

MÉMOIRE DE FIN D'ÉTUDE

Présenté pour l'obtention du diplôme de Psycho Sexologue

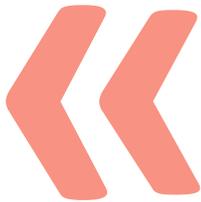
Ecole de Psycho Sexologie de Paris La Défense

Jury et responsable de formation : *Fabienne BARRETEAU*



AIDER À S'ACCEPTER HOMOSEXUEL(LE) EN CONSULTATION DE PSYCHO SEXOLOGIE

REMERCIEMENTS



Devenir sexologue : c'est un rêve qui a commencé à m'animer il y a une vingtaine d'années déjà, grâce à Jean-Luc Delarue et son émission « ça se discute ». Ce rêve est devenu réalisable, grâce à Marie-Noëlle, l'amie sans qui je penserais encore qu'il faut être médecin pour être sexologue. **Merci !**

Fabienne BARRETEAU, c'est à la fois une directrice d'école généreuse et bienveillante, une formatrice compétente et dévouée, une sexologue expérimentée et reconnue, la reine du partage et de la convivialité, une femme qui s'engage.

Merci Fabienne de m'avoir fait confiance, en m'acceptant au sein de ton école : celle qu'il me fallait. Merci de m'avoir aidée à cheminer tout au long de la formation. Merci, et bravo, pour ton réseau, pour la qualité des innombrables savoirs transmis. En tant que psycho sexologue, j'essaierai d'honorer dignement ton enseignement.

Merci à mon employeur, le Conseil Départemental des Pyrénées Atlantiques, qui a encouragé et soutenu à sa mesure ma démarche de formation personnelle.

Merci à mes logeurs parisiens, pour la garde alternée, une forme de sponsoring à la fois utile et agréable. De Pigalle à Belleville, se sentir comme à la maison, c'est un atout indéniable pour la réussite d'une formation au long cours !

Merci à ma compagne, ma famille, mes amis, et mes collègues, pour l'intérêt sans cesse porté à ma formation, pour leurs encouragements, et pour leur soutien infaillible.

Merci à l'association « les bascos », pour avoir relayé mes questionnaires auprès des adhérents avec conviction.

Merci à Iza, pour la mise en page de ce mémoire dont je suis très fière. (Infographie/maquette : 06 49 21 91 18).

Enfin, merci à tous mes « cobayes » volontaires, grâce à qui j'ai appris, et pris confiance. Ils devraient laisser place désormais à de « vrais » patients...



L'HOMOSEXUALITÉ

- ▶ Définitions • p 8
 - # La santé
 - # La santé sexuelle
 - # La sexualité
 - # L'identité de genre
 - # L'identité sexuelle
 - # L'orientation sexuelle
 - # L'hétérosexualité
 - # L'homosexualité
- ▶ L'homosexualité au fil du temps, des lieux • p 12
 - # A Babylone
 - # Dans l'Égypte antique
 - # En Grèce
 - # A Rome
 - # En Europe, la Renaissance
 - # Au siècle des lumières
 - # Au XIX^{ème} siècle
 - # Au XX^{ème} siècle
 - # Au XXI^{ème} siècle
- ▶ L'homosexualité vue par l'éclairage des théoriciens • p 17
 - # La neurobiologie
 - # La biologie
 - # La sociobiologie
 - # La sociologie
 - # La médecine
 - # La psychiatrie
 - # La psychanalyse
 - # La psychologie
 - # La politique
 - # Les religions
- ▶ Des textes, des dates, des lieux • p 22
 - # En France
 - # Dans le monde
- ▶ L'homophobie • p 24
 - # Une définition
 - # Des causes
 - # Des manifestations
 - # Des conséquences
 - # Des chiffres
 - # Une mise en perspective
- ▶ Le *coming out* • p 29
 - # Une définition
 - # Des raisons de faire son *coming out*
 - # Des contextes favorables au *coming out*
 - # Des effets du *coming out*
 - # Des risques liés au *coming out*
 - # Une mise en perspective

PARTIE 2
p 34 - 57

RECUEIL DE TÉMOIGNAGES : L'HOMOSEXUALITÉ, QUI EN DIT QUOI ?

- ▶ Présentation de la méthode, parole donnée via l'enquête : • p 34
 - # à des personnes hétérosexuelles
 - # à des personnes homosexuelles
 - # à des professionnels et bénévoles
- ▶ Présentation des réponses, l'essentiel à retenir des questionnaires renseignés : • p 38
 - # par les personnes hétérosexuelles
 - # par les personnes homosexuelles
 - # par les professionnels
- ▶ Mise en perspective • p 57

PARTIE 3
p 58 - 69

L'INTERVENTION DU PSYCHO SEXOLOGUE

- ▶ La sexologie, un outil au service du bien être • p 58
 - # La sexologie
 - # Le psycho sexologue
- ▶ Le savoir-être du psycho sexologue, au service de l'alliance thérapeutique • p 59
 - # Le secret professionnel
 - # La bienveillance
 - # Le non jugement
 - # La juste distance
 - # Le consentement du patient
 - # L'empathie
 - # Le respect
 - # La congruence
 - # L'écoute active
- ▶ Le savoir-faire du psycho sexologue, au service de l'objectif du patient • p 61
 - # La grille de Klein
 - # La psycho éducation
 - # La gestion des émotions
 - # L'estime de soi
 - # La thérapie cognito-comportementale
- ▶ Le psycho sexologue, professionnel et militant • p 68
 - # S'appuyer sur ses pairs et le réseau spécialisé
 - # Proscrire les thérapies nocives
 - # Lutter contre les maladresses et les stéréotypes



*Je travaille comme assistante sociale depuis plus de 20 ans.
L'être humain me passionne. Dans mon parcours de vie,
la sexologie s'est présentée à moi comme une évidence.*

***J'ai voulu devenir psycho sexologue pour contribuer à ce que chacun
puisse s'épanouir dans sa vie personnelle, affective et sexuelle.***

*Pour devenir psycho sexologue, il faut suivre trois années de formation
et écrire un mémoire de fin d'études. J'ai compris pourquoi...*

*Rédiger un mémoire, c'est se documenter, réfléchir, douter, apprendre, s'in-
terroger, analyser, démontrer. C'est avancer des pistes de travail
en lien avec une thématique choisie, les confronter à la pratique
professionnelle. C'est un travail de longue haleine, qui permet de
défendre ses opinions, de valoriser ses connaissances sur un sujet donné.
C'est une démarche dont l'aboutissement apporte une contribution, une
expertise et doit susciter de l'intérêt.*

*Pour tout cela, il m'est apparu nécessaire de choisir un thème qui
me parle, m'intéresse, m'anime et me questionne, un thème qui
me ressemble et qui puisse rassembler.*

*Traiter de l'homosexualité dans le cadre de mon mémoire de fin
d'études en psycho sexologie s'est avéré comme une évidence.*

J'ai choisi cette thématique :

- *Parce qu'elle me concerne personnellement.*
- *Parce que c'est un sujet de société, qui fait débat,
en constante évolution.*
- *Parce que c'est un sujet qui parle bien sûr de sexualité,
et duquel découlent de nombreuses problématiques : difficultés
d'acceptation de soi, difficultés sexuelles et relationnelles,
homophobie, inégalité des droits, vulnérabilité.*

*A titre personnel, il m'a fallu beaucoup de temps pour découvrir mon
homosexualité, l'accepter, la révéler, l'assumer puis la vivre pleinement.*

*Pourquoi tout ce chemin à parcourir pour assumer mon homosexualité ?
Pourquoi est-ce différent de l'hétérosexualité ? En quoi mon éducation,
la religion, la société, mes croyances, mes peurs ont impacté ce chemin ?
Qu'est-ce qui m'a permis de vivre aujourd'hui une relation assumée,
officialisée par un PACS, et qui m'épanouit totalement ?*

*J'ai eu envie de réfléchir à toutes ces questions dans le cadre
de ce mémoire.*

*Tout au long de mon parcours personnel, il m'a été précieux de pouvoir
parler de ce que je vivais et ressentais, avec des personnes bienveillantes
et avec des personnes concernées. Je me suis alors sentie comprise, ac-
ceptée. Une fois plus à l'aise avec mon homosexualité, j'ai eu envie d'en*

parler, de m'impliquer, de témoigner, de partager, avec la volonté permanente de briser le tabou, de faire évoluer les représentations, les droits, d'aider autrui à avancer dans ses réflexions à propos d'homosexualité, à s'assumer le cas échéant...

