



**Homo ?**  
**Bi ?**  
**Trans ? ...**  
**Et alors ?**

<b>Introduction</b> . . . . .	<b>1</b>
<b>La découverte</b> . . . . .	<b>4</b>
La norme ? Quelle norme ? . . . . .	5
Tes premiers questionnements . . . . .	7
Il n'y a pas d'âge . . . . .	8
<b>Le coming out</b> . . . . .	<b>9</b>
En parler ou pas ? . . . . .	10
En parler à tes proches ? . . . . .	12
En parler à des professionnel·le·s ? . . . . .	16
En parler au collège/lycée ? Au travail ? . . . . .	17
Tu fais comme tu le sens . . . . .	19
Te préparer aux réactions . . . . .	20
Le cheminement de tes proches . . . . .	21
<b>L'affirmation</b> . . . . .	<b>24</b>
Connaître des personnes qui te ressemblent . . . . .	25
Ton parcours de transition est unique . . . . .	27
Ta sexualité est unique . . . . .	29
Le consentement . . . . .	30
<b>Te protéger</b> . . . . .	<b>31</b>
Les Infections Sexuellement Transmissibles . . . . .	32
Le SIDA est toujours là . . . . .	33
Les conduites à risques . . . . .	34
Le respect de l'autre . . . . .	35
<b>Chronologie</b> . . . . .	<b>37</b>
<b>CONTACT: le dialogue dans la famille</b> . .	<b>42</b>
Nos objectifs . . . . .	43
Nos modes d'action . . . . .	43

Que tu sois homo, bi, ou trans, en questionnement, comment parvenir à être en accord avec toi-même ? Comment accueillir plus sereinement ces interrogations autour de ton identité sexuelle et de genre ? Comment pouvoir les partager avec tes proches ? Comment trouver ta place personnelle et unique parmi les autres ?

Sans donner de recette toute faite, les pages qui suivent pourront t'apporter des éléments de réponse, et t'accompagner dans ton parcours de vie.

Les personnes homo, bi ou trans sont regroupées sous le vocable LGBT pour Lesbiennes, Gay, Bi et Trans.

On parle aussi souvent du terme **Queer** (Q) pour désigner les personnes qui n'adhèrent pas aux modèles traditionnels binaires et dominants des genres (homme/femme) et des sexualités (hétéro/homo), et qui souvent le revendiquent comme une identité à part entière. À l'origine, c'est une insulte qui signifie en anglais "étrange, bizarre, inadapté". La communauté LGBTQ+ s'est ré-approprié le mot Queer pour en faire une identité forte et militante qui prône la différence comme "art de vivre".

Le "+" de LGBTQ+ indique toutes les autres personnes dont l'identité sexuelle et/ou de genre ne correspond pas aux normes majoritaires hétérosexuelles et cisgenres. Les personnes Asexuelles (A), Pansexuelles (P), notamment, en font partie.

### L'ORIENTATION SEXUELLE

est l'attirance affective et/ou sexuelle :

- pour des personnes de même genre : **homosexualité** (homo/gay pour les hommes, homo/lesbiennes pour les femmes)
- pour des personnes de genre différent : **hétérosexualité** (hétéro)
- indistinctement pour des personnes de l'un ou l'autre genre binaire H/F : **bisexualité** (bi)

Personnes ne se reconnaissant pas dans la binarité des orientations sexuelles : personnes **pansexuelles** (pan)

Personnes ne ressentant pas ou peu d'attirance affective et sexuelle : personnes **asexuelles**

L'homosexualité, la bisexualité, la pansexualité ou l'asexualité dépassent de loin la seule question des relations sexuelles. C'est une manière d'aimer qui engage l'ensemble de la vie affective, avec les joies, les peines que toutes les personnes amoureuses peuvent connaître.

L'identité de genre n'est pas toujours quelque chose d'inné ou d'évident. Si tu es en questionnement, tu peux avoir besoin de temps pour réfléchir et expérimenter différents aspects de ton identité pour voir s'ils te conviennent mieux. Peut-être même as-tu déjà fait des recherches sur les transidentités ?

**L'IDENTITÉ DE GENRE** correspond au sentiment d'être un homme ou une femme ou les deux ou aucun :

- personnes qui ne sont pas en adéquation avec le genre qui leur a été assigné à la naissance : personnes **transgenres** (trans)
- personnes qui sont en adéquation avec le genre qui leur a été assigné à la naissance : personnes **cisgenres** (cis)
- personnes transgenres ne se reconnaissant pas dans la binarité des genres (H/F) : personnes **non-binaires**
- personnes ne se reconnaissant dans aucun genre particulier : personnes **agènes**

Pronom qui permet de désigner une personne sans distinction de genre : **iel(s)**

Dans cette brochure, nous abordons les différents aspects envisageables d'une transition mais sans entrer dans les détails : CONTACT n'est pas une association de support transgenre et nous sommes généralement proches localement d'autres associations plus compétentes en la matière vers lesquelles te diriger si tu le souhaites.



# La découverte



## La norme? Quelle norme?

Hétéro, homo, bi, cis, trans binaire ou non-binaire ? Tu peux avoir l'impression que le monde dans lequel on vit te pousse à te situer dans une case, ou tu ressens toi-même le besoin de trouver celle qui te correspond. Quand on est gay, lesbienne, bi ou trans, ce n'est pas la plus grande case qui s'offre à nous. Tu te sens peut-être montré-e du doigt ou observé-e bizarrement, le plus souvent par celles et ceux qui se situent dans la "grande case" et que ta différence inquiète ou intrigue.

La "grande case", c'est celle des modèles dominants hétérosexuels et cisgenres. Mais même si ces modèles correspondent à la majorité des personnes et des comportements, ils ne constituent pas pour autant une généralité.

*L'homosexualité n'est pas mieux que l'hétérosexualité, mais elle n'est pas pire non plus. Ça existe, c'est tout.*

ELISE, 32 ANS, LESBIENNE

Depuis toujours la société se base sur des critères majoritaires pour se construire et établir des règles conformes au plus grand nombre, mais il existe des minorités, et celles-ci font évoluer les contours de ce qu'on appelle la norme.

Le plus grand nombre ne veut pas dire tout le monde, et toi, homo, bi, trans binaire ou non-binaire, tu fais aussi partie de cette société, de cette humanité.

*Je kiffe les mecs, mais personne dans mon bahut et ma cité n'est comme ça ! Je voudrais être normal.*

JORDAN, 17 ANS, GAY

La norme n'est pas un état figé et n'a rien à voir avec ce qui est acceptable ou non acceptable. Qui tu es, qui tu aimes, est "normal", quelle que soit ton identité de genre ou ton orientation sexuelle. Tu n'as pas besoin de faire partie du groupe majoritaire pour avoir le droit d'exister.

Pour mieux faire face aux préjugés et à l'incompréhension des autres, il n'est pas inutile de rappeler certains points :

- de même qu'on ne peut pas définir le portrait invariable d'une personne hétérosexuelle-cisgenre, le "profil type" d'une personne homo, bi, ou trans n'existe pas,
- la personnalité d'un individu recouvre une large palette de sentiments et d'émotions, elle est propre à chacun-e et n'est pas liée directement à son orientation sexuelle ou à son genre,
- les codes de la féminité et de la masculinité ne sont pas figés. Chacun-e peut les emprunter et les interpréter à sa façon,
- vivre librement son identité sexuelle et de genre n'enlève rien à la liberté d'être des autres, et n'est pas un danger,
- s'accepter tel que l'on est, c'est respecter sa véritable identité, son propre désir, c'est avoir de l'estime pour soi et pour les autres, c'est s'ouvrir aux autres et à leurs différences.

Tu te sens peut-être seul-e à ressentir ce que tu ressens, mais dans ton collège, ton lycée, ton quartier, ta ville ou ton entreprise, tu es probablement loin d'être un cas unique. Il se peut que, comme toi, des personnes n'osent pas se montrer telles qu'elles sont, et de ce fait, chacun-e se retrouve isolé-e.

