles sont généralement ses réactions à l'égard des sujets controversés qui vous concerne ?
Est-ce habituellement une personne ouverte ?
Possédez-vous assez de connaissances sur l'homosexualité pour être en mesure de répondre aux questions ou de dissiper les fausses perceptions que peut avoir cette personne sur ce sujet ?
Êtes-vous disposé à faire preuve de patience et de compréhension à l'endroit de cette personne si sa réaction est négative ou vous déçoit ?

Toutes ces questions vous aideront à évaluer votre situation et à prendre votre décision de révéler ou non votre homosexualité. Au besoin, cherchez de l'information, de l'aide ou du soutien.

Choisir le moment propice

Choisir le bon moment pour parler d'un aspect aussi important de vous-même n'est pas toujours évident. Mieux vaut le faire dans une période où vos proches ne sont pas confrontés à des événements bouleversants comme la perte d'un emploi, une maladie, un divorce ou un décès.
Choisissez une occasion où ils seront disponibles pour vous écouter. Si vous décidez de les rencontrer, trouvez le lieu le plus propice pour ce genre d'échanges.

Vous pouvez aussi ressentir le besoin d'être accompagné. En abordant le sujet avec une soeur ou un frère compréhensif, vous pourriez, par exemple, lui demander son aide pour annoncer la nouvelle à vos parents. Certaines personnes choisissent de faire cette annonce par lettre.
Écrire peut vous permettre de vous exprimer avec précision et sans interruption. Préparezvous toutefois à répondre à une série de questions au cours de votre prochain entretien avec cette personne.

Anticiper les réactions

Comment vont-ils réagir ? Voilà la les question qui vous préoccupe tant. Vous avez mis du temps à accepter votre homosexualité, accordez aussi du temps à vos parents et à vos proches pour qu'ils prennent réellement conscience de votre orientation sexuelle et l'acceptent.

- Les parents réagissent de manières différentes à l'homosexualité de leur enfant. L'image qu'ils se sont faite de vous se trouve modifiée, voire ébranlée subitement par la nouvelle. Plusieurs parents éprouvent de la culpabilité. Une série de questions leur viennent à l'esprit : Est-ce notre faute ? Comment avons-nous éduqué notre fils ? Devons-nous en parler à la famille ? Comment devrons-nous nous comporter devant un éventuel partenaire ? Les parents éprouvent souvent des sentiments ambivalents : ils aimeraient que leur enfant soit heureux et, en même temps, ils doivent faire le deuil de leurs attentes et s'ouvrir à cette nouvelle réalité.
- Le cheminement vers l'acceptation pleine et entière de l'homosexualité de leur enfant peut être long et tortueux, et comporter des périodes de doute et de remise en question. À cette étape, ils ont besoin que vous acceptiez leurs sentiments tout en sachant que ceux-ci sont légitimes.
- En réalité, même si l'on parle de plus en plus librement de l'homosexualité, n 'oubliez pas que peu de parents ou de familles sont préparés à faire face spontanément et sereinement à cette situation, surtout lorsqu'il s'agit de leur enfant ou de l'un de leurs proches. Il est fort probable que vos parents auront besoin d'être rassurés ; ils pourront alors, à leur tour, aller chercher du soutien pour traverser cette période difficile de leur vie.

- **VOTRE ENFANT VOS PARENTS ET VOS PROCHES DOIVENT S'ENGAGER. À LEUR TOUR SUR LA ROUTE DE L'ACCEPTATION. IL CONVIENT DONC DE LEUR LAISSER DU TEMPS. À FORCE DE DIALOGUE ET D'ÉCOUTE. IL LEUR SERA POSSIBLE DE COMPRENDRE ET D'ACCEPTER.**

- Pour les gais de communauté culturelles différentes Si vous êtes un homme autochtone ou d'une origine ethnique différente de celle de la majorité, il se peut que la révélation de votre orientation sexuelle à vos proches suscite d'autres interrogations.
- Pour nombre de cultures et de communautés culturelles, l'homosexualité est un tabou.
- Souvent associée aux valeurs de la société d'accueil, elle peut être interprétée comme un signe de décadence de la société occidentale. Dans ce contexte, être une personne homosexuelle est considéré comme allant à l'encontre des valeurs culturelles, des traditions familiales et des croyances religieuses de sa communauté. Cela est particulièrement vrai pour les communautés qui accordent une valeur fondamentale au mariage, au respect des rôles masculin et féminin ainsi qu'à la famille.
- Ainsi, au lieu d'être perçue comme un geste d'affirmation, la révélation de votre orientation sexuelle peut être interprétée par vos proches comme une forme de rébellion à l'égard de l'autorité parentale et de la tradition.
- Il importe donc de démythifier l'homosexualité et de poursuivre le dialogue avec votre entourage. Malgré les difficultés, plusieurs hommes homosexuels ont continué d'entretenir de bonnes relations avec leur famille après avoir parlé de leur vie amoureuse et quotidienne comme gais. Dans les grandes villes, il existe des groupes d'appui pour les gais de diverses origines culturelles.

