

**Et si
mon
enfant
était
homo ?
bi ?
trans ?**

Peut-être vous posez-vous des questions sur l'attirance affective et sexuelle, ou l'identité de genre, de votre enfant, de par certains de ses comportements, ses réactions ou encore des indices que vous avez découverts. Il ne vous en parle pas et vous n'osez pas aborder le sujet avec lui. Tout en lui laissant le temps et l'espace pour mieux comprendre ce qui lui arrive, vous pouvez l'aider à s'exprimer et à vivre tel qu'il est.

Votre enfant vous a annoncé son homosexualité, sa bisexualité et/ou sa transidentité. Il est probable que vous vous posiez un certain nombre de questions.

Vous vous interrogez, vous l'avez appris par hasard, votre enfant vous l'a dit : il, elle, iel est homo, bi ou trans, binaire ou non-binaire. Cette nouvelle a pu vous bouleverser car vous n'y étiez pas préparés. Vous avez réagi avec émotion, inquiétude, colère, douleur ou simple questionnement. Depuis vous n'osez plus évoquer le sujet avec votre enfant ou vous confier à une tierce personne...

Parents, cette brochure peut vous aider

Cette brochure a été rédigée à votre intention par une équipe de l'association CONTACT, regroupant des parents et proches ainsi que des personnes homosexuelles, bisexuelles et transgenres. Nous, parents de CONTACT, avons vécu la même situation que vous. Il nous a fallu nous aussi comprendre pour accepter.

Vous trouverez dans ces pages des informations, des témoignages qui peuvent vous accompagner dans votre cheminement, mais n'y cherchez pas de réponse toute faite. À CONTACT, nous pensons que l'évocation de nos expériences, dans leur diversité, pourra vous aider à mieux comprendre l'orientation affective et sexuelle et/ou l'identité de genre de votre enfant.

Mon enfant est homo? bi? trans? 3

Mon enfant ne m'en a pas encore parlé6

Le "coming out" de mon enfant7

Le temps des questions 9

Quelles sont les origines de l'hétérosexualité,
l'homosexualité, la bisexualité, la transidentité? . . . 10

Est-ce un choix?10

Est-ce une maladie?11

Est-ce de ma faute?12

Mon enfant a-t-il été influencé?13

Aurai-je des petits-enfants?13

À quel âge prend-on conscience
de son orientation sexuelle ou identité de genre? . . . 14

Est-ce que ça va lui passer?15

Et les conduites à risques?16

Votre enfant reste votre enfant17

Comprendre ce qu'il vit18

Le cheminement vers l'acceptation20

Votre "coming out" auprès de la famille,
des ami·e·s, des collègues22

Au quotidien25

Dans l'établissement scolaire de votre enfant26

Au travail27

Dans la famille28

Les comportements LGBTphobes
et leurs conséquences30

Annexe chronologique33

CONTACT, le dialogue dans la famille . . 38

Nos objectifs39

Nos modes d'action39



Les personnes homo, bi ou trans sont souvent regroupées sous le vocable "LGBT" pour lesbiennes, gay, bi et trans. Nous les côtoyons régulièrement dans notre vie quotidienne, la plupart du temps sans le savoir.

L'ORIENTATION SEXUELLE

est l'attraction 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'attraction affective et sexuelle : personnes **asexuelles**

L'homosexualité, la bisexualité, la pansexualité 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.

Votre enfant peut être amené à vous annoncer qu'il est bi. Un cliché répandu consiste à nier l'existence même de la bisexualité, en la considérant comme une phase, ou encore en l'assimilant à une homosexualité non assumée. Nier cette orientation sexuelle de son enfant revient en quelque sorte à refuser une partie intégrante de sa personnalité ce qui peut le conduire à une situation de fragilité. Il serait tentant pour des parents d'espérer que leur enfant bi finisse dans une situation de couple hétéro.

La question flottait pour moi dans l'air: homo ou hétéro? On ne vit pas trop dans un monde qui permet autre chose. J'avais l'impression à chaque fois de mentir. Quand je me disais homo parce que j'aimais un garçon, j'avais l'impression de me faire du mal car j'ai vécu des histoires d'amour que je ne veux pas oublier avec des filles. Et on ne peut pas s'amputer d'un bras juste pour sauver l'autre. À un moment, le déclic a été de me dire qu'il y avait "bi" aussi.