*Se doutent-ils de quelque chose ? Cela se voit-il dans ma manière de bouger et de parler ? Quelle importance ! Je n'ai pas à avoir honte d'être ce que je suis ! Quand va-t-on admettre qu'on ne choisit pas d'aimer un garçon ou une fille ? !*

CAMILLE, 19 ANS, GAY

## Tes premiers questionnements

Si tu es un-e adolescent-e qui découvre ses premiers émois, tu as sans doute envie de faire "comme tout le monde", comme tes copains/copines, de te fondre dans la masse, pour ne pas être jugé-e, moqué-e.

En grandissant, tu ressens peut-être aussi de plus en plus de pression concernant les stéréotypes de genre, pour correspondre à ce que la science ou la société désignent comme garçon ou comme fille. La "case" où on te range ne te va plus, et tu ne penses pas avoir la force de porter ta singularité.

Sache qu'il est tout à fait normal de se questionner, d'avoir des doutes, des peurs, de vouloir expérimenter. Autour de toi, vous êtes probablement plusieurs à vous poser toutes ces questions, mais chacun-e les garde pour soi, les croyant honteuses.

*J'ai grandi avec l'idée très ancrée que je devais rentrer dans les cases pour me faire accepter. Il fallait que je sois exactement ce qu'on attendait de moi, quitte à modifier ma vraie personnalité. Ce n'est que durant mes études que j'ai commencé le long travail de déconstruction de toutes ces injonctions. Aujourd'hui, je suis dans une période de questionnement. Je pense que je suis pansexuelle (j'aime la personne, peu importe son genre) mais n'en suis pas sûre. À toi qui lis ces lignes, sache que c'est ok de ne pas savoir où l'on se situe, de se "tromper" de case ou même de ne pas vouloir se définir. Être pleinement soi, c'est ça, être libre de cheminer sans contraintes.*

AMÉLIE, 23 ANS, PANSEXUELLE

C'est un comportement légitime de vouloir appartenir à un groupe, qui plus est majoritaire et populaire, mais ton identité, ta personnalité, tes sentiments, tes désirs, sont uniques, et ils peuvent exister au grand jour. Homo, bi, hétéro, trans binaire ou non-binaire, cis, etc., tout le monde a sa place.

La chose la plus importante, c'est que tu dois t'écouter. Ne fais pas ou ne dis pas quelque chose qui ne te plaît pas, même si tu crois aimer la personne qui te le demande ou qui remet en question qui tu es.

Entoure-toi de personnes de confiance, qui te respectent tel-le que tu te définis.

Va à ton rythme, dans le parcours de ta sexualité, tout comme dans le parcours éventuel d'une transition de genre.

## Il n'y a pas d'âge

La découverte de ton orientation sexuelle et de ton identité de genre peut se faire à tout moment de la vie, et il n'y a pas de honte à se découvrir, quel que soit son âge, même en ayant eu auparavant une vie hétéro ou cisgenre.

Même si ton parcours de vie fait que tu te découvres seulement maintenant ou que la pression sociale t'a empêché-e de le vivre plus tôt, il n'est jamais trop tard pour apprendre à mieux se connaître et être soi.

*Faire une transition à plus de cinquante ans, c'est s'exposer, prendre des risques, se confronter à l'incompréhension de ses proches, "pourquoi maintenant ?", ne pas être forcément plus heureuse après qu'avant, mais c'est être satisfaite d'avoir eu le courage de le faire et de vivre enfin sa véritable identité.*

SARAH, 55 ANS, FEMME TRANS



## En parler ou pas ?

*J'étais mal à l'aise de mentir. Je ne le disais pas parce que j'avais peur, mais inconsciemment je voulais qu'ils sachent.*

ELIAS, 26, BISEXUEL

D'un côté, tu as envie d'en parler, de partager tes doutes, mais d'un autre côté ça te gêne, ça te paraît difficile, tu ne sais pas à qui tu pourrais te confier.

Dis-toi que tu n'as pas à avouer, confesser ou justifier une faute, ça n'a rien à voir, tu te questionnes tout simplement.

Être homo, bi ou trans n'est pas un secret inviolable, et en parler aux autres dans un moment solennel n'est pas forcément un passage obligé.

Malgré tout, pour certaines personnes, ce passage, appelé **coming out** (sortir du placard), est nécessaire pour réussir à s'accepter pleinement. Cela te permettra peut-être de dédramatiser et de libérer ta tête de tous les questionnements que tu gardais pour toi. Le plus important est de le faire quand tu te sentiras prêt·e.

*Je me souviens comme si c'était hier, ce moment où tout allait se jouer. Est-ce que ma vie allait enfin commencer ? Est-ce que j'allais être accepté par ceux que je chérissais tant, ma famille, mes parents, mes frères. Mon corps tremblait, j'avais si peur. Mais j'étais sûr d'une chose : je voulais vivre. Je savais que je n'avais pas le choix, être qui j'ai toujours été : ce petit garçon, ce garçon, cet homme. Ce courage, cette force que j'ai eus ce jour-là, j'en suis fier. Cela m'a permis d'être l'homme que je suis aujourd'hui, le fils, le frère. J'ai perdu du monde en chemin, mais j'ai fait une rencontre merveilleuse avec moi-même.*

MAX, 25 ANS, HOMME TRANS

Parfois le besoin d'en parler est tellement fort que certain·e·s déballetent tout, d'un coup, pour se libérer d'un poids. Si tu n'as pas envie d'en parler, rien ne t'y oblige. Aucune personne n'a le droit de révéler publiquement à ta place, sans ton accord, ton orientation sexuelle ou ton identité de genre. On appelle cela un **outing**, et c'est un manque profond de respect de ton intégrité. C'est à toi de décider quand, où et avec qui en parler.

Mentir ou ne rien dire est toujours possible. Mais mener une double vie aux côtés des personnes qui te sont les plus proches est une situation inconfortable.

*Pendant les années précédant mon coming-out, j'ai souvent abordé le sujet du genre avec les membres de mon entourage. Cependant, mon questionnement ne semblait trouver écho chez aucun d'entre eux. Le sentiment d'être entendu et compris, je l'ai finalement trouvé lors de ma première participation à un groupe d'écoute et de parole. Le soutien communautaire est devenu quelque chose de primordial dans mon quotidien.*

EDEN, 28 ANS, HOMME TRANS

Il n'y a pas de recette toute faite pour faire ton *coming out*. S'y préparer ou en parler spontanément, l'important est que la discussion évolue suffisamment pour que les questions que tu te posais soient abordées.

Tu peux essayer d'amorcer le dialogue par de petites phrases, des indices, des allusions. Tu pourras observer les réactions de l'autre "en tournant autour du pot". Il se peut qu'ainsi tu progresses petit à petit pour amener ensuite une discussion franche.

Cela te permettra peut-être de mesurer le degré d'accueil ou d'hostilité de la personne, sans trop te dévoiler ou te mettre en danger, et ainsi sentir si elle est prête à entendre, et toi prêt·e à lui parler.

En revanche, si c'est l'un-e de tes proches qui aborde le sujet, tu es toujours libre d'accepter ou de refuser la conversation. Partager avec sincérité une part de toi est susceptible de vous rapprocher et de renforcer le lien qui vous unit.

Dans tous les cas, il convient de bien choisir le moment, l'endroit et la personne qui te conviennent pour te confier.

*«Longtemps je me suis interrogée. Je sais enfin qui je suis: je ne suis pas une fille masculine, je suis un garçon». Voici ce que mon fils me livre dans une lettre. Mon fils est aujourd'hui un jeune homme épanoui qui mène la vie qu'il doit mener. Je suis toujours et plus que jamais sa mère.*

CÉCILE, 40 ANS, MAMAN DE MEHDI, HOMME TRANS

## En parler à tes proches?

*J'ai toujours pensé que je ne pourrai pas vivre complètement mon homosexualité tant que je ne l'aurai pas dit à mes parents.*

ÉLODIE, 24 ANS, LESBIENNE

Parler de ses questionnements sur son genre ou son orientation sexuelle à sa famille, notamment ses parents, devrait être simple, car les personnes qui a priori nous aiment le plus devraient nous comprendre le mieux... et pourtant, est-ce si simple?

Peut-être as-tu quand même peur de leurs réactions et hésites-tu à le faire?