- **NOUS AVONS TOUS BESOIN D'ÊTRE AIMÉS PAR NOS PROCHES ET RECONNUS POUR CE QUE NOUS SOMMES. PAR PEUR DU REJET, DE NOMBREUX HOMMES DE COMMUNAUTÉS CULTURELLES DIVERSES VIVENT LEUR HOMOSEXUALITE EN SECRET. POURTANT. L'ACCEPTATION DE L'HOMOSEXUALITÉ, COMME TOUTE DIFFÉRENCE SOCIALE, EST UNE SOURCE D'ENRICHISSEMENT POUR L'ENSEMBLE.**

- Pour les pères gais et les hommes vivants avec une conjointe Il n'y a pas d'âge pour reconnaître ou découvrir que l'on est attiré par une personne de son sexe. Cela peut arriver à

un homme vivant avec une conjointe ou à un père de famille.
- Accepter cette nouvelle orientation sexuelle à l'âge adulte est souvent plus troublant, surtout si l'on a vécu une relation conjugale pendant de n années. Pour la conjointe et les enfants, ce changement peut être bouleversant et provoquer un sentiment d'insécurité.
- Aucune famille ne s'attend à une telle révélation. Il est donc normal que les membres de votre famille affirment être complètement déroutés. L'incompréhension, la tristesse, la colère, un fort sentiment de trahison sont des émotions fréquemment ressenties par la partenaire et les enfants.
- La décision de révéler ou non votre homosexualité dépend d'une foule de facteurs comme votre aisance par rapport à votre orientation sexuelle, la réaction que vous anticipez chez votre conjointe, l'âge de vos enfants et leur ouverture d'esprit à l'égard de l'homosexualité. La manière dont vous allez vous y prendre influencera le cours des événements qui vont suivre. Il n'est peut-être pas approprié de parler de votre orientation sexuelle à votre conjointe ou à vos enfants si vous ne vous sentez pas prêt et à l'aise.

- **UNE BONNE PRÉPARATION ET LE SOUTIEN D'UNE PERSONNE EXTÉRIEURE NE VOUS METTENT PAS À L'ABRI DES RÉACTIONS DOULOUREUSES DE VOS PROCHES, MAIS ILS PERMETTENT SOUVENT D'ÉVITER LES PIRES CRISES.**

- Si vous êtes père, ajoutez ces quelques questions à votre liste avant de révéler votre orientation sexuelle à vos enfants :
- Comment anticipez-vous la réaction de chacun de vos enfants ? Leurs réactions risquentelles d'être semblables ou différentes ? Comment les accueillerez-vous ?
- Comment allez-vous rassurer chacun de vos enfants quant à votre homosexualité et à votre relation avec eux ?
- Êtes-vous disposé à faire preuve d'ouverture d'esprit, de patience et de compréhension à l'endroit de chacun de vos enfants si leur réaction est négative ?
- Comment, quand et dans quel contexte allez-vous leur présenter l'homme que vous aimez ?
- Avez-vous des amis, des parents ou un réseau de soutien pour vous appuyer dans votre démarche et offrir de l'aide à vos enfants ?

- **UNE FOIS PASSÉE CETTE PÉRIODE, DIFFICILE POUR CERTAINS. QUI CONSISTE À RÉVÉLER VOTRE ORIENTATION SEXUELLE À VOTRE FAMILLE ET À VOS PROCHES, VOUS VERREZ QU'IL EST SOUVENT PLUS FACILE DE VIVRE EN S'ÉPANOUISSANT ET DE SE CRÉER UN RÉSEAU POUR REJOINDRE D'AUTRES PERSONNES DANS LA MÊME SITUATION QUE VOUS.**

- Lorsqu'ils le désirent, de plus en plus de pères gais obtiennent la garde de leurs enfants.
- Malheureusement, plusieurs préjugés subsistent en ce qui concerne le bien-être et le développement personnel des enfants ayant un parent homosexuel.
- Au delà de ces mythes, de nombreuses recherches ont montré que les personnes homosexuelles possèdent des compétences parentales comparables à celles des personnes hétérosexuelles et qu'elles recherchent aussi activement le bien-être de leurs enfants. De plus, les enfants ayant un parent homosexuel ne sont pas plus disposés à devenir homosexuels que les enfants ayant des parents hétérosexuels.
- Contrairement à ce que l'on pense, ces enfants ne sont pas plus exposés à des abus sexuels dans la famille. Quant au risque de rejet, ces enfants mettent en place des stratégies d'autoprotection comme c'est le cas dans n'importe quel autre groupe marginalisé. Ils ne sont pas seuls à faire face à cette réalité ; le parent homosexuel joue un rôle de soutien important.