THOMAS, 31 ANS, BISEXUEL

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 trans ne se reconnaissant pas dans la binarité des genres (H/F) : personnes **non-binaires**
- personnes ne se reconnaissant dans aucun genre particulier : personnes **agenres**

Pronom qui permet de désigner une personne sans distinction de genre : **iel[s]**

Votre enfant se questionne, il ne s'identifie pas au genre qui lui a été assigné à la naissance selon l'apparence de ses organes génitaux externes, il désire vivre son identité de genre de manière personnelle et authentique.

L'identité de genre est distincte de l'orientation sexuelle : une personne transgenre peut être hétéro, bi ou homo...

Je préciserais qu'il ne s'agit pas d'une lubie, d'une mode, mais c'est un réel besoin de vivre, d'exister. J'étais en souffrance entre un intérieur et un extérieur. La femme qui se cachait au fond de moi devait vivre, avoir un visage, un corps. Aujourd'hui, après un long parcours, parfois douloureux, je me lève femme, je vis 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

L'association CONTACT propose d'accompagner les familles concernées en partenariat étroit avec les associations trans. Ces dernières pourront vous apporter plus de précisions sur les différents parcours de transitions possibles, adaptés à chaque personne.

Mon enfant ne m'en a pas encore parlé

L'acceptation de son orientation sexuelle et/ou de son identité de genre est une démarche progressive et personnelle. Plusieurs étapes caractérisent ce processus qui est parfois complexe et très variable dans le temps. Il se peut que votre enfant se trouve à une étape où il n'est pas encore prêt à en parler. Ne le forcez pas et respectez son rythme. Cependant, vous pouvez lui faciliter la décision de se confier à vous en créant chez vous un climat non LGBTphobe et en témoignant votre ouverture d'esprit.

Le "coming out" de mon enfant

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

ÉLODIE, 24 ANS, LESBIENNE

Faire son "coming out", c'est révéler son homosexualité, sa bisexualité ou sa transidentité à son entourage. Cela peut se faire à n'importe quel âge. On dit aussi "sortir du placard", dans lequel la personne se replie sur soi pour d'abord apprendre à s'accepter elle-même. La prise de conscience de son orientation sexuelle et/ou de son identité de genre peut parfois être longue et difficile. Le coming-out est l'aboutissement de ce parcours. Il représente un moment important et libérateur dans la vie d'une personne homo, bi ou trans, puisqu'elle décide finalement de se confier à quelqu'un et d'exprimer ce qu'elle ressent.

Il n'y a pas de démarche équivalente chez les personnes hétérosexuelles ou cisgenres.

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


Ne soyez pas déçu-e si vous n'êtes éventuellement pas la première personne à qui votre enfant se confie. Il était sans doute plus facile pour lui de parler à d'autres personnes. C'est probablement parce que vous comptez beaucoup pour lui et pour ne pas trop vous bousculer, que votre enfant a tardé à faire son coming out auprès de vous. Par la démarche du coming out, il vous a révélé une part très importante de lui ou d'elle-même et vous a exprimé ainsi sa confiance et son amour. Il lui a peut-être fallu beaucoup de courage pour s'exprimer, n'hésitez donc pas à le reconnaître.

Le choix de vivre au grand jour son homosexualité, sa bisexualité ou sa transidentité est un facteur déterminant de bien-être personnel et d'intégration sociale.

«Longtemps je me suis interrogé... 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, JEUNE HOMME TRANS

Le temps des questions



Votre enfant vous a annoncé qu'il est homo, bi ou trans, binaire ou non-binaire. Probablement vous vous posez beaucoup de questions. Il est important de prendre le temps de se renseigner, de s'informer, de se libérer des préjugés, des idées reçues et de trouver des réponses à ces questions. Puisque votre enfant est le premier concerné et s'est déjà sans doute interrogé sur bon nombre de sujets, vous pouvez lui poser directement des questions. Mais peut-être y en a-t-il que vous ne souhaitez pas (encore) aborder avec lui ou auxquelles il ne voudrait pas répondre, alors cette brochure vous sera utile.

Quelles sont les origines de l'hétérosexualité, l'homosexualité, la bisexualité, la transidentité?

Dans l'état actuel des connaissances, on ignore totalement les origines de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre. À CONTACT nous pensons qu'il n'est pas nécessaire de chercher une réponse à cette question. Au contraire, cette volonté de savoir pourra vous ralentir dans votre cheminement vers l'acceptation.