*J'ai tellement l'habitude de parler avec mes parents, d'être honnête avec eux. J'ai l'impression de leur mentir. Ça me perturbe et me chagrine. J'ai l'impression qu'il faudrait que j'aie honte, et je n'ai pas envie d'avoir honte.*

IRINA, 24 ANS, BISEXUELLE

Si tu as des difficultés à dialoguer avec tes parents, il se peut que ton frère, ta sœur, tes grands-parents, tes cousin.e.s, oncles ou tantes, avec qui tu as une relation privilégiée, sauront recueillir tes confidences et serviront éventuellement de relais auprès d'eux. Et tu peux aussi te confier à tes ami.e.s.

À toi d'identifier les personnes de confiance dans ton entourage, avec qui tu te sentiras à l'aise pour partager cette part de toi.

*Notre fils, conscient de son homosexualité depuis l'âge de 13 ans, ne s'en est ouvert que beaucoup plus tard, par crainte de nous blesser. Il l'a fait "courageusement", selon son expression, alors que nous étions en vacances. Nous l'avons sérieusement écouté, sans broncher. Après son départ, nous sommes tombés dans les bras l'un de l'autre, en pleurant... Quatre mois plus tard, nous accueillions notre fils et son compagnon. Aujourd'hui nous sommes des parents heureux de les voir heureux!*

MARIE-PIERRE, 57 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

Tout le monde a besoin de se sentir soutenu-e par ses proches, surtout dans une société parfois encore hostile aux transidentités, à l'homosexualité et à la bisexualité.

En étant bien entouré-e, tu te sentiras sûrement plus fort-e. Tu pourras être épaulé-e dans les moments difficiles et tu pourras partager les grands bonheurs et les petits malheurs qui jalonnent ta vie.

Tu veux l'annoncer à tout le monde et le "crier sur tous les toits"? Pourquoi pas, ça te regarde, tu choisis à qui et comment tu en parles.

Essaie de le faire à un moment opportun où les personnes seront dans de bonnes conditions pour pouvoir t'écouter et te comprendre. Assure-toi d'avoir quelque part, pas loin, un espace intime, au cas où, pour t'isoler et te préserver, si tu te sens submergé-e d'émotions. Pense aussi à une personne qui pourrait être présente en soutien, ou qui pourrait t'accueillir ensuite si les réactions ne sont pas celles espérées.

*Quand j'ai su que je n'étais pas hétérosexuelle, j'ai commencé par le dire à mes ami·e·s au lycée. Après ça, je ne savais pas vers qui me tourner: j'étais terrifiée à l'idée d'en parler à mes parents, et je n'avais dans mon entourage presque aucune autre personne de confiance. Je voulais un·e adulte qui sache trouver les mots rassurants qu'il me fallait à ce moment-là pour m'ouvrir au monde en tant que MOI. Quelqu'un qui sache me dire que c'était normal, que ça allait bien se passer, que je pouvais (m')aimer comme ça. La belle fin c'est qu'il y en a quand même eu une adulte pour me dire ces mots-là quand j'en avais besoin, mais ça aurait été beau que ça soit ma maman.*

DANAÉ, 22 ANS, BISEXUELLE

Rappelle-toi que les autres connaissent ton identité grâce à différents éléments que tu leur indiques ou imposés par des normes de société: prénom(s), pronom(s), accords de genre et expression de genre. Et peut-être as-tu réalisé que tu es en désaccord avec le genre qu'on t'a assigné à la naissance? Expérimenter ton genre peut donc passer par la demande à tes proches d'employer un autre prénom et/ou d'autres pronoms. Cela suppose une première étape importante et potentiellement angoissante: faire part de ton questionnement à d'autres personnes.

Pour te sentir plus en sécurité, tu peux commencer à parler de ce questionnement à quelques personnes que tu imagines capables de l'accueillir avec bienveillance et qui sauront le garder pour elles. Si tel est le cas, elles accepteront probablement d'utiliser un autre prénom pour t'appeler ou de te genrer différemment si tu le souhaites.

Il ne doit y avoir aucune pression ou obligation à en parler tant que tu n'es pas prêt·e et l'association CONTACT peut t'accompagner au sein de groupes d'écoute et de parole ou d'entretiens individuels, si tu as besoin de préparer cette étape.

*J'étais très inquiet à l'idée de parler de mon identité de genre avec ma femme, à l'époque. Comme je m'y attendais, cela a entraîné une crise dans notre couple, et quelques années plus tard nous nous sommes séparés. J'ai vite compris que c'était pour le mieux, car je pouvais enfin être moi. Parfois parler entraîne des moments difficiles, mais il faut les vivre pour pouvoir être enfin soi.*

NATHANAËL, 45 ANS, NON-BINAIRE



## En parler à des professionnel·le·s ?

Des personnes soumises au secret professionnel sont également susceptibles de recevoir tes confidences. On peut généralement leur poser des questions précises, techniques, que l'on ne pourrait pas poser à d'autres.

**Dans le milieu scolaire :** l'infirmier·e de ton établissement ou l'assistant·e social·e, soumis·e·s au secret professionnel, sauront probablement te soutenir et te renseigner. Ces professionnel·le·s sont de mieux en mieux formé·e·s sur ces questions, et ne doivent pas en parler à ta famille sans ton accord.

**Dans le milieu médical :** un·e médecin est soumis·e au secret professionnel. Si la relation de confiance est suffisante, il·elle pourra sûrement prendre le temps de t'écouter, de te rassurer, et pourra t'orienter vers d'autres professionnel·le·s encore plus indiqué·e·s. pour t'aider. Garde cependant en tête que tu n'es pas malade, et qu'il n'y a rien à soigner, il s'agit juste d'un accompagnement.

**Dans le domaine public :** des associations proposent accueil et écoute, au téléphone, sur internet, ou à leur local, CONTACT en fait partie. N'hésite pas à te renseigner sur le net ou à te déplacer.

*J'aurais bien aimé m'appuyer sur mes parents. Mais ils ne m'ont pas écoutée. J'ai demandé à l'infirmière du lycée qui pouvait m'aider et elle m'a donné le téléphone de l'association Contact.*

JULIETTE, 16 ANS, EN QUESTIONNEMENT SUR SON ORIENTATION SEXUELLE

Être homo, bi, trans... n'est pas une maladie ou un trouble psychique. Toutefois, s'accepter dans la société telle qu'elle est peut nécessiter un coup de pouce. Si tu ressens le besoin de parler à un·e psy, toi seul·e es à même de le choisir. Cela ne peut en aucun cas t'être imposé par ton entourage.

Et si quelqu'un, même sympathique et dans l'empathie, te propose des solutions pour te "guérir", ne te laisse pas influencer et fuis. Les thérapies dites "de conversion" sont interdites en France depuis janvier 2022.

## En parler au collège/lycée ? Au travail ?

Les gens que l'on côtoie en cours ou au travail peuvent aussi inspirer suffisamment confiance pour qu'on choisisse de se confier à eux.

Il y a peut-être un·e prof, un·e conseiller·e ou assistant·e d'éducation en qui tu as confiance et qui pourrait t'écouter en toute intimité. Au travail, cela peut être un·e collègue.

Mais ces personnes ne sont pas soumises au secret professionnel, toute la confidentialité des propos que vous échangerez repose uniquement sur de la confiance. Il peut arriver qu'on se trompe et qu'on fasse confiance à quelqu'un qui ne saura pas garder le secret, c'est à toi d'évaluer le "risque" pris et l'importance pour toi de lui en parler.

Tu dois accomplir un stage en entreprise, tu vas intégrer une nouvelle école ou tu vas bientôt entrer dans la vie active ? De nouvelles têtes, un nouveau lieu, une ambiance différente de celle que tu connais t'attendent. Tu aimerais avoir une relation sincère avec tes nouveaux·elles collègues ou camarades, et pouvoir être toi-même. C'est légitime. Garde en tête les précautions énoncées plus haut.

Le Code du travail protège les personnes contre les discriminations liées au genre ou à l'orientation sexuelle. En cas de LGBTphobie, tu peux en parler à ta direction ou à un syndicat, ou, à défaut, à une association.