Une fois le choc initial passé, de nombreuses familles finissent par accepter cette réalité et continuent à entretenir des relations harmonieuses, tout comme cela se produit souvent dans le cas d'un divorce. Il existe des associations de pères gais pour vous accompagner dans cette démarche et rompre l'isolement.

S'ACCEPTER COMME GAI, C'EST PRENDRE SOIN DE SOI ET S'OCCUPER DE SA SANTÉ. VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE.

Bien sûr, en tant que gai ou bisexuel, vous n'êtes certes pas différent des autres hommes.
Cependant, la marginalisation et l'exclusion sociales dont vous êtes parfois victime peuvent avoir des effets négatifs sur votre santé et votre bien-être. Qui, en effet, peut affirmer être bien dans sa peau si son entourage le rejette ? On estime que peu d'hommes gais ou bisexuels révèlent à leur médecin leur véritable orientation sexuelle. Ce comportement nuit à ta prévention de certaines maladies et, par conséquent, à votre bien-être.

Il importe donc de choisir un professionnel de la santé ouvert à la diversité des orientations sexuelles et avec qui vous pourrez établir une relation de confiance. Rappelez-vous que tout ce que vous dites à un professionnel de la santé ou des services sociaux demeure confidentiel.

Vous vous sentez seul...
La solitude et l'isolement social peuvent prendre une grande place dans votre vie quotidienne.
L'absence et la rareté de modèles peuvent être très difficiles à vivre, surtout sans le soutien attendu de votre famille. Lorsqu'ils se produisent, le rejet familial et celui du milieu scolaire peuvent se traduire ainsi isolement social, fugues et difficultés sur le plan scolaire pouvant aller jusqu'au décrochage. Il n'est pas toujours facile de rencontrer d'autres gais. Que l'on vive dans une grande ville ou dans un village, l'isolement peut parfois être ressenti douloureusement.
On peut s'imaginer que les personnes hétérosexuelles de notre entourage ne nous comprendront pas si on leur confie que l'on est gai. La tentation peut être grande alors de vivre en retrait.

Beaucoup de gais vous diront qu'ils ont vécu des moments de solitude au cours de leur cheminement vers l'acceptation de leur orientation sexuelle et que cet isolement peut être surmonté. Dans toutes les régions, il existe des groupes d'entraide pour gais qui organisent des rencontres mais également des loisirs en vue de rompre l'isolement. De plus, dans chaque ville, on trouve des réseaux informels de gais qui se réunissent dans un café, dans un restaurant ou ailleurs.
Vous n'êtes pas seul, il y a des milliers de gais comme vous. En rencontrant d'autres hommes qui vous ressemblent, en partageant avec eux des situations de vie, il vous sera plus facile ensuite de vous ouvrir à votre entourage.

Vous avez des idées suicidaires :

Le mal de vivre qu'implique l'adaptation à son orientation sexuelle peut susciter chez certains des idées suicidaires.
Si vous avez de telles idées, n'hésitez pas à communiquer avec les organismes d'écoute téléphonique. De façon anonyme, ils peuvent vous venir en aide, notamment pour faire face aux difficultés dues à la pression sociale ou à d'autres situations.
Les intervenants de ces lignes d'écoute pourront aussi vous orienter vers la ressource

appropriée pouvant vous venir en aide. Vous consommez abusivement de l'alcool et des drogues

- Les bars sont des lieux de rencontre très prisés par les gais. Évidemment, fréquenter régulièrement un bar incite à la consommation d'alcool. Et, de la consommation régulière à l'abus, il n'y a souvent qu'un pas à franchir. Certains gais consomment aussi de la drogue ou de l'alcool afin d'atténuer le sentiment d'être différents, d'alléger les émotions douloureuses ou de réduire leurs inhibitions.