Est-ce un choix?

On ne choisit ni son orientation sexuelle ni son identité de genre. Elles sont simplement des composantes de notre personne. Le seul choix qu'a votre enfant est de s'affirmer ou non, de vivre ouvertement ou non ce qu'il est et ce qu'il ressent, et de pouvoir en parler ou non autour de lui, notamment à ses parents.

Pour vivre, je savais que je n'avais pas le choix, ce choix d'accepter d'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

Est-ce une maladie?

L'homosexualité, la bisexualité ou la transidentité ne sont ni des maladies ni des troubles psychologiques. Chercher à vouloir "guérir" ne sert à rien, car il n'y a rien à soigner

Quelques années après l'annonce de mon homosexualité, ma mère m'a avoué avoir téléphoné à une psy pour trouver comment me "guérir". Elle m'a ensuite dit que la psy lui avait répondu qu'il n'y avait rien de problématique dans le fait que je sois gay mais que mes parents pouvaient la consulter s'ils voulaient mieux accepter la situation. Avec le recul, je me rends compte que j'ai eu beaucoup de chance que mes parents soient tombés sur cette psy.

NICOLAS, 22 ANS, GAY

Est-ce de ma faute?

Vous n'êtes coupables de rien! L'orientation sexuelle et l'identité de genre ne sont jamais la faute de quelqu'un.

Les parents envisagent rarement l'homosexualité, la bisexualité ou la transidentité pour leur enfant. Lorsqu'ils y sont confrontés, désarmés, ils cherchent des explications... Fréquemment les parents se sentent responsables et développent un sentiment de culpabilité entraînant tristesse, colère, agressivité... Ceci peut être un frein à l'acceptation. Nous, parents de CONTACT, sommes nombreux à avoir ressenti cette culpabilité, et pouvons confirmer qu'elle est infondée.

L'orientation sexuelle et l'identité de genre de votre enfant ne se sont pas construites en fonction de son éducation, mais sont spécifiques à chacun.e.

Quand notre fils nous a annoncé son désir de nous présenter la personne qui partageait sa vie, quel ne fut pas notre étonnement! Nous pensions rencontrer une amie, comme pour son frère. Mais non, notre fils est homosexuel. Qu'avions-nous fait de mal? Nous souhaitions 2 garçons, je n'étais pas une mère possessive, le père était présent... Nous avons arrêté de nous questionner, il était amoureux d'un garçon et pas d'une fille! Cela devait-il changer quelque chose à notre relation? Non, il sera toujours notre enfant.

FRANÇOISE, 48 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

Mon enfant a-t-il été influencé?

Certains parents pensent que l'orientation sexuelle et l'identité de genre de leur enfant ont été influencées par quelqu'un d'autre. C'est faux, elles ne relèvent ni d'une préférence personnelle ni d'une influence.

Le fait que la parole se libère autour des sujets LGBT, et qu'on puisse en parler de plus en plus dans les médias ou sur les réseaux sociaux n'a pas non plus d'influence sur ce qu'est votre enfant. Ne soyez pas tenté-e-s de croire qu'il s'agit d'une mode. C'est une sensation bien trop intime et profonde pour qu'elle soit le fruit d'une simple imitation. Les nouvelles générations s'autorisent seulement à dire et vivre ce qu'autrefois on se refusait à envisager. Les personnes LGBT sont plus visibles et audibles mais cela ne veut pas dire qu'elles sont plus nombreuses.

Aurai-je des petits-enfants?

Une des premières réactions est souvent de se dire "nous n'aurons pas de petits-enfants". Pourtant de nombreux couples homoparentaux élèvent des enfants et les modèles familiaux évoluent. Vous serez peut-être un jour grands-parents. Néanmoins, le fait de vouloir ou non des enfants relève d'un choix personnel ou d'un projet de couple, que les personnes soient homo, bi, trans ou même hétéro et cisgenre.

Mon fils m'a déjà parlé de son désir de fonder une famille et de se marier. Je ne vois pas pourquoi il n'aurait pas accès à ce droit. Je pense qu'il devrait pouvoir fonder une famille comme il le souhaite.

HIELKE, 52 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

À quel âge prend-on conscience de son orientation sexuelle ou identité de genre ?