*J'avais beaucoup d'appréhension au moment d'annoncer ma décision de transitionner à mes collègues. Après discussion avec ma responsable, j'ai choisi de le faire par mail pour que tous les agents du service soient informés au même moment. J'ai rédigé un message qui me ressemble: direct et concis. La nouvelle a finalement été bien accueillie et j'ai reçu de nombreux mots d'encouragements en retour.*

EDEN, 28 ANS, HOMME TRANS

De la même façon, le personnel d'éducation et de direction de ton collège/lycée doit lutter contre les LGBTphobies et ainsi te soutenir et t'accepter tel·le que tu es.

Si tu es élève ou étudiant·e, tu peux souhaiter qu'on respecte ton identité de genre là où tu étudies. Aujourd'hui, des dispositions existent pour que l'école et l'université emploient ton prénom d'usage et te genrent correctement même si tu n'as entamé aucune démarche pour changer tes papiers d'identité. Dans l'éducation nationale, une circulaire encadre clairement cette procédure.

Si tu es majeur·e, la demande d'emploi de prénom d'usage et du respect de tes pronoms est de droit. Il faut te rapprocher du personnel éducatif et/ou de direction afin de leur faire part de ta démarche. Celle-ci relève de ta seule responsabilité et ta famille n'a pas à en être informée si tu ne donnes pas explicitement ton accord.

Si tu es mineur·e, la demande est possible à condition que tes parents ou responsables légaux donnent leur accord. Là encore, en parler avec un personnel de l'établissement auquel tu penses pouvoir faire confiance est une étape indispensable. Si tu penses que tes parents pourraient mal réagir à cette annonce, l'établissement doit pouvoir (si tu le souhaites) ouvrir un dialogue avec eux. Dans tous les cas, ton accord est indispensable pour que l'établissement en parle avec ta famille.

Dans cette démarche, l'association CONTACT peut servir d'intermédiaire et favoriser le dialogue entre ta famille, ton établissement et toi. N'hésite pas à en faire part lors de tes demandes.

Une fois que ce changement d'identité est acté à l'école ou à l'université, tout comme en entreprise, il doit être respecté par tout le monde. S'il est compréhensible que certaines personnes aient besoin de temps pour intégrer le changement, tu ne dois pas accepter que ton identité soit remise en question ou débattue, et il est conseillé de signaler les comportements inappropriés ou irrespectueux à ton égard.

## Tu fais comme tu le sens

Tu choisis la "formule" qui te semble la meilleure pour toi : voir tes proches un par un ou en petit groupe, le même jour ou à des jours différents... Tu fais comme tu le sens.

Cependant, parler de ta vie intime dans un moment de crise, quand tu es en colère, lors d'une réunion familiale par exemple, n'est peut-être pas le meilleur moment pour que ton entourage soit en capacité d'entendre et de te comprendre, et ainsi accepter facilement cette situation.

Si tu en parles à l'occasion d'un moment de bonheur personnel, d'une rencontre amoureuse, ou d'un événement festif comme ta première Marche des fiertés (Pride), le courant passera probablement mieux, et tu te sentiras alors plus fort·e pour répondre à d'éventuelles réactions conflictuelles.

*Je l'aime et j'ai envie de le présenter à mes parents. J'ai envie tout bêtement qu'ils l'aiment aussi, comme ils aiment le copain de ma sœur. Je n'ai pas envie de leur taire cela, c'est quelque chose d'important pour moi.*

ADRIEN, 32 ANS, GAY

Te faire comprendre nécessitera sûrement d'éduquer ton entourage. Il se peut que tes proches aient un long travail à faire pour déconstruire la vision qu'ils avaient de toi, et apprendre à connaître et accepter ta véritable personne.

Toi, tu auras peut-être envie d'être compris·e rapidement, que les choses aillent vite, car cela fait trop longtemps que tu attends "caché·e". Tes proches, eux, ont probablement démarré leur phase de découverte et d'acceptation seulement depuis que tu leur as parlé. Vous n'avancerez pas forcément à la même vitesse. Il vaut mieux prévoir cette éventualité pour vivre cette situation du mieux possible, sans pour autant oublier tes propres besoins, ton propre bien-être.

## Te préparer aux réactions

*Je ne supporte pas que ma maman n'arrive pas à dire le mot "homosexuel". Elle dit "les gens comme toi".*

SOFIAN, 27 ANS, GAY

Bien sûr, parler de ta véritable identité sexuelle ou de genre à tes proches, c'est t'exposer potentiellement à une réaction forte. Peut-être as-tu peur :

- de briser une relation, une complicité ?
- de décevoir, détruire les projets ou les rêves qu'on avait prévus pour toi ?
- de faire du mal en choquant ?
- que ton entourage se sente coupable ou responsable de quelque chose ?
- d'être rejeté·e, voire violenté·e ?

*Ma mère ne m'a jamais traitée de tous les noms, jamais. Elle ne m'a jamais rejetée, j'étais d'abord sa fille, donc je restais avant tout son enfant. J'avais un truc différent, donc il fallait qu'elle le comprenne.*

JUDITH, 34 ANS, LESBIENNE

Contre ces peurs, garde en tête que :

- une nouvelle relation, plus forte, peut naître de la discussion,
- tu n'as pas à réaliser les rêves de tes parents ou de ta famille, mais les tiens,
- tes proches ne sont coupables de rien. Tu peux les rassurer là-dessus,
- tu as le droit de t'affirmer et d'être toi-même dans ta famille,
- le rejet peut découler d'une méconnaissance de ce que sont réellement l'homosexualité, la bisexualité ou la transidentité,
- en cas de rejet/violence, tu pourras trouver une écoute ou un abri auprès d'une association ou d'une autre personne proche de confiance,
- une situation de rejet n'est pas irréversible.

Dans toutes les hypothèses, sois conscient·e qu'annoncer être une personne LGBTQ+ peut susciter des moqueries, des craintes, voire du rejet. Mieux vaut s'y préparer. Mais n'envisage pas forcément le pire. Tu pourrais avoir une bonne surprise ! Elles sont souvent au rendez-vous.

*Ça a été un peu dur à avaler pour ma mère, quand je lui ai dit que j'étais lesbienne. Du coup, elle a commencé à se poser des questions, puis à me les poser. On avait des moments où on en parlait. Elle a essayé de comprendre sans juger.*

SOPHIE, 37 ANS, LESBIENNE

## Le cheminement de tes proches

Certains proches, notamment les parents, surtout quand ils ne se doutent de rien, ont besoin d'un temps d'adaptation, pour dépasser cet état de surprise. Tu devras peut-être faire preuve de patience et redoubler d'explications, et cela n'est pas toujours facile. C'est pour cela que l'association CONTACT existe. Tu as déjà ton propre cheminement à faire et c'est parfois trop lourd de porter aussi celui de ses proches.

*Léo passe au tribunal la semaine prochaine pour confirmer son changement de genre, la boucle sera bouclée. Les questions que je me posais... Et s'il se trompe ? Comment vais-je faire pour ne pas me tromper de prénom ? Qu'est-ce que j'ai raté ? Est-ce qu'il souffre ? C'était il y a presque 4 ans maintenant. Aujourd'hui il est mon fils, brillant, bien dans sa peau, et, je pense, heureux. Tout le reste, j'ai oublié. J'ai du mal à imaginer qu'il a été un jour ma fille.*

VIRGINIE, 49 ANS, MAMAN DE LÉO, HOMME TRANS DE 22 ANS

Tu n'auras peut-être pas toujours l'énergie pour accepter les maladresses et les questions de tes proches. Dans ce cas, n'hésite pas à les renvoyer vers CONTACT ou une autre association, pour qu'ils/elles/iels rencontrent d'autres familles. De la même façon, il se peut que tes parents aient envie et besoin de poser des questions à un autre enfant LGBTQ+ que le leur.

Ne te sens pas obligé-e de répondre à toutes les questions si tu n'es pas à l'aise. Peut-être même ne sauras-tu pas toi-même y répondre ? Va à ton rythme. C'est ta vie.

Toutefois, le besoin de comprendre de tes proches est, lui aussi, compréhensible, probablement pour apprendre à mieux te connaître, et il convient de pouvoir leur offrir un espace de paroles et d'explications. Cela passera par toi, ou une tierce personne compétente, ou une association comme CONTACT.