- Si vous croyez avoir un problème de consommation abusive d'alcool ou de drogues, des ressources sont à votre disposition. Alcooliques anonymes (AA) et Narcotiques anonymes (NA) ont mis sur pied des groupes de soutien pour vous aider à entreprendre une démarche visant la sobriété. Dans certaines villes, telles que Montréal et Québec, il y a des groupes AA et NA pour les gais et lesbiennes.
- Ces groupes d'entraide offrent un milieu de soutien sécurisant où vous pourrez partager des expériences communes. Il existe également des centres de désintoxication, des thérapeutes qui se spécialisent en alcoolisme et en toxicomanie, dont certains ont acquis des aptitudes pour aider particulièrement les gais.

- Vous êtes violenté par quelqu'un ou par votre conjoint Malgré le fait que la loi interdise la discrimination selon l'orientation sexuelle, il existe encore dans notre société des comportements discriminatoires et de la violence à l'égard des personnes homosexuelles.
- Si vous êtes victime d'une telle conduite, ne gardez pas le silence. Contacter SOS Homophobie qui saura vous conseiller.

- Si vous avez été injurié ou agressé dans la rue parce que vous êtes gai, n'hésitez pas non plus à porter plainte à la police. De nombreux policiers ont reçu une formation sur les réalités homosexuelles.
- Par ailleurs, la violence dans les couples d'hommes est une réalité et elle peut prendre plusieurs formes dévalorisation, mépris, menace, violence physique. Toutes ces manifestations de violence sapent la confiance et l'estime de soi. Vous n'avez pas à accepter ces comportements de la part de votre conjoint. Vous pouvez également, dans un tel cas, obtenir de l'aide.

- Vous protégez-vous contre les MTS et le VIH ?
- La majorité des gais ont adopté des comportements sexuels sécuritaires afin de se protéger de l'infection par le VIH et par les autres MTS.
- Cependant, le phénomène de refus de l'orientation sexuelle fait en sorte que certains ont souvent une faible estime d'eux-mêmes et que cette réalité peut influencer l'adoption de comportements préventifs.
- Avoir une image positive de soi, maintenir des relations harmonieuses avec les autres et être bien informé sont des attitudes qui contribuent à l'adoption de comportements sexuels sécuritaires. Il existe également des vaccins permettant de se protéger des hépatites A et B ; informez-vous auprès de votre médecin.
- Vous devez vous protéger de l'infection par le VIH et par les autres MTS en adoptant des comportements sans danger dans vos relations sexuelles. L'utilisation du condom avec un lubrifiant à base d'eau constitue un bon moyen d'éviter ces infections.
- Malgré les progrès accomplis ces dernières années, le sida demeure une réalité qui touche encore un grand nombre de personnes homosexuelles. Le " sécurisexe " (sexe à moindre risque) n'est pas synonyme d'abstinence et contribue, au contraire, à vous libérer l'esprit des craintes de contracter une MIS ou le VIH. Plusieurs dépliants et brochures traitent du "

sécurisexe " et vous pouvez les obtenir dans les centres LGBT, les centres médicaux, sida info service.

OÙ TROUVER DE L'AIDE ET DE L'INFORMATION ?

Infos et contacts par ici : www.cglparis.org

OURS : La présente brochure a été réalisée en collaboration avec le Centre local de services communautaires (CLSC) des Faubourgs de Québec. Son contenu a été inspiré en partie par une série de dépliants produits par le Service de santé étudiante de l'Université McGill. La production de cette brochure s'inscrit dans les orientations ministérielles, parues en 1997, visant l'adaptation des services sociaux et de santé aux réalités homosexuelles. Gouvernement du Québec.

Cette transcription sur le site www.homoedu.com présente quelques légères modifications afin de franciser le contenu.

© Gouvernement du Québec, Édition produite par le ministère de la Santé et des Services sociaux, Direction des communications.
Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée. à condition de mentionner la source.

Coordination de la production Michel Clermont, ministère de la Santé et des Services sociaux Collaboration à la rédaction lrène Demczuk, sociologue Gilles Savard et Benoit Vigneau, ministère de la Santé et des Services sociaux Michel Fontaine et Daniel Rocque. CISC des Faubourgs Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leurs commentaires Thomas Antil, ministère de la Santé et des Services sociaux François Béchard, ,Laurent McCutcheon, Gilles Jobidon, Gai Écoute Pierre Berthelot, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Québec Michel Dorais, Université LavaI Yves Jalbert, COCQ-Sida René Lavoie, SéroZéro Régis Pelletier, Régie régionale de la santé et des services sociaux de Québec Dr Marcel Bélanger, CISC des Faubourgs Photographies Valmont Brousseau

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec, 1999 Bibliothèque nationale du Canada, 1999 ISBN 2-550-34212-7