Il y a des préadolescents qui peuvent ressentir très tôt une attirance, sans qu'il y ait une représentation sexuelle de celle-ci, et sans qu'ils puissent mettre des mots sur ce qu'ils ressentent. Mais le plus souvent, la prise de conscience se fait à l'adolescence et quelquefois même beaucoup plus tard. Il en va de même pour le sentiment de se sentir en adéquation ou non avec la bonne identité de genre qui nous correspond, ce moment varie selon les individu.e.s. Une prise de conscience tardive peut être due à un déni, à un refoulement de sa véritable identité en raison de la pression de la société.

Ceci étant, grâce à Internet, les réseaux sociaux et la télévision, les jeunes ont aujourd'hui plus facilement accès aux réponses concernant les questions qui les préoccupent.

J'ai eu 20 ans au début des années 80, toujours envahi de ce sentiment de différence et de ne pas être à ma place. J'ai vite été happé par cette société normative: la vie de couple puis trois enfants. J'ai fini par me perdre dans ce rôle que je m'étais construit. Vers mes 40 ans, je ne pouvais pas vivre l'autre moitié de ma vie en gardant enfoui en moi la personne que j'étais vraiment. Malgré tout j'ai mis plus de 2 ans à accepter qui j'étais: homosexuel.

DENIS, 56 ANS, GAY

Est-ce que ça va lui passer ?

Dans la très grande majorité des cas, non, ce n'est pas une passade. Mais une orientation sexuelle ou une identité de genre peut naturellement varier au cours d'une vie. Votre enfant, quel que soit son âge, peut donc faire un coming out alors qu'il mène déjà une vie hétérosexuelle ou cis-genre. Cela implique que cette annonce se fasse auprès de vous, mais aussi de son/sa conjoint-e, voire même de ses enfants.

Pour mieux se reconstruire, votre enfant sera probablement amené à se séparer de son/sa conjoint-e. Cependant, une personne en couple hétérosexuel ou homosexuel peut être amenée à faire un coming out bisexuel sans pour autant remettre en question son couple.

Quelle que soit la décision de votre enfant, il ne faut pas perdre de vue l'essentiel : qu'il trouve son équilibre et son bien-être.

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

Et les conduites à risques?

L'estime de soi est primordiale dans la construction d'un-e adolescent-e et un environnement homophobe, biphobe ou transphobe peut entraîner un mécanisme d'autodestruction. Cela peut se manifester par la dépression, la prise de stupéfiants, d'alcool, par des troubles alimentaires, l'automutilation ou encore le fait de ne pas se protéger lors de rapports sexuels.

Est-ce que je dois m'inquiéter pour mon fils car je crois que l'infection du VIH touche de façon plus importante les hommes gays que les hétérosexuels ?

HÉLÈNE, 51 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

Il est important de comprendre que, peu importe l'orientation sexuelle de votre enfant, homo, bi ou hétéro, s'il prend des risques au niveau de sa sexualité, il sera plus susceptible de contracter des infections. Il est donc fondamental que votre enfant sache comment se protéger et où réaliser un test de dépistage du VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) ou SIDA (Syndrome d'Immuno Déficience Acquis), et des IST (Infections Sexuellement Transmissibles). Si vous êtes confronté-e-s à cette problématique dans votre entourage, rapprochez-vous d'une association spécialisée qui sera à même de vous renseigner.

Être à l'écoute de ses enfants est une priorité pour les aider à s'affirmer et à se construire en tant qu'adultes épanouis et responsables, et ainsi prévenir toute conduite à risques.



Comprendre ce qu'il vit

Selon qu'on se sait hétéro ou que l'on se découvre homo, on vit son adolescence dans deux "mondes différents".

IDRISS, 36 ANS, GAY

Même si la société évolue, notre environnement social et culturel a tendance à ne pas inclure l'homosexualité, la bisexualité et la transidentité dans la norme. Très jeunes déjà, les enfants sont imprégnés de cette seule vision. Pourtant certains se sentent différents des autres. Il peut s'écouler plusieurs années avant qu'ils réalisent que leur différence tient dans leur attirance affective et/ou physique pour des personnes du même sexe, ou dans le fait d'être d'un autre genre que celui assigné à leur naissance.

Se découvrir homosexuel, bi ou trans, binaire ou non binaire, peut être une source d'angoisse dans un monde peu accueillant aux différences. La personne peut alors se réfugier dans le déni de sa singularité, ce qui peut être source de souffrance, et entraîner une incapacité à s'accepter et à se révéler.