*Je n'ai compris ma transidentité qu'à 40 ans, et ai mis du temps à en parler à certains de mes proches. Leur réaction a été en majorité bienveillante, certaines personnes m'ont surpris. 4 ans plus tard, même si je ne suis pas complètement out, je suis bien plus épanoui et mes proches respectent qui je suis.*

NATHANAËL, 45 ANS, NON-BINAIRE

La réaction de tes proches dépend de leur histoire personnelle, de leur éducation et de leur environnement. Ils ont probablement grandi dans des schémas traditionnels dominants (hétéro/cisgenre), et les ont intégrés. Ils doivent maintenant déconstruire ces représentations, qu'ils avaient potentiellement projetées aussi sur toi. Cela peut prendre un peu de temps.

Votre degré de proximité et de complicité peut jouer aussi un rôle dans leur réaction.

*Je crois que ma mère a peur, peur de ne pas avoir de petits-enfants, peur de se retrouver toute seule, peur pour sa réputation, peur que je ne vive pas la vie qu'elle a imaginée pour moi.*

ALEX, 21 ANS, GAY

Si une rupture est toujours difficile à vivre, elle est parfois la seule solution. Les tensions entre tes proches et toi peuvent progressivement aggraver la situation et atteindre le bien-être de toutes et tous, en particulier le tien. Il est préférable de fuir les relations toxiques ou violentes, même si cela passe par une rupture, pour pouvoir te construire seul-e et être toi-même, sans influence.

La distance qui s'installe alors entre toi et tes parents ou ta famille peut être constructive et, après quelque temps, se réduire. Le temps fait son œuvre, loin des émotions vives, en laissant la place à la réflexion. Vous aurez à trouver, petit à petit, ensemble, le bon rythme pour reprendre contact et renouer le dialogue.

*Je me sens plus proche de mes parents maintenant qu'ils savent que je suis homosexuelle, à l'inverse d'avant où ils ne savaient rien. C'est complètement différent, c'est une relation d'adulte à adulte.*

FABIENNE, 35 ANS, LESBIENNE

En cas de rejet violent, notamment de mise à la porte, assure-toi avant d'avoir d'autres personnes de confiance vers qui te tourner, ou mets-toi en relation avec une structure/association qui pourra te proposer un abri ou un soutien moral.

L'association CONTACT est là aussi pour aider à reconstruire ce dialogue avec tes proches en vous offrant un espace d'écoute et de parole privilégié et personnalisé.

Dis-toi aussi que dans bien des cas aujourd'hui, l'annonce de son homosexualité, de sa bisexualité ou de sa transidentité se fait sans conflit et est accueillie avec bienveillance, amour et compréhension dans beaucoup de familles.

*Ma mère n'était pas du tout hostile à l'idée que je transitionne, mais plutôt inquiète. Elle a réalisé petit à petit que cette décision était la bonne pour moi et que j'étais capable de surmonter sereinement les difficultés d'un parcours de transition. Mon père était âgé de 75 ans lorsque j'ai fait mon coming-out. Avoir finalement un fils a été un bouleversement pour lui. Il essaie désormais de me soutenir dans mes démarches et ne manque jamais une occasion de me proposer son aide. Notre relation père-fils lui tient manifestement très à cœur. Son engagement à mes côtés me touche beaucoup.*

EDEN, 28 ANS, HOMME TRANS



## Connaître des personnes qui te ressemblent

Il existe dorénavant de nombreux romans, films ou séries où tu pourras découvrir et voir évoluer des personnages LGBTQ+ éloignés des clichés. Avoir des "modèles" référents LGBTQ+ positifs pourra certainement t'aider à te construire.

Certaines associations ont une vocation politique et militante, d'autres se vouent à l'entraide (santé, soutien psychologique, regroupement professionnel, parentalité, etc.), tandis que d'autres encore agissent plus particulièrement dans le sport ou la culture. Selon ton besoin d'information, tu pourras te diriger vers l'une ou l'autre, ou plusieurs.

S'il existe un Centre LGBTQ+ pas très loin de chez toi, tu peux t'en rapprocher, il sera un bon pôle ressources, avec brochures, publications, magazines, pour te renseigner et t'orienter vers l'activité ou l'association adaptées.

Un des grands rendez-vous pour découvrir toute la diversité de la communauté LGBTQ+ est la Pride, appelée aussi Marche des fiertés, organisée dans beaucoup de (grandes) villes françaises, et ailleurs dans le monde. Cet événement annuel te permettra d'être visible aux côtés de "pair-e-s" et ami-e-s, à la fois pour militer et faire la fête. Les associations CONTACT y sont présentes.

*J'ai été très fière que ma mère soit venue à la Pride me faire la bise et marcher un peu avec moi, ainsi que mon frère avec mes neveux.*

AMBRE, 23 ANS, FEMME TRANS LESBIENNE

Tu ressens certainement le besoin de rencontrer d'autres personnes homo, bi ou trans pour parler, échanger, sortir, voire pour s'aimer ou avoir une sexualité épanouie.

Un regard échangé dans la rue, dans un café, au collège/lycée, peut être l'occasion d'un premier contact. Mais se reconnaître entre personnes LGBTQ+ n'est pas forcément facile. Contrairement à ce qu'on entend souvent, être homo, bi ou trans ne se "voit" pas obligatoirement.

Cependant, un regard confiant, une conversation timide, parsemée de propos "indices", ou éventuellement une discussion empreinte de séduction, sont de bons présages.

Une soirée entre ami-e-s ou une sortie dans un lieu festif sont autant d'occasions de rencontres, tout comme la pratique d'un sport, d'une activité ludique ou intellectuelle, notamment dans une association.

Il existe aussi des bars, discothèques, restaurants, boutiques et librairies plus particulièrement fréquentés par la communauté LGBTQ+, ou qui se disent "LGBT-friendly" (c'est-à-dire accueillant sans discrimination les personnes LGBTQ+ et les personnes hétéros et cisgenres). Parfois ces établissements affichent cette particularité sur leur vitrine.

Internet est également un moyen facile pour dialoguer, échanger et éventuellement faire une belle rencontre amicale, amoureuse, ou sexuelle. Il existe des forums, réseaux sociaux, applications ou sites spécialisés.

Veille cependant à rester prudent-e, l'anonymat des échanges sur Internet permet aussi à des personnes malveillantes de trouver leurs victimes. Si tu n'es pas totalement confiant-e, ne te mets pas dans une situation d'insécurité. Et si cela est possible, prends le temps de connaître la personne avant de la rencontrer.

Pour autant, tu n'es pas obligé-e de fréquenter des lieux spécifiques ou affichés comme "LGBT-friendly" pour rencontrer quelqu'un, avoir des sentiments, vivre pleinement ton identité de genre, ton orientation sexuelle, ou ta sexualité, et ainsi t'épanouir.

## Ton parcours de transition est unique

Si tu te questionnes sur ton identité de genre, tu as peut-être déjà glané des informations sur les transitions. Aujourd'hui, les ressources sont très abondantes au sein des associations LGBTQ+ (notamment celles de support transgenre), les réseaux sociaux et les médias généralistes. Lorsqu'on lit les témoignages de personnes ayant effectué une transition, on trouve souvent des thèmes récurrents qui peuvent toucher à la vie quotidienne des personnes, au domaine médical ou encore aux démarches administratives et à l'état-civil. Si toutes ces sources d'information sont les bienvenues, il faut garder à l'esprit un aspect essentiel : chaque parcours de transition est unique et tu es la seule personne en capacité de décider si tu dois entamer une transition et si oui, comment celle-ci doit se dérouler. Les conseils et les retours d'expériences des autres personnes trans sont précieux mais ils ne doivent pas devenir des injonctions à faire ou au contraire à ne pas effectuer certaines démarches. Les questions et les inquiétudes exprimées par ton entourage peuvent s'entendre mais elles ne doivent pas te dicter ta démarche. À chaque étape, c'est toi qui es aux commandes.