Alors, j'y travaille quotidiennement, au détour de rencontres et de discussions avec mon entourage. Je m'implique au sein de l'association LGBT de ma région.

Et puis, presque comme un acte militant, je choisis de rédiger et soutenir mon mémoire, autour de cette question centrale :

Comment en tant que psycho sexologue je peux aider mes patients concernés par l'homosexualité à s'accepter et à s'épanouir, dans le cadre de cette orientation sexuelle ?

Pour répondre à cette question, je présenterai dans une première partie théorique ce qu'est l'homosexualité : les définitions qui s'y rapportent, l'homosexualité au fil du temps, selon les pensants et aussi au regard des lois et des droits des homosexuels. Je traiterai ensuite de ce qui en découle : les aspects non négligeables de l'homophobie et du coming out. Cette première partie permettra de mieux comprendre ce que vit, ressent potentiellement un patient confronté à son homosexualité.

La deuxième partie du mémoire, non pas théorique mais empirique, présentera les résultats et analyses de l'enquête que j'ai réalisée. J'ai choisi de recueillir les témoignages, expériences et avis de personnes hétérosexuelles, de personnes homosexuelles et de professionnels. L'objectif de ce recueil de parole est double : faire un état des lieux et envisager des solutions.

Dans la troisième et dernière partie de ce mémoire, je mettrai l'accent sur le professionnel. Je présenterai les atouts, les outils et techniques dont dispose le psycho sexologue pour guider ses patients sur le chemin de l'acceptation de soi en lien avec l'homosexualité, en vue d'un épanouissement personnel affectif et sexuel.

Sans discrimination aucune, et simplement afin de cibler mon travail j'ai limité ma recherche aux seules personnes homosexuelles, donc je n'évoquerai pas les personnes bisexuelles ni celles ayant d'autres orientations sexuelles. Elles peuvent pourtant elles aussi rencontrer des difficultés pour s'assumer en tant que telles. La prise en charge de ces personnes par un psycho sexologue pourrait d'ailleurs s'inspirer de celle qui sera traitée dans ce mémoire.

Enfin, toujours pour simplifier la rédaction, et la lecture, lorsque j'évoquerai « l'homosexuel », au masculin, il s'agira d'une formulation générique, qui inclura autant les femmes que les hommes, évoquant ainsi une personne homosexuelle.



Pour traiter de la question de l'homosexualité et bien la comprendre, il est nécessaire de définir au préalable quelques concepts clés qui s'y rapportent, selon un large spectre d'abord, autour des notions de santé, de santé sexuelle, de sexualité. Puis, la thématique centrale sera ensuite abordée par le prisme des notions d'orientation sexuelle, d'identité sexuelle, d'hétérosexualité, et d'homosexualité.

► Définitions

En préambule à ces quelques définitions, je précise que nous assistons à un foisonnement du nouveau vocabulaire de la diversité liée au sexe, au genre et à l'orientation sexuelle. Cela met en lumière la transition progressive d'une approche binaire (homme-femme, homo-hétérosexuel-le) vers un modèle qui tient compte des multiples dimensions de la personne humaine.

Seule la personne concernée peut choisir les termes qui lui conviennent le mieux. Dans les consultations, il me semble important de ne pas marquer les patients d'une étiquette, ni de les confiner à de petites cases statiques et hermétiques. Il s'agit plutôt d'explorer un vocabulaire qui fait écho au ressenti des patients, poser des mots qui leur permettent de savoir qui ils, elles et « iels » (pronom neutre) sont, et de rassurer : **ils ne sont pas les seuls, ils ne sont pas seuls non plus.**

Les définitions varient d'une source à l'autre, voici celles que j'ai retenues.



LA SANTE

Selon la constitution de l'OMS, la santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité », cela représente « l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelles que soit sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale ».

D'après cette définition, tout le monde a droit à cet état de complet bien-être physique mental et social. Nous savons que c'est loin d'être le cas. Mon intervention en tant que psycho sexologue a pour but d'y concourir, plus précisément en matière de santé sexuelle.

LA SANTE SEXUELLE

Qu'est-ce que la santé sexuelle, définition capitale pour le psycho sexologue ?

Selon l'OMS toujours, en 2002 :

«La santé sexuelle fait partie intégrante de la santé, du bien-être et de la qualité de vie dans leur ensemble. La santé sexuelle requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles agréables et sûres, sans contrainte, discrimination et violence. Pour atteindre et maintenir un bon état de santé sexuelle, les droits sexuels de tous les individus doivent être respectés et protégés.»

Beaucoup d'efforts doivent encore être consentis afin de s'assurer que les politiques et les pratiques de santé publique reconnaissent cet état de fait et en tiennent compte.

Ces prérogatives de l'OMS confirment que toute personne, quelle que soit son orientation sexuelle, doit être respectée et protégée.

Nous verrons dans le chapitre sur l'homophobie que la réalité en est encore loin. C'est parce qu'il reste du chemin à parcourir en ce sens que l'intervention du psycho sexologue s'avère nécessaire.

Notons que les pouvoirs publics se mobilisent dans le bon sens, puisqu'en septembre 2016, la France a introduit la notion de « *santé sexuelle* » dans le Code de santé publique. Et pour tendre vers cet objectif global de santé sexuelle, des pistes précises sont élaborées via la « *stratégie nationale de santé sexuelle 2017-2030* », notamment : « *La stratégie nationale de santé sexuelle développe une action volontariste d'information, d'éducation à la santé et de communication, avec une place prioritaire pour la santé des jeunes et permet de renforcer la formation et la mobilisation des professionnels de santé* ».

— Pr Benoît Vallet Directeur général de la Santé

En effet, il est nécessaire d'en passer par cette mobilisation pour espérer une évolution positive de la santé sexuelle de chacun au sein de notre société.

LA SEXUALITE

• **D'après le dictionnaire Larousse, c'est :**

« l'ensemble des phénomènes sexuels ou liés au sexe, que l'on peut observer dans le monde vivant. Ensemble des diverses modalités de la satisfaction sexuelle ».

Il s'agit là d'une définition globale, générale.

• **D'après l'OMS c'est :**

« un processus dynamique central de l'être humain tout au long de la vie qui englobe le sexe, l'identité sexuelle et les rôles, l'orientation sexuelle, l'érotisme, le plaisir, l'intimité et la reproduction. La sexualité est vécue et exprimée dans les pensées, les fantasmes, les désirs, les croyances, les attitudes, les valeurs, les comportements, les pratiques, les rôles et les relations. La sexualité est influencée par l'interaction de facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, culturels, éthiques, juridiques, historiques, religieux et spirituels »

Selon cette définition, la sexualité inclut de nombreuses dimensions (pensées, désirs, pratiques...).

Nous savons qu'elles ne sont pas toujours acceptées, vécues ou exprimées, en adéquation avec le ressenti de chacun. En cela, mon action aura le pouvoir d'aider certains patients.

Un autre point important soulevé par cette définition : **pour chacun, le vécu de la sexualité dépend de nombreux facteurs (psychologiques, religieux, historiques...) qui l'influencent au-delà de lui-même.** Forte de ce savoir, je pourrai aider mes patients à en prendre conscience, puis les aider à comprendre et analyser leur propre vécu de leur sexualité.

Enfin, je note de cette définition le caractère évolutif de la sexualité de l'être humain. En tant que psycho sexologue, je m'efforcerai d'aider chacun à ajuster sa vie sexuelle en fonction de ses aspirations tout au long de sa vie.