Je n'ai aucun soutien de la part de ma famille et ça m'a toujours profondément fait souffrir.

NORAH, 24 ANS, LESBIENNE

En plus de la difficulté à s'accepter soi-même, le rejet par l'entourage, notamment familial, peut plonger une personne LGBT dans un sentiment de mal-être, l'amenant à se renfermer sur elle-même, dans un état dépressif, allant jusqu'à songer au suicide.

La compréhension, le soutien, le réconfort, l'amour de la famille sont d'une importance capitale pour aider une personne LGBT à avancer dans son parcours d'acceptation, pour une meilleure qualité de vie.

Entendre mon deadname (prénom donné à la naissance) ou "elle" en parlant de moi, c'est comme me ramener au rôle que je jouais et à toutes les choses que je devais enterrer au fond de mon crâne. L'entendre dans la bouche des autres, de mes proches, ça me renvoie aussi que peut-être je ne serai jamais qui je ressens être au fond de moi.

ALLAN, 21 ANS, JEUNE HOMME TRANS



Le cheminement vers l'acceptation

C'est difficile de les voir s'embrasser. Enfin, maintenant cela va mieux. Mon mari a mis plus de temps que moi pour accepter qu'elles viennent toutes les deux chez nous, et qu'elles se tiennent par le cou. Il faut du temps pour accepter complètement.

PATRICIA, 61 ANS, MAMAN D'UNE FILLE LESBIENNE

Vous serez peut-être tenté·e·s de penser que votre enfant a changé, cependant il est toujours le même avec son caractère, ses forces, ses limites... et ce, malgré la découverte de son homosexualité, sa bisexualité ou sa transidentité.

J'ai besoin de sentir dans votre regard que c'est bien moi, Maëlle, que vous voyez. Votre enfant, votre fille "élevée comme un garçon", et non l'inverse.

MAËLLE, 29 ANS, JEUNE FEMME TRANS

En tant que parent vous aurez aussi à cheminer. Accepter que votre enfant ne soit pas comme vous, qu'il n'ait pas la vie que vous aviez imaginée, peut être le début d'une nouvelle relation à construire avec lui. Cette démarche vous permettra de vous rapprocher de votre enfant et ainsi de renforcer les liens familiaux. Ce chemin peut être long, parfois difficile, soulever beaucoup de questions, assorti d'un sentiment de solitude. Vous serez sûrement amené·e·s à réviser la vision que vous avez de l'homosexualité, la bisexualité et la transidentité. Ne restez pas seul·e avec votre questionnement, rapprochez-vous d'une personne de confiance ou de l'association CONTACT.

Ça aide de voir des gens qui vivent la même chose que moi.

MARC, 55 ANS, PAPA D'UNE FILLE LESBIENNE

Par expérience, nous, parents de CONTACT, sommes persuadés que partager et dialoguer avec des familles qui ont vécu une situation semblable vous permettra d'aborder la vôtre plus sereinement et ainsi de cheminer plus vite.

Il est tout aussi important de maintenir un cadre d'écoute et de dialogue avec votre enfant. Par votre attitude vous pouvez lui faire comprendre qu'il pourra trouver auprès de vous un environnement rassurant et attentif.

Si votre enfant est trans, il est possible de lui exprimer vos questions et vos inquiétudes relatives à sa transition, dans le dialogue, mais il ne doit pas y avoir d'injonctions à faire ou à ne pas faire certaines démarches. Chaque étape relève de son choix. Chaque parcours est unique, il n'y a pas de passage obligé ou de finalité ultime. Une transition peut être sociale, administrative, médicale ou chirurgicale, tout ou une partie de ces démarches.



Votre "coming out" auprès de la famille, des ami.e.s, des collègues

Je n'ai pas osé parler de l'homosexualité de notre fils à mon mari craignant sa réaction. J'ai gardé le secret pour moi pendant plusieurs semaines car je n'étais pas certaine qu'il accepte. J'avais peur de devoir choisir entre mon mari et mon fils.

CHARLOTTE, 53 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

Séparément et parallèlement au parcours de votre enfant, vous avez, vous aussi, à faire votre propre coming out en tant que "parent de..."