*En début de transition, s'affirmer est épuisant. La moindre interaction sociale fait prendre le risque d'être renvoyé-e à son genre assigné. Transitionner c'est un peu comme nager à contre-courant. Il y a des jours où je me laisse mégenrer, car je ne trouve ni la volonté ni l'énergie de lutter. J'essaie de m'affirmer, mais aussi de me préserver.*

EDEN, 28 ANS, HOMME TRANS

Si tu souhaites que ton identité de genre soit officialisée sur tes documents d'identité [carte d'identité, passeport, acte de naissance...], tu peux faire une demande de changement

d'état-civil pour modifier ton ou tes prénoms, mais également ta mention de "sexe". Tu peux faire ces démarches sans qu'aucun élément d'ordre médical ne soit exigé :

- pour le prénom seul, auprès de ta mairie de naissance ou de résidence,
- pour la mention de "sexe" à l'état-civil, avec ou sans changement du prénom, auprès du tribunal judiciaire de ton lieu de résidence.

Tu trouveras le détail de ces démarches sur le site [service-public.fr](http://service-public.fr) aux rubriques "Changement de prénom" et "Changement de sexe dans les actes de l'état civil". N'hésite pas à te faire aider par une association d'auto-support trans pour constituer ton dossier.

Tu peux considérer que ton corps ne reflète pas ton identité, et tu peux même expérimenter une sensation désagréable de décalage entre ton corps et ton identité : c'est ce qu'on appelle la dysphorie de genre. Que tu la ressenties ou non, tu es légitime d'envisager d'avoir recours aux savoir-faire médicaux actuels pour avancer dans ton parcours de transition.

Il existe plusieurs outils médicaux envisageables dans une transition. Aucun ne revêt un caractère obligatoire et certaines personnes transgenres choisissent de ne pas effectuer d'acte médical dans leur transition. Tu es seul-e juge de ce qui te convient. En revanche, il est important que tu puisses prendre des décisions éclairées : cela suppose d'avoir accès à un maximum d'informations sur les procédures médicales, leurs bénéfices, leurs risques et leurs coûts. Pour en savoir davantage, tu peux te rapprocher d'associations de support transgenres ou échanger avec des personnes concernées si elles le souhaitent.

Si tu as besoin de partager ton questionnement, tes doutes au sujet de ces démarches, CONTACT peut t'accueillir au sein de ses groupes d'écoute et de parole ou te recevoir en rendez-vous individuel.

*Je préciserais qu'il ne s'agit pas d'une lubie, d'une mode, mais c'est un réel besoin de vivre, d'exister. Aujourd'hui, après un long parcours, parfois douloureux, je me lève femme, je vis femme, je suis reconnue comme femme, je me couche femme. Nous sommes des êtres humains, avec nos défauts et nos qualités. Nous revendiquons simplement le droit d'exister.*

SARAH, 55 ANS, FEMME TRANS

## Ta sexualité est unique

Que tu sois dans une relation homo, bi, hétéro, ce qui compte en premier lieu, c'est de se plaire. Ton désir physique de l'autre constitue la première étape de la sexualité et contribue à ton épanouissement personnel et relationnel. La sexualité, c'est aussi, un jour, (et ce, quel que soit l'âge) un acte sexuel, qui peut donner du plaisir, qui peut aussi être un réel acte d'amour, mais qui peut parfois provoquer un sentiment de gêne ou de dégoût.

La sexualité ne se résume pas à un acte avec une ou plusieurs personnes. Tu peux avoir envie de te masturber seul-e en pensant à ou en regardant des images d'une autre personne, notamment du même genre que toi. Tu n'as pas à en avoir honte. C'est aussi comme cela que tu pourras découvrir ta sexualité et ton plaisir sexuel, avant ta première relation avec une personne et même après, tout au long de ta vie. La masturbation ne s'arrête pas forcément quand on vit une relation de couple.

Le genre et le sexe biologique de la personne qui t'attire peuvent n'avoir aucune importance pour toi et ne pas du tout te préoccuper. Tu ne ressens pas le besoin de savoir si la personne est cisgenre, transgenre, binaire ou non-binaire, peu importe, c'est cette personne qui te plaît. Tu es sûrement une personne pansexuelle.

Comme pour les relations hétérosexuelles, les pratiques sexuelles des gays, des lesbiennes, des bisexuel-le-s, des pan-sexuel-le-s sont variées. Ce qui importe, c'est que tu te sentes à l'aise avec toi-même et avec ton, ta ou tes partenaires.

Lorsque le plaisir sexuel est intense, il provoque l'orgasme (jouissance), sensation de bien-être extrême. Les pratiques sexuelles entre personnes de même genre ou de genres différents sont proches. Seul-e-s les partenaires différent et chacun-e attribue à sa sexualité le sens qui lui convient.

Et tu as le droit de ne ressentir que peu ou pas de désir sexuel pour qui que ce soit. Tu es peut-être asexuel-le, ce n'est ni grave ni honteux, et ce n'est pas non plus une maladie. C'est ton orientation sexuelle à toi, et même si cela peut parfois être difficile à vivre dans une société où le sexe est très présent, tu n'as pas à te plier aux injonctions d'avoir une pratique sexuelle régulière, ni même d'avoir une pratique tout court, ou d'avoir honte de le dire.

## Le consentement

Dis-toi que telle ou telle pratique sexuelle n'est pas réservée à un genre ou un individu en particulier, et n'a pas plus ou moins de valeur et d'importance qu'une autre. Chacun-e pratique comme il/elle/iel le veut, il n'y a ni obligation, ni interdit. Seul le respect de soi et de l'autre compte.

Si tu n'en as pas envie, ne t'oblige pas à faire ce que l'autre réclame. Et surtout n'accepte pas une pénétration sans t'assurer que tes partenaires utilisent un moyen de prévention/protection. De même, ne force pas une personne à faire ce que toi tu veux si elle n'est pas clairement consentante : il s'agit alors d'une agression sexuelle, voire d'un viol.

Quelle que soit ta pratique sexuelle, originale ou pas, répandue ou non, elle nécessite la confiance et l'accord de tes partenaires. En toute circonstance, la prévention des IST (Infections Sexuellement Transmissibles) s'impose.



Te protéger

## Les Infections Sexuellement Transmissibles

Lors d'un rapport sexuel, tu peux contracter ou transmettre à tes partenaires certaines infections. Ces infections, appelées IST (Infections Sexuellement Transmissibles), sont provoquées par un virus, une bactérie, un champignon ou un parasite. La plupart des IST sont "asymptomatiques" (tu ne peux pas les déceler aisément) même si certaines présentent des signes extérieurs tels que des rougeurs, démangeaisons, brûlures, pertes anormales. Dans tous les cas, il faut consulter un·e médecin.

Pour te protéger et protéger tes partenaires et limiter les risques d'IST, toute pénétration exige l'utilisation d'un préservatif externe (capote) ou interne (fémidom). De même, il est vivement conseillé d'utiliser un carré de latex (digue dentaire) pour les rapports bucco-génitaux et bucco-anaux. Attention, la sodomie avec un préservatif externe nécessite d'utiliser un lubrifiant (gel à base d'eau ou de silicone).

Les échanges de jouets sexuels ou d'objets d'hygiène intime peuvent transmettre aussi les IST. Ils sont soit à usage strictement personnel, soit utilisés de façon à ne pas mettre en contact les fluides de tes partenaires avec les tiens.

Des vaccins existent pour se protéger contre certaines infections : hépatite A, hépatite B, la variole du singe (mpox), le papillomavirus...

Le dépistage est la clef de voûte de ton bien-être sexuel. Connaître ton statut sérologique en te faisant tester te permettra sûrement de réduire ton anxiété, et d'avoir accès plus rapidement à des soins adaptés.

Si tu apprends que tu as une IST, il t'est vivement conseillé de prévenir tes partenaires afin qu'ils se dépistent à leur tour, et ainsi couper la chaîne de transmission.

## Le SIDA est toujours là

Le SIDA est l'IST la plus connue, il se développe après transmission du VIH (Virus d'Immunodéficience Humaine). L'infection par le VIH ne présente aucun signe physique visible pendant plusieurs années avant de se déclarer en SIDA. Durant cette période, le porteur du VIH peut transmettre le virus sans le savoir.

Malgré les progrès de la médecine, vivre toute sa vie avec un virus n'est pas quelque chose d'anodin et il faut tout faire pour éviter d'être contaminé·e.

Le virus du SIDA se transmet par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le liquide pré-éjaculatoire mis en contact avec une "porte d'entrée" : muqueuse (gland, vulve, vagin, anus, rectum, bouche) ou plaie. Même si la pénétration anale ou vaginale est le mode de contamination le plus fréquent, la fellation et le cunnilingus peuvent transmettre le VIH et d'autres IST. Le risque de transmission du VIH est fortement augmenté si les muqueuses sont fragilisées par d'autres IST.