L'IDENTITE DE GENRE

L'identité de genre désigne le genre auquel une personne s'identifie (se sentir homme ou femme dans sa tête).

C'est un sentiment profond et intime. Le mot genre sert à évoquer les rôles qui sont déterminés socialement, les comportements, les activités, et les attributs qu'une société considère comme appropriés pour les hommes et les femmes.



L'IDENTITE SEXUELLE

« C'est le résultat d'un processus de développement complexe dans lequel les aspects biologiques, l'éducation et les aspects culturels sont en interaction. L'identité sexuelle se compose de :

- L'identité de sexe (le sexe « biologique », garçon ou fille).
- De l'identité de genre, du rôle sexuel (l'identification d'une personne avec les rôles, culturellement déterminés, de la virilité et de la féminité).
- De l'orientation sexuelle ».

— T.Pinxteren et F.Tamagne,
Cabinet de la Ministre Présidente de la
Communauté française de Belgique.

S'intéresser à la question de l'identité sexuelle des patients permet de découvrir si leurs désirs sexuels, leurs pratiques sexuelles et leurs modes de vie sont en adéquation avec leur propre ressenti, ou pas. C'est lorsque la corrélation pose problème que les patients souffrent, sont entravés par le malaise et l'inconfort. Ils peuvent alors avoir l'impression de « ne pas rentrer dans les cases » bien définies par la société, la famille, la religion...

L'ORIENTATION SEXUELLE

Selon Didier ERIBON, philosophe :

« Le terme d'orientation sexuelle, appelée aussi "préférence affective et sexuelle", désigne le désir affectif et sexuel, l'attraction érotique, qui peut porter sur les personnes du même sexe (homosexualité), sur celles du sexe opposé (hétérosexualité) ou indistinctement sur l'un ou l'autre sexe (bisexualité) ».

Il existe de nombreuses autres déclinaisons d'orientation sexuelle, en parallèle des classiques « hétérosexualité », « homosexualité » et « bisexualité ». Je choisis de ne pas les détailler ici mais elles sont définies en annexe.

Autre apport que je juge intéressant de noter : « L'apposition du qualificatif "sexuel" au mot "orientation" apparaît pour la première fois en 1973 aux États-Unis, dans un texte législatif destiné à sanctionner les discriminations à l'égard des homosexuels. L'expression "orientation sexuelle" a l'avantage de la neutralité, contrairement au jugement moral sous-entendu, par exemple dans les notions de "perversion" ou de "déviation sexuelle". Par ailleurs, elle souligne l'attraction sexuelle comme étant un élément de la personnalité profonde, et non comme un choix, à la différence de "préférence sexuelle" ».

La notion d'orientation sexuelle innée ou acquise fait débat, tout comme la notion de choix ou non d'orientation sexuelle, nous y reviendrons. J'ai envie de garder en mémoire comme Alfred Kinsey que : « *Tout n'est pas noir et tout n'est pas blanc* » dans *Sexual Behavior in the Human Male* (1948) (Le Comportement sexuel de l'homme).

L'HÉTÉROSEXUALITÉ

L'hétérosexualité est une forme de monosexualité caractérisée par l'attraction sexuelle ou l'existence de sentiments amoureux pour une personne de l'autre sexe : d'une femme pour un homme et vice-versa.

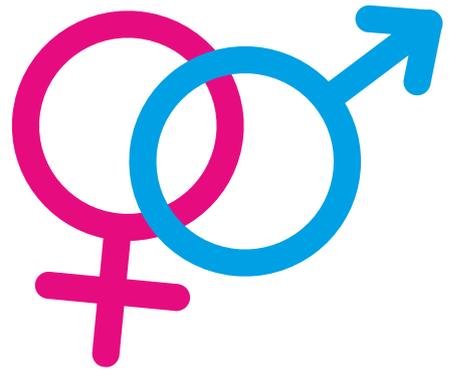
Le mot hétérosexualité vient du grec Heteros qui signifie différent et il n'est apparu qu'après la formation du mot homosexuel.

Apparaissant au XIX^{ème} siècle, le mot ne devient courant qu'à partir des années 1960. Elle est l'orientation sexuelle majoritaire et la seule orientation sexuelle qui soit acceptée partout dans le monde, au contraire des autres orientations (homosexualité, bisexualité, asexualité, etc.)

De cette vision majoritaire de l'hétérosexualité découlent d'autres notions telles que :

- L'hétérosexisme est la présomption que chaque personne est hétérosexuelle et que l'hétérosexualité est supérieure à toute autre orientation sexuelle, l'hétérosexisme contribue à occulter les autres orientations sexuelles.
- L'hétéronormativité est la présomption que l'hétérosexualité est la norme valide et que les relations hétérosexuelles sont la référence pour la détermination de ce qui est normal (valide) ou non.

Ces deux concepts peuvent expliquer en partie la difficulté à s'accepter homosexuelles pour certaines personnes qui se croient « anormales » ou peuvent craindre qu'on le pense d'elles.

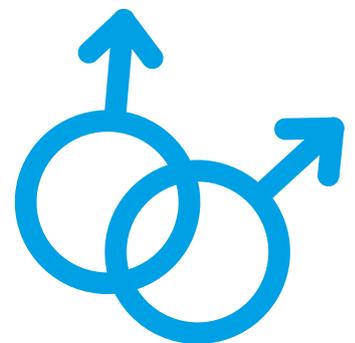
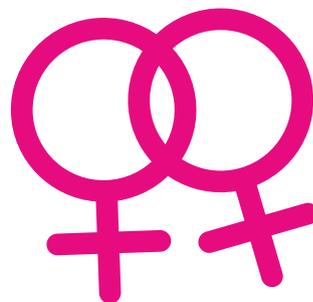


L'HOMOSEXUALITÉ

L'homosexualité (terme datant du XIX^{ème} siècle) désigne une forme de monosexualité caractérisée par l'attraction sexuelle ou par des sentiments amoureux envers une personne du même sexe. **L'homosexualité fait partie de la sexualité humaine et se retrouve dans tous les groupes ethniques.** Le terme « gay » est utilisé pour définir les individus ayant un comportement à prédominance homosexuel principalement masculins ; le terme « lesbienne » est exclusivement utilisé pour désigner des femmes homosexuelles.

J'en retiens principalement que **l'homosexualité fait partie intégrante de la sexualité humaine.**

En complément à cette définition, je précise que depuis quelques années, dans le cadre de la lutte contre le VIH, sont apparues deux nouvelles dénominations souvent abrégées en HSH (hommes ayant des rapports sexuels avec des



hommes) ou FSF (femmes ayant des rapports sexuels avec des femmes). Certaines personnes HSH ou FSF ne se considèrent pas homosexuelles. Ma réflexion portera sur les personnes qui se considèrent homosexuelles.

Je tiens à noter que selon les études, les homosexuels représentent environ 10% de la population, (on estime le pourcentage de bisexuels de 30% à 45%). Cela représente une quantité non négligeable d'êtres humains, que chacun de nous peut potentiellement rencontrer dans la vie courante, et donc, les professionnels dans les consultations en sexologie.

► L'homosexualité au fil du temps, des lieux

Des comportements homosexuels s'observent chez tous les peuples et à toutes les époques : le fait homosexuel peut être considéré comme une constante de l'anthropologie.

Ce chapitre traduit combien selon les lieux, les époques et les religions, l'homosexualité fut différemment vécue, tantôt admise, tantôt réprimée.

Les faits historiques marquants que je vais lister à propos de l'homosexualité nous aideront :

- à comprendre ce qui entraîne les réactions de culpabilité et de peur intense chez les personnes concernées,
- à identifier l'origine de la difficulté à s'accepter et s'assumer homosexuel.