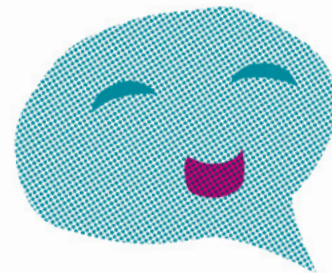
Comment annoncer à votre conjoint-e, votre famille, vos ami.e.s, vos collègues, que votre enfant est homo, bi ou trans? Comment vivre cette différence avec votre entourage familial, professionnel, social? Comment affronter les regards et les paroles parfois ironiques des autres?

Entre collègues de travail on échange sur nos enfants, nos familles. J'aime dire que j'ai un fils homo, incidemment, de montrer qu'il mène une vie "normale". Je suis sûre que cette banalisation aide à casser certains préjugés et fait évoluer mes collègues vers une meilleure acceptation de l'homosexualité en général, et de celle, éventuelle, de leurs enfants. C'est ma façon de contribuer à la lutte contre l'homophobie.

FLORENCE, 51 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

C'est à votre enfant de décider s'il souhaite communiquer sur son orientation affective et/ou sexuelle, ou son identité de genre, s'il veut le faire lui-même auprès de la famille et des proches, ou s'il préfère que vous le fassiez à sa place. L'important est qu'un parent n'a pas à révéler contre son gré l'homosexualité, la bisexualité ou la transidentité de son enfant (on parle de "outing" ou "outer").

Vous devez comprendre que le processus d'acceptation ne se fait pas au même rythme pour tout le monde. Dans votre couple, votre conjoint-e ne réagira peut-être pas de la même façon, n'essayez pas de lui imposer votre point de vue. Laissez lui le temps de vivre ses émotions et de trouver réponse à ses questions. Et si vous vous querellez à ce sujet, évitez de le faire devant votre enfant, il traverse certainement une période déjà chargée en émotions, n'y ajoutez pas la culpabilité de voir sa famille se disputer. Évitez de tenir devant lui des propos que vous pourriez regretter par la suite.



Plus largement, il faut se sentir prêt à affronter le regard et les remarques des autres. Ce qui implique d'abord que vous soyez vous-même parfaitement au clair sur le sujet, que vous ayez pris du recul par rapport à l'émotion qui peut y être associée, et que vous ayez acquis quelques connaissances pour déconstruire à votre tour les idées reçues que vous pourriez entendre.

Vous contribuez par votre témoignage à banaliser et à visibiliser l'homosexualité, la bisexualité et la transidentité dans notre société.

Un jour, au cours d'une réunion familiale ordinaire, notre petit-fils nous a pris à part pour nous annoncer qu'il était homosexuel! Nous sommes tombés des nues, c'était la dernière chose à laquelle nous aurions pu penser. Nous avons enregistré la nouvelle en lui répondant que nous le comprenions. Nous nous sommes rendus compte que presque toute la famille le savait depuis plusieurs années, et nous étions un peu vexés d'avoir été mis à l'écart. Mais aussitôt nous avons compris comme cela a dû lui être difficile d'avoir à nous l'annoncer. D'autre part, nous nous sommes aperçus que nous aurions dû nous en rendre compte bien avant et que nous n'avons pas voulu voir les signes. Cela n'a pas changé l'état de nos relations grands-parents-petit enfant.

MICHEL ET ANNIE, GRANDS-PARENTS D'ARTHUR, 22 ANS, GAY

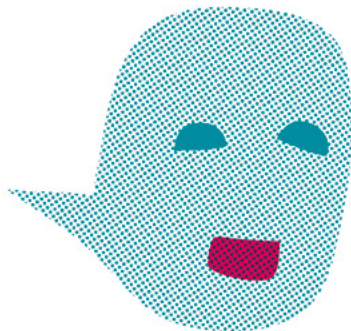
A collage of stylized faces with various expressions and symbols. The faces are rendered in a halftone dot pattern. One face has a red dot for a nose, another has a wide smile, one has a large red exclamation mark, and another has a large red question mark. The background is a solid teal color.

Au quotidien

Dans l'établissement scolaire de votre enfant

Bien que de plus en plus d'établissements scolaires soient sensibilisés aux LGBTphobies et au harcèlement, ces phénomènes sont encore très présents en milieu scolaire.