En plus des moyens de protection évoqués plus haut (préservatifs et digue dentaire), tu peux utiliser **la PrEP**, qui est un médicament sous forme de comprimé associant deux antirétroviraux. Le risque de contamination par le VIH est alors infime. Ce médicament est pris en charge à 100% par la sécurité sociale.

Si tu as pris un risque (préservatif qui craque, erreur dans le schéma de prise de la PrEP), il existe un traitement post exposition, **le TPE**, qui doit être pris dans les 48h après un risque de transmission du VIH, puis tous les jours pendant 1 mois. Ce traitement est pris en charge à 100% par la sécurité sociale.

Si tu es contaminé·e par le VIH et que, par conséquent, tu es séropositif·ive, il existe un traitement, **le TasP**, qui te permet de vivre avec le virus sans atteindre le stade SIDA. Sous traitement, la quantité de virus dans l'organisme devient extrêmement faible, on parle de charge virale indétectable. Et si elle est indétectable depuis au moins 6 mois, les études ont

démonstré que le VIH ne peut plus se transmettre aux partenaires sexuel-le-s, même lors de rapports sans préservatif.

Si tu as une question, appelle Sida Info Service au **0 800 840 800** ou consulte [sida-info-service.org](http://sida-info-service.org).

## Les conduites à risques

Une mauvaise estime de toi t'amène à te mettre en danger par des conduites à risques : consommation excessive d'alcool, de stupéfiants, de partenaires sexuel-le-s, auto-mutilations, pensées suicidaires, etc. ?

Il se peut que tu aies du mal à t'accepter et que tu vives ce qu'on appelle une LGBTphobie intériorisée (une discrimination envers toi-même).

Ou peut-être te sens-tu oppressé-e par les stéréotypes de séduction et de beauté, et ainsi te dévalorises-tu constamment ?

Ces conduites à risques sont les indicateurs d'un mal-être qu'il te convient d'écouter, pour faire un travail sur toi, vers plus d'acceptation et d'épanouissement.

*J'ai consommé pour la première fois des chems (GHB, 3-mmc, viagra) à l'âge de 21 ans. Après chaque plan, je me disais "cette fois, c'est la dernière". Mais je craquais, j'en rachetais, je replongeais. J'ai frôlé l'overdose (la mort ?) plusieurs fois. J'ai raté des jours au travail. Avec le recul, je me rends compte que ces plans ne m'apportaient que peu de satisfaction, mais c'était compulsif. Avec l'aide de professionnels, j'ai réussi à arrêter, mais ça m'a coûté beaucoup en énergie. J'ai dû prendre des anxiolytiques, suivre une psychothérapie, communiquer avec ma famille qui rejetait mon homosexualité. Me sentir mieux compris et aimé par les miens m'a aidé à arrêter.*

ANDREW, 24 ANS, GAY

Laisser s'installer ces pratiques à risques, comme le chemsex (combinaison systématique de sexualité et de prise de drogues), peut avoir des conséquences néfastes sur ta santé et ta vie sociale : addiction, maladie, trouble du comportement, marginalisation, angoisse, violence, etc.

N'hésite pas à faire appel à l'aide d'un tiers (psychologue, addictologue, association dédiée), ou à appeler le numéro d'urgence **112**.

## Le respect de l'autre

*J'suis homo ? J'en sais rien. Je n'arrête pas d'entendre qu'être homo ne mène à rien, que ça n'apporte que du malheur. Nous n'arrêtons pas de nous moquer des "pédés" et des "gouines" ; il y a tant d'insultes que nous disons comme ça, sans même y réfléchir, et qui vrillent le cœur.*

GABIN, 19 ANS, EN QUESTIONNEMENT SUR SON ORIENTATION SEXUELLE

Tu seras peut-être confronté-e un jour à une discrimination, c'est-à-dire des attitudes, gestes ou propos LGBTphobes, dans la rue, au travail, à l'école, voire même au sein de ta famille. Tu n'as pas à les accepter et tu peux les dénoncer.

Ces comportements discriminants sont souvent liés à des préjugés, qui catégorisent les personnes LGBTQ+ de manière erronée et caricaturale. Ces représentations réductrices sont véhiculées par la société, notre éducation, notre culture, et émanent généralement d'une méconnaissance et d'une peur de l'inconnu.

Même s'il convient de privilégier le dialogue, comme le fait CONTACT, pour faire reculer l'ignorance et apprendre à mieux vivre tout-e-s ensemble, parfois celui-ci n'est pas possible ou souhaitable, et il est nécessaire d'entamer une procédure de dénonciation et de réparation.

Une discrimination peut se traduire par un traitement moins favorable en raison de l'orientation sexuelle et/ou de l'identité de genre, dans les domaines de protection sociale, de santé, d'éducation, d'accès aux biens et services, d'accès à l'emploi, etc.

En France, si tu estimes être victime de discrimination, tu peux saisir le Défenseur des Droits: [defenseurdesdroits.fr](http://defenseurdesdroits.fr) et [antidiscriminations.fr](http://antidiscriminations.fr)

*J'ai 3 enfants, 2 filles, 1 garçon, tous homos et alors ? Cela fait de notre famille une famille différente et extraordinaire.*

ESTELLE, 52 ANS, MAMAN DE 3 ENFANTS HOMOS

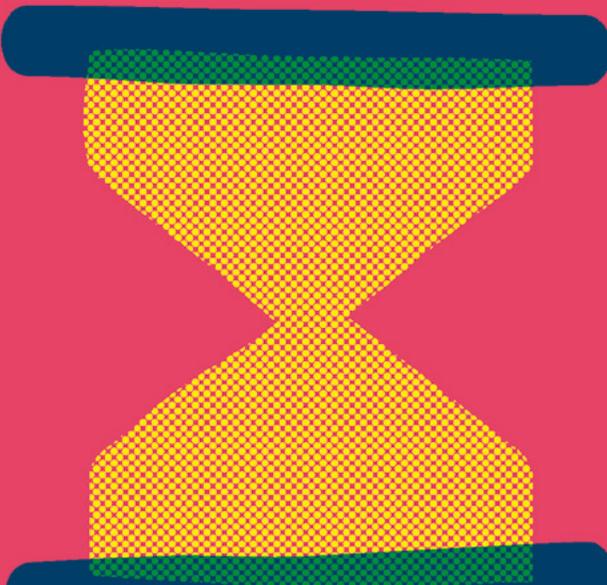
En France les couples et les familles ne cessent d'évoluer, leurs diversités ont le droit de coexister et sont reconnues par les institutions.

Tu auras sûrement la chance de vivre la réalité qui te convient : célibataire, en couple de même genre, polyamoureux-euse, multipartenaires, engagé-e dans une transition médicale ou non, marié-e ou non, avec ou sans enfant, par procréation médicalement assistée (PMA), adopté-e, etc.

Tu es libre de vivre la vie qui te convient, dans le respect de celle des autres. CONTACT te la souhaite belle et joyeuse, et pourra être à tes côtés si tu en as besoin.

*Tout être humain, quelle que soit sa différence, mérite le respect et l'acceptation de cette différence. Pourquoi s'en prendre à quelqu'un pour sa couleur de peau, sa religion, son genre ? Comment s'insurger d'une personne qui aime ? D'une personne qui vit son identité ? Pourquoi choisir la haine et la violence face à quelque chose qui ne te concerne même pas ?*

AMÉLIE, 23 ANS, PANSEXUELLE



# Droits des personnes LGBTQ+: chronologie

**1912** Le sexologue allemand Magnus Hirschfeld distingue la transidentité, alors nommée transexualité, du travestissement, jusqu'alors considérés comme identiques.

**1960** L'Assemblée Nationale adopte le 18 juillet l'amendement Mirguet qui classe l'homosexualité comme "fléau social" au même titre que la prostitution ou l'alcoolisme.

**1977** Première manifestation homosexuelle à Paris avec 1000 personnes environ.

**1791** Le Code pénal de 1791 dépénalise l'homosexualité. Pour autant, l'homosexualité reste profondément rejetée par la société française.