Le synthétique récit historique que je vous propose est fortement inspiré de « *Sex Story, la première histoire de la sexualité en BD* » — Philippe Brenot et Laëtitia Coryn

A BABYLONE

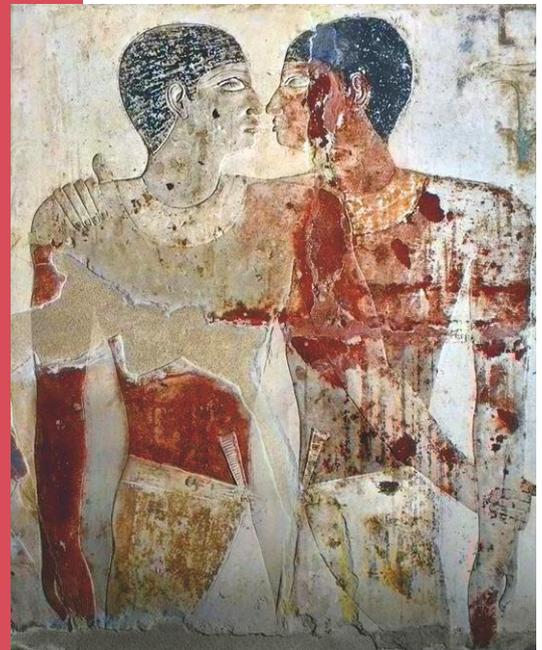
En Mésopotamie, territoire de l'Irak aujourd'hui, **en 1700 ans avant J-C, l'homosexualité est marginale mais elle est acceptée.** L'homosexuel est plutôt un homme efféminé et passif. Il n'encourt aucune condamnation.



Plaque d'argile représentant deux amants pendant leur rapport sexuel. Mésopotamie (Irak) Ancienne période babylonienne, II^{ème} millénaire av. Musée d'Israël à Jérusalem

DANS L'EGYPTE ANTIQUE

Avec le Nouvel Empire, **1500 ans avant J-C, l'homosexualité est tolérée,** mais très mal vue, dans une société où prime l'amour conjugal.



Fresque représentant Khnoumhotep et Niänkhkhnoum. La relation entre les propriétaires de la tombe n'est pas claire. Ils peuvent avoir été amis, frères ou amoureux. Ils sont présentés ici enlacés. V^{ème} dynastie. Egypte

EN GRECE

Eraste et éromène s'embrassant.
Détail d'un vase antique. 480 avant JC.
Musée du Louvre.



Le gymnase est interdit aux femmes, les hommes s'y entraînent nus (gymnos = nu), c'est le lieu d'une masculinité fortement érotisée, lieu du culte du corps et de la pédérastie où se rencontrent les amants.

Pour les grecs, l'amour n'est pas une notion unique, ils distinguent :

- *Philia* : l'amitié et l'estime réciproque avec quelqu'un du même sexe.
- *Eros* : le désir et l'attraction sexuelle.
- *Agapé* : l'amour désintéressé et inconditionnel.
- *Storgé* : l'amour filial et familial.

Dans l'Antiquité, 1000 ans avant J-C, les grecs ne sont ni homosexuels ni hétérosexuels (ces termes sont une invention du XIX^{ème} siècle). Les pratiques sexuelles s'y vivent alors indépendamment des liens d'attachement. Elles sont diversement appréciées ou réprimées selon les cités (Athènes, Sparte, Thèbe...) et selon les époques.

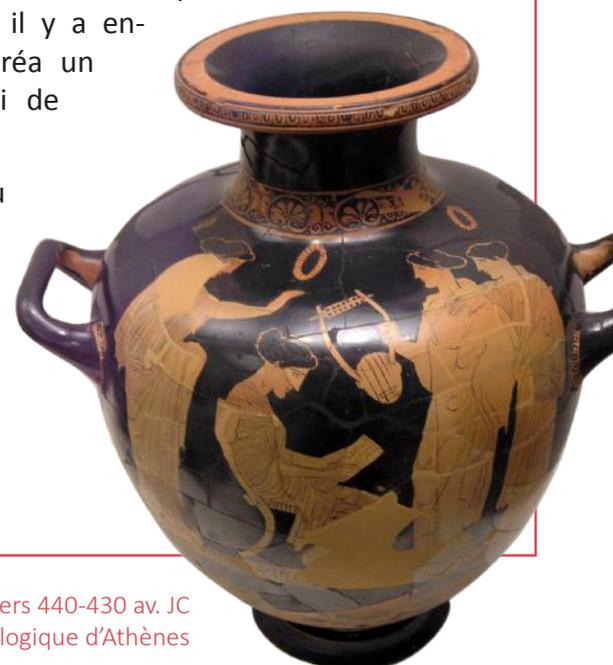
Dans cette société misogyne, c'est la domination qui prime, celui ou celle qui se fait pénétrer est inférieur. L'homosexualité telle qu'on l'entend aujourd'hui est très rare dans la Grèce classique, elle est souvent condamnée car la relation durable de deux hommes entre eux n'est pas acceptée.

A Athènes, les prostitués homosexuels étaient méprisés, les hommes ne devant en aucun cas s'efféminer c'est-à-dire s'inférioriser. En revanche, l'homme peut entretenir une relation intime pédagogique mais transitoire avec un adolescent, ce qui porte le nom de « pédérastie ». Il s'agit d'une relation pédagogique entre un jeune époux, un citoyen d'Athènes qui va initier un jeune prépubère à la vie sociale et à l'intimité amoureuse pour en faire un citoyen. Il s'agit en quelque sorte d'un rite initiatique de passage à l'âge adulte et à la qualité de citoyen. Ce rite de pédérastie n'existait que dans une certaine aristocratie, puis, plus largement, bourgeoisie, mais ce n'était pas la pratique de tous. L'amant (l'éraсте) est un homme d'une trentaine d'années qui choisit son aimé (l'éromène), pour sa beauté et sa jeunesse, il a environ 12 ans et doit être imberbe, ce qui guide l'attraction. L'amant tient toujours le rôle actif (fellation, rapport intercrural entre les cuisses, sodomie). L'amant déclare publiquement son amour qui est respecté. Pour autant, il serait inconvenant qu'un adulte trouve attirant un autre adulte. L'amour entre hommes est considéré indigne d'un citoyen honorable. Cette relation transitoire prend fin à l'apparition des premiers poils.

L'homosexualité féminine n'était pas interdite, mais semble avoir peu intéressé les historiens. Seul émerge le nom de Sapho, la poétesse qui fut exilée pour son action politique et créa à Lesbos une école de jeunes filles. Elle vécut il y a environ 2500 ans à Mytilène. Sa gloire fut immense et il se créa un mythe autour d'elle. C'est du terme Lesbos que dérive celui de lesbiennes, synonyme d'homosexuelles.

En 404 avant J-C, c'est l'ère de Platon. Son célèbre Banquet donna lieu aux définitions de l'amour très connues. Phèdre est le premier à parler, selon lui : *«le plus grand bien pour un homme est d'avoir un amant»*.

Vers la fin du V^{ème} siècle, les femmes manifestent leur désintérêt pour leur mari. L'adultère étant sévèrement réprimé, certaines lient des relations avec d'autres femmes. L'homosexualité féminine n'a aucune importance, elle n'est donc pas condamnable.

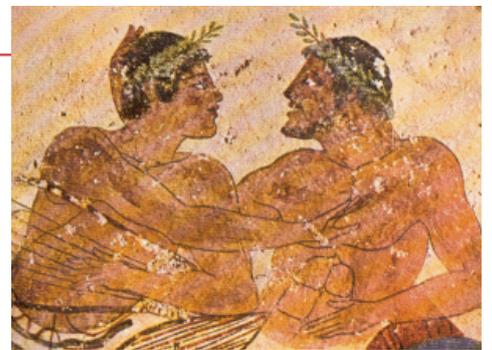


Sapho lisant un poème à ses amies, vase de Vari, vers 440-430 av. JC
Musée national archéologique d'Athènes

A ROME

Rome est fondée par Romulus en 753 avant J-C, après domination des étrusques pendant les deux premiers siècles. **Les hommes s'y plaisent avec les adolescents comme en Grèce.** On sait que les textes bibliques condamnent les pratiques homosexuelles, les punissant même de mort (cf. le Lévitique).