Dans un contexte normatif où tout le monde est présumé hétérosexuel et cisgenre, à un âge où l'identité sexuelle et affective se construit et où les questions liées à l'orientation sexuelle ou l'identité de genre émergent, les jeunes homosexuel·le·s, bisexuel·le·s, transgenres, ou considéré·e·s comme tel·le·s, se trouvent confronté·e·s aux manifestations LGBTphobes ou au harcèlement. Ils constituent une cible privilégiée des attitudes et paroles discriminatoires qui peuvent engendrer une grande fragilisation et des conséquences multiples (mal-être, absentéisme, déprime, conduites à risques, tentative de suicide). Il vous appartient, vous parents, de rester attentifs à tous ces signes, et de maintenir le dialogue avec votre enfant.



Dans l'éducation nationale, une circulaire existe pour une meilleure prise en compte des questions relatives à l'identité de genre en milieu scolaire. Elle encadre les dispositions pour pouvoir employer le prénom d'usage et genre correctement les élèves transgenres. N'hésitez pas à la consulter. Quel que soit le cas de figure qui concerne votre enfant, il convient de respecter son bien-être et ses besoins. Rien ne doit être entrepris sans son accord. C'est le dialogue qui doit primer entre vous, votre enfant et le personnel encadrant.

Au travail

"Être soi à la machine à café...!" Nous connaissons bien les un·e·s et les autres, au travail, le lundi matin, le récit du weekend avec parfois pas mal de détails sur la vie privée. C'est facile, évident, de parler de sa vie de famille "hétéronormée" ou "cisonormée", de parler de son mari, de sa femme et des enfants... C'est souvent plus compliqué pour nous et nos enfants LGBT d'oser parler de la vie et des activités du weekend à nos collègues. Avec le temps vous saurez en parler avec simplicité.

Tout ce temps de vie passé au travail devrait être aussi un temps où l'on peut être soi!

JEAN-CHARLES, 35 ANS, GAY

Tout changement d'identité de genre acté au travail, dans l'entreprise, tout comme à l'école ou à l'université, n'a pas à être remis en question ou débattu selon l'opinion des personnes, et doit donc être respecté par tout le monde. Il est conseillé de signaler les comportements inappropriés ou irrespectueux à l'égard de votre enfant.

Dans la famille

Nous, parents, vivant au sein d'une famille qui est aussi celle de nos enfants, avons un rôle essentiel à jouer dans l'accompagnement et la sécurisation du parcours de notre enfant.

Ce chemin vers une expression physique davantage en adéquation avec mon identité intime, je veux le faire avec vous. Bien sûr vous ne pourrez pas vous mettre "à ma place", mais vous pouvez être à côté, dans les mauvais moments, mais encore plus et surtout partager les moments de joie quand mon moi authentique va peu à peu sortir de ma tête et commencer à se dessiner dans le miroir.

TOM, 19 ANS, JEUNE HOMME TRANS

Peut-être, votre enfant a-t-il réalisé qu'il était en désaccord avec le genre assigné à sa naissance ? Il se peut qu'il ait alors besoin d'expérimenter son genre en vous demandant d'employer au quotidien un autre prénom et/ou un autre pronom. Le genrer différemment sera peut-être un peu difficile pour vous, au début, mais, avant tout, comprenez qu'exprimer cette demande auprès de vous a potentiellement été une étape angoissante pour lui. Il attend sûrement de vous un accueil compréhensif et bienveillant. S'il le souhaite, vous pourrez accompagner votre enfant dans ses démarches de transition, à fortiori s'il est mineur. Le soutien familial ne pourra que faciliter leur aboutissement, et le lien avec votre enfant s'en trouvera renforcé.

Léo passe au tribunal pour confirmer son changement de genre, la boucle sera faire pour ne pas me tromper de prénom ? Qu'est-ce que j'ai raté ? 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

Ainsi pourra-t-il faire une demande de changement d'état-civil pour modifier son prénom (en mairie), mais également la mention de "sexe" (auprès du tribunal judiciaire), sans qu'aucun élément d'ordre médical ne soit exigé. Pour plus de détails, renseignez-vous auprès d'une association d'auto-support trans, et consultez le site service-public.fr.

Il se peut par ailleurs que votre enfant souhaite avoir recours à une transition médicale et/ou chirurgicale. Aucun acte ne revêt un caractère obligatoire, mais nécessite une décision éclairée. Vous pouvez vous informer éventuellement ensemble, pour évaluer les bénéfices, risques et coûts de chaque procédure médicale, mais votre enfant reste seul·e juge de ce qui lui convient de faire ou non dans sa transition.