**1942** Le régime de Vichy réprime les relations homosexuelles entre adulte et mineur de moins de 21 ans. Durant la Seconde Guerre Mondiale, beaucoup de personnes homosexuelles seront torturées et/ou déportées vers les camps de concentration.

**1975** Création des premières associations trans en France.



Drapeau Fierté LGBTQ+ conçu par Gilbert Baker en 1978



Drapeau Fierté Bi conçu par Michael Page en 1998

**1980** Les transidentités entrent dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-III) sous le terme "transsexualisme", dans la catégorie "troubles de l'identité sexuelle et du comportement".

**1982** Suppression de l'article du Code pénal réprimant les relations homosexuelles entre mineurs de moins de 18 ans. La majorité sexuelle est fixée à 15 ans.

**1992** Condamnation de la France par la Cour européenne des Droits de l'Homme pour "non respect de la vie privée" des personnes transgenres : la France va désormais autoriser le changement d'état civil à des conditions restrictives.

**1997** Première Existrans à Paris, marche revendicative des personnes transgenres.

**1981** L'homosexualité ne figure plus dans la nomenclature des "maladies mentales" adoptée par la France, alors que l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) ne la raye de sa liste qu'en 1993. Arrêt du fichage des personnes homosexuelles par la police.

**1991** Le Sénat essaie de recriminaliser l'homosexualité comme elle l'était sous le régime de Vichy. L'Assemblée Nationale fait barrage à cette tentative.

**1994** Parution du DSM-IV. Le concept de "transsexualisme" est remplacé par celui de "trouble de l'identité de genre".

**1999** L'Assemblée Nationale adopte le Pacte Civil de Solidarité (PACS). Le 20 novembre, 1<sup>er</sup> T-Dor (Transgender Day of remembrance) : Journée mondiale du souvenir, en mémoire des victimes de la transphobie.

**2000/2001** Le critère de l'orientation sexuelle est ajouté à la liste des discriminations punies par la loi.

Lionel Jospin, Premier ministre, reconnaît la déportation des personnes homosexuelles pendant l'Occupation.

**2003/2004** Pénalisation des propos et des actes en raison de l'orientation sexuelle.

Un décret sur les ALD (Affections Longue Durée) introduit les "troubles précoces de l'identité de genre" dans la catégorie des "affections psychiatriques".

**2010** Déclassement de la transidentité de la liste des affections longue durée dites "psychiatriques", n'entraînant pas de réelle dépathologisation dans les pratiques médicales.

**2013** l'Assemblée Nationale vote la loi ouvrant le mariage et l'adoption pour tous, incluant de fait les couples de personnes de même sexe.

Parution du DSM-V : les transidentités y sont désormais qualifiées de "dysphorie de genre", le terme reste critiqué car toujours stigmatisant pour les personnes transgenres.

**2005** Le 17 mai a lieu la première journée mondiale de lutte contre l'homophobie, la biphobie et la transphobie : IDAHOT (International Day Against Homophobia and Transphobia).

**2011** Création du Défenseur des droits qui reprend entre autres toutes les missions de la HALDE (Haute Autorité de Lutte contre les Discriminations et pour l'Égalité) créée en 2004.



**Drapeau Fierté Trans**  
conçu par Monica Helms en 1999



**Drapeau Fierté Pan**  
conçu par Evie Varney en 2010



**Drapeau Fierté Non-binaire**  
conçu par Kye Rowan en 2014

**2017** Le changement d'état civil des personnes trans est désormais démedicalisé. Le changement de prénom se fait en mairie et la modification de la mention du sexe devant un juge.

**2021** L'accès à l'Assistance à la Procréation Médicale (AMP ou PMA) est ouverte aux femmes cisgenres, sans discrimination fondée sur l'orientation sexuelle ou le statut matrimonial.

Publication de la circulaire "Pour une meilleure prise en compte des questions relatives à l'identité de genre en milieu scolaire" à destination des personnels de l'éducation nationale.

**2016** Le critère de l'identité sexuelle, introduit en 2012, est remplacé par l'identité de genre dans la liste des discriminations punies par la loi.

**2019** L'OMS retire les transidentités de la catégorie des "troubles de l'identité sexuelle et du comportement" pour la classer dans celle de la santé sexuelle sous le terme "incongruence de genre".

**2022** Les thérapies de conversion, visant à modifier l'orientation sexuelle ou l'identité de genre d'une personne, sont désormais interdites. Le questionnaire préalable au don du sang ne fait plus aucune référence à l'orientation sexuelle.



# CONTACT : le dialogue dans la famille

Dans cette brochure, nous avons tenté d'apporter des réponses à un bon nombre de questions que tu peux te poser. Mais peut-être en as-tu d'autres ? Dans ce cas, nous t'invitons à te rapprocher de l'association CONTACT de ton département ou de ta région et à découvrir ce qu'elle propose.

Créée en juillet 1993, CONTACT est un regroupement d'associations locales qui ont pour but d'accueillir et d'accompagner des personnes LGBTQ+ ainsi que leurs parents et leurs proches.

## Nos objectifs

- Aider les familles et ami·e·s à comprendre et à accepter l'orientation sexuelle et/ou l'identité de genre de leurs proches
- Aider les personnes LGBT à communiquer avec leurs parents ou leur entourage en les aidant à assumer leur orientation sexuelle et/ou leur identité de genre
- Lutter contre les discriminations, notamment celles dont peuvent être victimes les personnes LGBT, ou considérées comme tel·le·s
- Prévenir des conduites à risques liées aux LGBTphobies

## Nos modes d'action

**Ligne d'écoute nationale confidentielle et gratuite 0 805 69 64 64 :** soutien individuel sous forme de permanences téléphoniques

**Accueil individualisé :** pour celles et ceux qui s'interrogent sur l'orientation sexuelle et/ou l'identité de genre

**Groupe d'Écoute et de Parole (GEP) :** des personnes LGBTQ+ et des proches peuvent échanger leurs expériences, leurs questionnements ou tout simplement venir écouter les témoignages

**Forum de discussion :** [forum.asso-contact.org](http://forum.asso-contact.org)

**Information :** publication de brochures d'information à destination des parents, des proches et des personnes LGBTQ+ ; vidéos de témoignages et expositions

**Intervention en Milieu Scolaire (IMS) :** CONTACT intervient dans les établissements scolaires pour sensibiliser les élèves aux mécanismes qui conduisent au rejet et aux discriminations, en particulier les LGBTphobies

**Intervention hors Milieu Scolaire :** CONTACT participe à des manifestations relatives à la lutte contre les discriminations et la prévention des conduites à risque (formation de professionnel-le-s, forum associatif, conférence, ciné-débat...)

**Convivialité :** moments informels permettant de sortir de l'isolement, ou plus simplement, de passer un bon moment dans un groupe qui comprend sans juger

Si tu souhaites soutenir notre association,  
n'hésite pas à rejoindre nos adhérent-e-s

CONTACT possède 2 agréments nationaux décernés par les ministères concernés :

- Jeunesse et Éducation populaire depuis 1999
- Éducation nationale depuis 2008

L'association CONTACT est soutenue financièrement par la DILCRAH.



Brochure réalisée par l'association CONTACT et son réseau. Édition 2023.

CONTACT remercie tou-te-s les bénévoles qui ont participé à son élaboration.

**Édition :** association CONTACT

**Diffusion :** réseau des associations CONTACT

**Conception et rédaction :**  
commission "Brochures" de l'association CONTACT

**Conception graphique et mise en page :** [atelier YOUPI](#)

**Impression :** [L'Artésienne](#), sur papier Recyctal Offset 100% recyclé

Reproduction intégrale des textes autorisée, avec mention de l'auteur. Reproduction partielle uniquement avec accord écrit de l'auteur.

CONTACT tient aussi à votre disposition [d'autres brochures](#). N'hésitez pas à nous les demander.



Dialogue entre les parents,  
les lesbiennes, gays, bi, trans,  
leurs familles et ami-e-s

■ [ASSO-CONTACT.ORG](http://ASSO-CONTACT.ORG)

   AssoContactFR  
#AssoContact

Ligne d'écoute confidentielle

**0 805 69 64 64**  Service & appel  
gratuits