Avec l'Empereur Constantin, une nouvelle morale est imposée au monde Romain : l'homosexualité est alors prohibée. Notons les ordonnances très intolérantes des empereurs Théodose en 390 et Justinien (empereur Byzantin) en 536 et 544 punissant la pratique homosexuelle par le bûcher.



EN EUROPE, LA RENAISSANCE

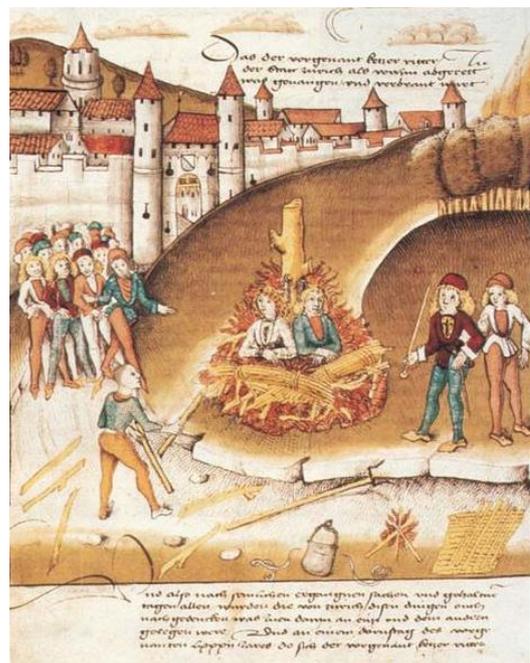
Entre le XIV^{ème} et le XVI^{ème} siècle, c'est l'ère de l'union conjugale où l'hétérosexualité fait loi. Commence alors le clivage avec l'homosexualité, qui n'a pas encore de nom. L'Eglise condamne les « sodomies » c'est-à-dire les actes contre-nature comme la pénétration anale et les pratiques sexuelles non fécondes telles que la fellation, le cunnilingus. Au début de La Renaissance, et surtout en Italie, l'amour des garçons retrouve une place importante dans la littérature, la peinture, la sculpture avant que commence la forte répression du siècle des Lumières. Léonard de Vinci et Michel-Ange doivent à leur renommée de ne pas avoir été inquiétés.

Michel de Montaigne, l'écrivain philosophe, dans les Essais en 1580 relate sa relation homosexuelle avec Etienne de La Boétie. Il est l'un des premiers à ouvertement dire que l'amour homosexuel est un amour comme un autre.

Les synonymes d'homosexuelle sont lesbienne, saphiste, mais le terme de tribade est le seul employé entre le XVI^{ème} et le XIX^{ème} siècle. Il apparut pour la première fois en 1566 sous la plume du célèbre humaniste Henri Etienne.

- Dans le dictionnaire de Richelet de 1680, on peut lire : « *Tribade : mot qui vient du Grec, c'est celle qui s'accouple avec une autre personne de son sexe et qui contrefait l'homme* ».

- Dans le dictionnaire de l'Académie en 1762, on trouve : « *Tribade : femme qui abuse d'une autre femme* » ; abuser signifiant « *user mal, user autrement qu'on ne doit* ».



AU SIÈCLE DES LUMIERES

A Paris, le 6 juillet 1750, Bruno Lenoir et Jean Diot ont été brûlés vifs en public, place de Grève. Ils sont les deux derniers Français connus pour avoir été condamnés à la peine de mort en raison d'une pratique homosexuelle.

Le XVIII^{ème} siècle signe le vrai début de la modernité en Europe : explosion des connaissances, et naissance de l'esprit critique. Mais c'est le siècle des contrastes qui voit à la fois des avancées vers la liberté (en 1789, pour un temps, l'homosexualité s'exprime à visage découvert, dépénalisation de l'homosexualité en 1791) et une recrudescence de la répression sexuelle, envers la masturbation et l'homosexualité.

AU XIX^{ème} SIECLE

Notons les débuts de la sexologie, et la parution en 1886 d'un manuel de médecine le « *psychopathia sexualis* » de Richard Von Kraft-Ebing. Le sexe n'est plus traditionnellement du ressort de l'église et du droit mais de celui de la psychiatrie : toute sexualité non procréatrice est perverse.

L'homosexualité n'est plus un crime, mais une maladie mentale, l'homosexualité passe du péché à la maladie. Les homosexuels continuent à être harcelés et poursuivis par la police pour attentat à la pudeur, tout au long des XIX^{ème} et XX^{ème} siècles.

En Allemagne, en 1864, Karl Heinrich Ulrichs, juriste et journaliste fera campagne pour les droits des homosexuels. Il est certainement le premier homosexuel à avoir fait son coming out.

Le mot homosexuel est inventé en 1848 par le psychiatre hongrois Kertbeny, avant on parlait de sodomites ou d'invertis. Cela modifie profondément les représentations et institue un ordre bourgeois de la sexualité qui oppose une hétérosexualité féconde et normale à une homosexualité pathologique et répréhensible.

A Londres, en 1891, le **poète Oscar Wilde est condamné à deux ans de travaux forcés pour « mœurs contre-nature »**.



AU XX^{ème} SIECLE

Jusqu'aux années 1930, l'homosexualité commence à être connue du grand public, notamment grâce aux œuvres de Gide et Proust. La tolérance est plus grande, en même temps, l'homosexualité apparaît comme une décadence.

En Allemagne, en 1933, avec l'arrivée d'Hitler au pouvoir, la persécution systématique des homosexuels s'organise : castration et déportation pour ceux qui sont accusés de mettre en péril la race et de compromettre la jeunesse.



1944 - Au côté des juifs, l'Allemagne déporte les homosexuels.

Aux Etats-Unis, l'homosexualité est classée comme dégénérescence, perversion morale ou psychopathie sexuelle permanente.

En 1938 Alfred Kinsey recueille l'histoire intime de 100 000 hommes, il découvre alors sa propre homosexualité. En 1948, dans son rapport, il indique notamment que 60% des hommes se souviennent avoir eu une activité homosexuelle dans leur préadolescence. En 1953, il affirme la normalité de la masturbation et de l'homosexualité féminines.

En 1969, aux Etats-Unis, a lieu la première Gay Pride, journée annuelle de revendication des droits des homosexuels.

En France, l'homosexualité est une maladie sociale : elle est déclarée fléau social aux côtés de l'alcoolisme jusqu'en 1969.

En mai 1968, la jeunesse revendique une nouvelle société pour plus de liberté sexuelle, de jeunes homosexuels revendiquent leur liberté. Michel Foucault dénonce le contrôle social de la sexualité.

AU XXI^{ème} SIÈCLE

25 novembre 1999 - Le PACS permet l'union civile de deux majeurs, notamment homosexuels.

5 juin 2004 - Le premier mariage homosexuel est célébré en France par Noël Mamère, maire de Bègles, les réactions sont violentes. Le mariage sera annulé trois ans plus tard. Des comportements homophobes se réveillent.

17 mai 2013 - Adoption de la loi du « mariage pour tous » qui étend la possibilité de mariage aux couples de même sexe. L'église, ainsi que des personnalités civiles et politiques s'opposent à cette loi, c'est la « Manif pour Tous », qui regroupe des centaines de milliers de personnes.

4 février 2020 - Loi autorisant la PMA (Procréation Médicalement Assistée) à toutes les femmes.

De nos jours - L'homosexualité concerne tout le monde. En effet, elle ne se limite plus aux seuls homosexuels car c'est un sujet de plus en plus présent dans notre société : séries TV, cinéma, musique, théâtre, politique, éducation sexuelle, médias...