En 2014, après 16 ans de vie commune, ils ont pu se marier. Entourés des familles, amies et amis, ils se sont dits OUI et ce fut un tonnerre d'applaudissements, quelques larmes versées par les 2 mamans, puis une grande fête. L'émotion, la joie, le bonheur, tous ses sentiments m'envahissent à nouveau en témoignant. Faire famille, c'est possible.

FRANÇOISE, 64 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

En France, les familles ne cessent d'évoluer, les diverses réalités familiales sont aujourd'hui reconnues par les institutions. Celles de nos enfants sont multiples : la famille dite traditionnelle, la famille monoparentale, homoparentale, recomposée, être célibataire ou divorcé, en couple d'hommes ou de femmes. Il leur est possible aujourd'hui de poursuivre ou de construire une parentalité, et éventuellement de devenir eux-mêmes grands-parents.

Les comportements LGBTphobes et leurs conséquences

Votre enfant et vous-même serez probablement, à un moment donné, confrontés à des attitudes, gestes ou propos LGBTphobes.

C'est le problème de toute minorité, parce que la société lui impose un modèle.

JOSÉPHINE, 58 ANS, MAMAN D'UNE FILLE LESBIENNE

Les LGBTphobies trouvent la plupart du temps leur origine dans l'idée que l'hétérosexualité et le cisgenrisme sont les seules normes de référence dans la société. Cette conception hétéronormative et cisonormative de la société est renforcée par des idées très rigides sur les représentations traditionnelles et hiérarchisantes du "féminin" et du "masculin". L'homosexualité, la bisexualité et la transidentité sont ainsi souvent représentées de manière stéréotypée et considérées arbitrairement comme inférieures et indignes.

Autrefois, dans les bouquins, l'homosexualité était dans le chapitre perversions. Il a fallu que j'aie un fils homosexuel pour remettre en question ces idées.

JACQUES, 67 ANS, PAPA D'UN FILS GAY

Les stéréotypes sont souvent liés à des préjugés. Avoir des préjugés, c'est formuler un jugement inconsidéré et généralisé vis-à-vis d'une personne ou d'un groupe de personnes sans les connaître suffisamment. On les catégorise à partir d'un seul de leurs traits. Ces représentations réductrices et déformées sont souvent véhiculées par la société, notre éducation, notre culture.

Aujourd'hui je sais qu'on ne choisit pas d'être qui on est, je sais que pour admettre il faut comprendre. Je sais que pour comprendre il faut écouter. Je sais que pour écouter il faut se renseigner, poser des questions sans présumer à l'avance des réponses. Je sais que pour avancer il faut se libérer des préjugés et des idées toutes faites.

CÉCILE, 40 ANS, MAMAN DE MEHDI, JEUNE HOMME TRANS

La simple classification de quelqu'un dans une catégorie selon un critère erroné peut par la suite conduire à un comportement discriminant.

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.

Ces comportements discriminants engendrent des conséquences physiques, psychologiques et sociales souvent graves pour les personnes qui en sont victimes.

Au travers de ses actions, l'association CONTACT consacre beaucoup d'efforts à déconstruire ces représentations simplificatrices, source d'attitude discriminatoire.

Depuis 2004, en France, la loi permet de saisir la justice pour accompagner et défendre les victimes LGBT de discrimination. Certaines associations de défense des droits des personnes LGBT peuvent aussi se constituer partie civile.



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^{er} 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.



Drapeau Fierté Trans conçu par Monica Helms en 1999

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).



Drapeau Fierté Pan conçu par Evie Varney en 2010

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 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 de vous donner des réponses à un bon nombre de questions que vous pouvez vous poser. Mais peut-être en avez-vous d'autres ? Dans ce cas, nous vous invitons à vous rapprocher de l'association CONTACT de votre département ou de votre région et de 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 LGBT 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 considéré·e·s 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) : rencontre au cours de laquelle des personnes LGBT, leurs parents ou leurs proches peuvent échanger leurs expériences, leur questionnement ou tout simplement venir écouter les témoignages

Forum de discussion : forum.asso-contact.org

Information : publication de brochures d'information à destination des parents et des personnes LGBT, 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 auprès 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 vous souhaitez soutenir notre association, n'hésitez 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 Recytral 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

   AssoContactFR
#AssoContact

Ligne d'écoute confidentielle

0 805 69 64 64  Service & appel
gratuits