Pour conclure ce rappel historique, j'insisterai sur le fait :

- Qu'au fil du temps, c'est parce que des personnes engagées, des personnalités influentes et courageuses (des artistes par exemple) se sont battues en prenant des risques, que l'homosexualité fut nommée et que des droits furent acquis.
- Que ce lourd héritage autour de l'homosexualité (répression, fléau, perversion...) explique qu'il est parfois difficile de s'assumer homosexuel et d'être accepté en tant que tel.
- Que du chemin reste à parcourir en vue de l'égalité des droits et du respect de l'intimité de chacun, par tous.

9 octobre 1998
Christine Boutin brandit
la bible à l'Assemblée en
prédisant la fin du monde !



26 mai 2013
Le jour de la fête des
mères, les anti-mariage
pour tous battent le
pavé de la capitale...

30 juin 2018
Marche des Fiertés de Paris,
1 million de personnes
marchent dans les rue pour
la communauté LGBT.



Un message d'espoir
pour l'avenir...



L'homosexualité vue par l'éclairage des théoriciens

Se documenter à l'aide d'apports théoriques sur l'homosexualité, selon différentes disciplines, permet de découvrir comment elle est décrite, perçue, comprise, acceptée ou non.

La littérature est riche en la matière, ce chapitre n'est donc qu'un aperçu, forcément partiel, avec un parti pris : celui de mettre l'accent sur ce à quoi est exposée une personne homosexuelle, ce qu'elle incarne malgré elle, ce avec quoi elle a à se construire, ce contre quoi elle doit lutter pour s'affranchir.

LA NEUROBIOLOGIE

Le comportement érotique humain est acquis, il évolue tout au long de l'existence. Il n'existerait pas de facteur neurobiologique qui en serait directement à la source. Mais il est conditionné par la recherche innée du plaisir. C'est le plaisir qui est le processus à l'origine de la motivation des partenaires à entrer en contact physique. Ce plaisir est produit de façon innée. L'intervention du néocortex est dépendante de l'éducation et du milieu culturel, qui vont cultiver, restreindre ou amplifier tel ou tel aspect du comportement érotique individuel. Chaque individu se fait une représentation très personnelle du masculin, du féminin, des hommes et des femmes, et du plaisir que la présence de chacun lui procure. Les différents récepteurs de l'individu recueillent les signaux émanant du masculin et du féminin. Les centres de traitements de ces informations vont entrer en connexion avec divers éléments : des émotions, des souvenirs physiques ou

d'attachement, des représentations érotiques conscientes ou non, des processus cognitifs validants ou invalidants, des concepts culturels acceptants ou refusants. Ces connexions établies entre récepteurs cognitifs et affectifs vont conduire à la recherche de plaisir sexuel soit hétérosexuel, soit homosexuel, soit les deux.

La neurobiologie nous enseigne que la sexualité humaine a une palette de désirs possibles, et de modes de réalisations possibles de ces désirs. Certains vont utiliser uniquement certaines couleurs de cette palette et renoncer aux autres pour des raisons de plaisir ou de morale, mais ce n'est pas le fait de choisir une couleur qui est en soi le facteur limitant d'en utiliser d'autres.

La neurobiologie indique donc que le comportement érotique en général et les comportements homosexuels en particulier sont du domaine de l'acquis.

LA BIOLOGIE

L'homosexualité est-elle génétique ? Grande question ! Selon la biologie, pas de réponse, toutefois des recherches ont été menées. Aux Etats-Unis, des sommes importantes ont été consacrées à la recherche d'une origine génétique de l'homosexualité. Une telle découverte aurait permis de prouver que l'homosexualité n'est pas contre nature, et qu'elle serait innée. L'individu ne serait alors plus confronté à son destin, de prédestiné à l'homosexualité, il pourrait être simplement prédisposé génétiquement.

Dr F.J. Kallman (psychiatre américain) a proposé dans les années 1950 une théorie génétique à partir d'une étude sur des jumeaux. Puis, dans les années 1990, de nombreuses études ont été menées. En 1993, le généticien Dean Hamer annonçait dans la couverture du journal *Times* avoir trouvé le gène gay. Il notait toutefois qu'un gène seul n'expliquait pas l'orientation sexuelle, que d'autres facteurs comme l'environnement et l'éducation pouvaient jouer un rôle. Son étude a été contredite. Puis toutes les recherches génétiques se sont révélées négatives. **L'orientation sexuelle ne peut pas être héritée directement comme pourrait l'être la couleur des yeux.**

LA SOCIOBIOLOGIE

E.O. Wilson (biologiste américain, fondateur de la sociobiologie) a exprimé sa théorie qui mêle génétisme et sociologie.

Pour les sociobiologistes, l'homosexualité est génétique, et cela aurait une fonction salutaire pour l'espèce humaine.

Il existerait un gène dominant qui conduirait au désir de procréation et un gène récessif qui pousserait à une attitude complémentaire, non de reproducteurs mais de personnes qui auraient une fonction sociale de s'occuper des autres, et plus particulièrement des enfants des autres.

Sa théorie sociobiologique fournirait ainsi une raison d'être, sociologique à l'homosexualité qui serait inscrite dans les gènes. Il défend ainsi l'idée que l'homosexualité, bien que non reproductrice, est nécessaire puisqu'elle donne à ses membres une fonction sociale auprès des enfants d'autrui.

LA SOCIOLOGIE

De tout temps des personnes ont eu une orientation exclusivement homosexuelle, mais ce n'est qu'à partir du XX^{ème} siècle que l'homosexuel acquiert une véritable identité sociale.

On est passé d'un comportement sexuel à une identité, puis d'une identité à une notion de communauté. L'identité homosexuelle est le résultat d'un étiquetage social. La catégorie homosexuelle est une construction historique.

Les conséquences en furent la singularisation et la stigmatisation d'un groupe humain. Le discours social, alimenté du discours médical a conçu de nouvelles catégories humaines, à partir de catégories sexuelles, à des fins de régulation sociale. **Mieux nommer a permis de mieux normer.** La prescription d'une sexualité admise et d'une autre déviante a rendu possible la mise en place de mécanismes de contrôle social. Désignant l'homosexualité comme déviante, le corps social a ainsi normalisé l'hétérosexualité.

Notons que pour les anthropologues, le comportement sexuel chez l'homme et l'animal, le caractère exclusif d'une orientation sexuelle, homo ou hétérosexuelle, est le produit de conditionnements. Les chercheurs américains, anthropologues, C.S. Ford et F.A. Beach, ont constaté que certaines formes d'homosexualité et de bisexualité étaient bien acceptées chez 49 sociétés tribales sur 76, étudiées entre 1920 et 1950.

LA MEDECINE

Selon les médecins, maladie congénitale, héréditaire ou consécutive à un environnement favorisant la dégénérescence, l'homosexualité est tantôt acquise, tantôt innée. Quoi qu'elle soit, elle acquiert une définition et s'installe dans le champ de l'anormalité.

Le D^r Kertbeny, écrivain hongrois (1824-1882) qui créa le mot « homosexuel », oppose le « désir normal » au « désir homosexuel », qui « donné par la nature », « soumet à un asservissement sexuel » et « crée une franche horreur du sexe opposé ».

Pour le D^r Villermé, praticien français (1782-1863), c'est une maladie congénitale.

Quant au D^r Karl Heinrich Ulrichs, juriste allemand, pionnier de la sexologie, précurseur du militantisme homosexuel (1825-1895), il pense que le désir homosexuel est inné et donc naturel.

Pour le D^r Quackenbos, psychologue américain (1848-1926), c'est une « passion », comme la masturbation, la nymphomanie ou l'exhibitionnisme, qu'il propose de traiter par l'hypnose.

Des traitements de l'homosexualité sont proposés dans les pays anglo-saxons jusqu'au milieu du XX^{ème} siècle. Ils sont variés mais jamais tendres : épilepsie provoquée par des injections chimiques ou électrochocs, traitement hormonaux, sédatifs lors des périodes de désirs, castrations, lobotomies, thérapies d'aversion.

Différentes études ne montrent pas de différence significative du taux d'hormones circulant entre les populations hétérosexuelles et homosexuelles. **Les traitements hormonaux menés aux Etats-Unis au XX^{ème} siècle pour tenter de « guérir » les homosexuels n'ont jamais changé les orientations sexuelles des individus traités.**

LA PSYCHIATRIE

A travers le discours psychiatrique du début du vingtième siècle, l'homosexualité fut toujours regardée comme une inversion sexuelle. C'est à dire comme une anomalie psychique, mentale ou de nature constitutive, un trouble de l'identité ou de la personnalité pouvant aller jusqu'à la psychose et conduisant souvent au suicide.

Le terme de perversion (employé jusque-là pour désigner des pratiques sexuelles considérées comme des déviations par rapport à une norme sociale ou sexuelle, dont l'homosexualité), **disparut de la terminologie psychiatrique mondiale en 1987**. Il fût remplacée par celui de paraphilie, terme sous lequel n'était plus rangée l'homosexualité. **Depuis cette décision, l'homosexualité n'est plus considérée comme relevant d'un traitement psychiatrique.**

LA PSYCHANALYSE

Freud est le premier à avoir rompu avec le discours psychiatrique de son époque qui considérait l'homosexualité comme une tare. Il avançait l'idée d'une **bisexualité universelle** : tous les individus sont traversés de désirs pour les deux sexes. Ce qui intéressa Freud, ce ne fut pas de juger l'homosexualité en bien ou en mal mais de comprendre ses causes, sa genèse, sa structure du point de vue de l'inconscient. Il fit entrer l'homosexualité dans un universel de la sexualité humaine et il l'humanisa en renonçant progressivement à en faire une disposition innée ou naturelle, c'est à dire biologique ou culturelle, pour la concevoir comme un choix psychique inconscient.

Selon la doctrine de l'Œdipe et de l'Inconscient, l'homosexualité, comme conséquence de la bisexualité humaine originaire, existe à l'état latent chez tous les êtres humains. Quand elle devient un choix d'objet exclusif, elle a pour origine chez la fille une fixation infantile à la mère et une déception à l'égard du père. Freud montre qu'il est vain de chercher à « guérir » un sujet de son homosexualité quand celle-ci était installée. Il ajoutait que, parfois, on pouvait dégager la voie menant vers l'autre sexe, le patient devenait alors bisexuel. Mais, précisait-il : **« transformer un homosexuel pleinement développé en un hétérosexuel est une entreprise qui n'a guère plus de chance d'aboutir que l'opération inverse ».**

Dans une lettre adressée à une femme dont le fils était homosexuel et qui s'en plaignait, il écrivit : *« l'homosexualité n'est évidemment pas un avantage, mais il n'y a là rien dont on doive avoir honte, ce n'est ni un vice, ni un avilissement et on ne saurait la qualifier de maladie, nous la considérons comme une variation de la fonction sexuelle, provoquée par*

un arrêt du développement sexuel. Plusieurs individus hautement respectables, des temps anciens et modernes, ont été homosexuels et parmi eux on trouve quelques-uns des plus grands hommes (Platon, Michel-Ange, Léonard de Vinci, etc...). C'est une grande injustice de persécuter l'homosexualité comme un crime, et c'est aussi une cruauté ».

Ces paroles de Freud ont d'autant plus de poids quand on connaît ses positions très conservatrices en matière de morale.

Mais au fil des années, et pendant plus de cinquante ans, sous l'influence grandissante des sociétés psychanalytiques nord-américaines, la *Société Internationale de Psychanalyse (IPA)* renforça son arsenal répressif. Ainsi, en sens contraire de la clinique freudienne, elle n'hésita pas à qualifier les homosexuels de pervers sexuels (au sens moral du terme, et non en son sens psychanalytique, c'est à dire structural) et à les juger tantôt inaptes au traitement psychanalytique, tantôt guérissables à condition que la cure ait pour objet de les orienter vers l'hétérosexualité.

Jacques Lacan - et le lacanisme - fut en France et dans les pays où il s'implanta, le fer de lance d'une réactivation de la tolérance freudienne à l'égard de l'homosexualité. Au point de vue théorique, il confirma les acquis freudiens (...)

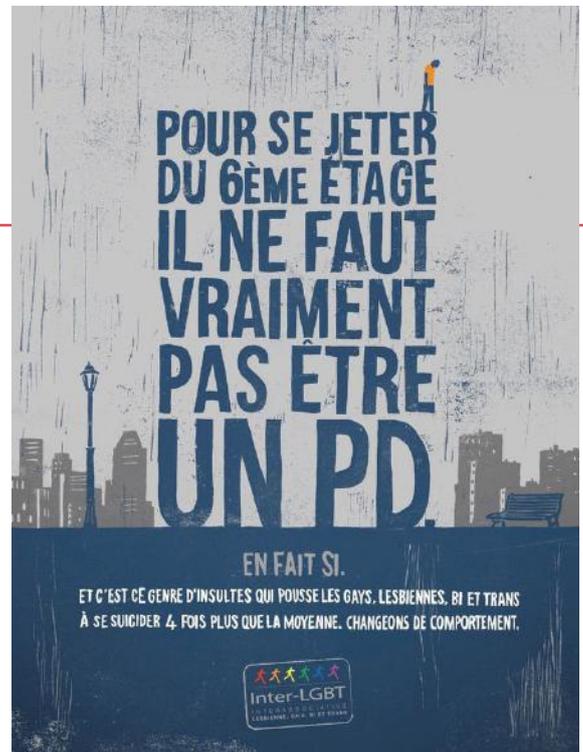
« C'est le désir qui structure l'identité sexuelle, sans privilégier un sexe au détriment de l'autre. Les images maternelles puis paternelles jouent un rôle structurant essentiel dans la dialectique du désir qui aboutira à l'identité sexuelle du sujet adulte au travers de la notion centrale d'ordre symbolique (...)

(...) l'homosexualité cesse d'être une maladie, une tare, une dégénérescence pour réintégrer l'universel de la sexualité humaine. À partir de là, toute forme de thérapie « normalisante » est abandonnée au profit d'une clinique du désir capable de comprendre les choix sexuels du sujet. »

LA PSYCHOLOGIE

Toutes les études réalisées prouvent que la détresse psychique, sous diverses formes, est manifestement plus importante dans les populations homosexuelles. **Dépressions, troubles anxieux, phobies sociales, idées ou tentatives suicidaires, telles sont les principales problématiques repérées.** Il s'agirait, selon ces études, des conséquences sur l'image de soi de l'homophobie intériorisée par le sujet confronté à la stigmatisation et l'agression. La victimisation aurait ainsi des conséquences plus lourdes encore dans la population homosexuelle, en l'absence de soutiens sociaux suffisamment ajustés.

D'après Béatrice Millêtre, docteure en psychologie et psychothérapeute, les personnes homosexuelles doivent faire face aux a priori, aux stéréotypes : ceux des autres, ceux de la société, et aussi ceux des personnes homosexuelles elles-mêmes. Selon elle, être homosexuel dans une société hétérosexuelle, induit de l'exclusion, du rejet, de l'homophobie. La personne concernée est souvent confrontée à un cheminement psychologique allant du déni, au malaise, en passant par le rejet. Des émotions négatives et désagréables envahissent alors les sujets : peur, honte, culpabilité, colère. D'où la nécessité dans certains cas d'une prise en charge psychologique pour aider les personnes confrontées à ces difficultés.



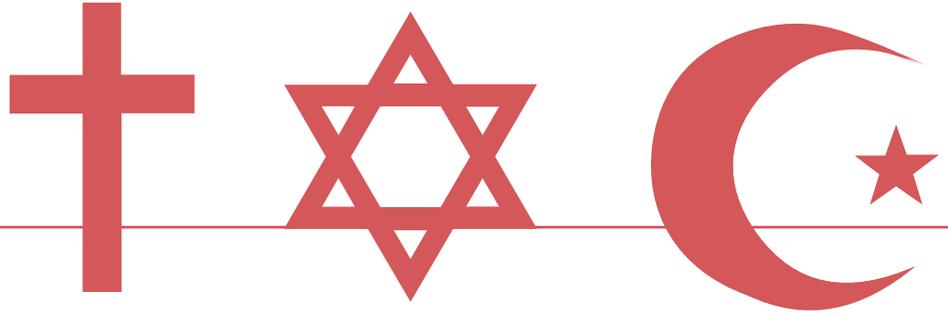
LA POLITIQUE

Selon Jean-Luc Romero, Conseiller Régional d'Île de France depuis 1998, passé de la droite à la gauche : **« les responsables politiques français sont mal à l'aise face à l'homosexualité : d'un tabou à un sujet électoraliste... ».**

Selon lui, *« le combat pour l'égalité, quelle que soit l'identité, est loin d'être fini mais l'homosexualité n'est plus ce thème tabou qu'elle a trop longtemps été dans la vie politique française. Tout en restant un sujet qui clive les courants, elle tend à devenir de plus en plus consensuelle dans l'opinion publique. Reste maintenant au mouvement LGBT à persuader la nouvelle génération d'élus, tout particulièrement de droite, que l'égalité est la seule alternative dans une démocratie apaisée. »*

L'homosexualité est un sujet éminemment politique. Cela est visible, au fil du temps, au regard des sanctions appliquées selon les états, des droits acquis, des lois votées. Nous observons des divergences de position d'un parti politique à l'autre, d'un élu à l'autre. Les débats politiques sur les droits des homosexuels suscitent toujours de vives réactions populaires, positives ou négatives. Ce fut le cas au moment des débats à propos du vote en faveur du PACS, du mariage pour tous, et de la PMA pour toutes les femmes. Le chapitre suivant présente les faits historiques marquants qui relatent l'importance de l'avancée des droits des homosexuels, grâce à des décisions politiques.

Les 3 grandes religions monothéistes :
Le christianisme, le judaïsme, l'islamisme.



LES RELIGIONS

L'homosexualité demeure l'une des questions les plus sensibles pour les communautés religieuses. Beaucoup de leurs représentants culturels préfèrent l'ignorer pour ne pas heurter des sensibilités.

- **La pensée catholique**

« Les textes qui abordent directement cette question sont peu nombreux, mais extrêmement clairs. Ceux de l'Ancien Testament expriment une condamnation sans équivoque de toute pratique homosexuelle. D'autres, qui peuvent également concerner ces pratiques présentent des actes abominables qui ne le seraient pas moins dans un contexte hétérosexuel (Genèse 19.1-13 et Livre des Juges 19). Il n'est pas question de ces problèmes dans les Évangiles ou les Actes des Apôtres, mais on retrouve dans les épîtres, un certain nombre de passages qui se font l'écho d'un regard semblable à celui de l'Ancien Testament (Rm 1.18-32; 1 Co 6.9-10 et 1 Tm 1.8-11) »

— Louis Schweitzer, pasteur baptiste théologien

Pour la tradition chrétienne, le respect du caractère hétérosexuel du couple est fondamental et toute transgression de cette règle est perçue comme un péché. La sexualité ayant pour but la procréation, elle ne peut être qu'hétérosexuelle.

- **La pensée juive**

Les spécialistes s'accordent sur ce point : la condamnation de l'homosexualité sous toutes ses formes est unanime dans le judaïsme ancien. Philon, Josèphe, La lettre d'Aristée, les Oracles sibyllins, le Testament des douze patriarches, tous ces auteurs ou ces textes rejettent sans équivoque la pratique de l'homosexualité.

Les interdits de la loi de Moïse concernant la pratique de l'homosexualité se trouvent en Lévitique 18.22 et 20.13 :

- « *Tu ne coucheras pas avec un homme comme on couche avec une femme. C'est une abomination.* »
- « *Si un homme couche avec un autre homme comme on couche avec une femme, ils ont commis tous deux une abomination ; ils seront mis à mort : leur sang sera sur eux.* »

- **La pensée musulmane**

« La position de principe de l'islam est la suivante : le seul rapport acceptable en matière de sexualité est celui qui s'effectue entre deux sexes différents dans le cadre légal du mariage. Comme les autres religions, l'islam ne considère pas l'homosexualité comme une pratique sexuelle moralement acceptable. Elle est considérée comme une faute morale, un péché ».

— Tareq Oubrou, théologien et recteur de la mosquée de Bordeaux.

« Si le Coran, le livre sacré de l'islam, ne la condamne pas explicitement, les écoles traditionnelles de loi islamique décrivent l'homosexualité comme une turpitude condamnée moralement et socialement dans sa pratique publique ou dans l'incitation à sa pratique. Dans des pays appliquant la charia, la sodomie est un crime qui peut être puni par la lapidation. »

— Wikipédia.

Des textes, des dates, des lieux

Comme le relatent les dates indiquées ci-dessous, petit à petit des lois voient le jour, favorisant ainsi la reconnaissance et les droits des homosexuels. Pour autant, le chemin est long, sinueux, et semé d'embûches. Nous verrons que si en France, la législation évolue favorablement, c'est loin d'être le cas dans tous les pays du monde.

EN FRANCE

1791 • l'Assemblée Constituante supprime le crime de sodomie. Premier geste politique d'ouverture en France sur un sujet aussi controversé que celui de la sexualité. La France, pays des Lumières, est alors le premier pays au monde à décriminaliser l'homosexualité.

1810 • le code Napoléon consacre une différenciation légale entre homosexualité et hétérosexualité. Dans ce code, pourtant rédigé sous la houlette de Cambacérès, homosexuel notoire, si les relations sexuelles sont autorisées pour les hétérosexuels dès 15 ans, elles ne le sont pour les homosexuels qu'à partir de 18 ans.

6 août 1942 • le Maréchal Pétain signe un texte de loi portant la majorité sexuelle pour les actes hétérosexuels à 15 ans et à 21 ans pour les actes homosexuels.

1945 • une ordonnance réprime tout acte contre nature entre personnes du même sexe de moins de 21 ans.

19 juillet 1960 • l'Assemblée Nationale adopte l'amendement Mirguet qui classe l'homosexualité comme fléau social au même titre que la prostitution ou l'alcoolisme.

1970 • Première manifestation homosexuelle à Paris à laquelle participe un millier de personnes.

27 juillet 1982 • sur proposition du Ministre de la Justice, Robert Badinter, l'Assemblée nationale vote la dépénalisation de l'homosexualité. Avec l'abrogation de l'article 332-1 du code pénal, l'homosexualité n'est plus considérée comme un délit.

17 mai 1990 • l'homosexualité est retirée des maladies mentales de l'OMS.

Octobre 1998 • une proposition de loi portant sur un pacte civil de solidarité (PACS) est présentée à l'Assemblée Nationale.

13 octobre 1999 • après plusieurs heures de débat, le texte sur le PACS est adopté. Il est conclu entre 2 personnes majeures, de sexe différent ou de même sexe, pour organiser leur vie commune.

2000 • adoption de la loi relative à la lutte contre les discriminations dans le cadre professionnel, en particulier en raison de l'orientation sexuelle.

30 juin 2000 • la recommandation 1474 sur les lesbiennes et gays dans les Etats membres du Conseil de l'Europe invite ces derniers :

- à inclure l'orientation sexuelle parmi les motifs de discrimination prohibés dans leur législation nationale

- à supprimer de leur législation toute disposition rendant passibles de poursuites pénales les actes homosexuels entre adultes consentants

- à remettre immédiatement en liberté ceux qui sont emprisonnés en raison d'actes sexuels entre homosexuels adultes consentants

- à appliquer le même âge minimal de consentement pour les actes homosexuels et pour les actes hétérosexuels

- à prendre des mesures positives pour combattre les attitudes d'homophobie, en particulier à l'école, dans le corps médical, dans l'armée, dans la police, dans la magistrature et au barreau, ainsi que dans le sport, par une formation initiale et continue

- à se concerter pour lancer au même moment dans un maximum d'Etats membres une vaste campagne d'information du grand public

- à prendre des mesures disciplinaires à l'encontre de ceux qui discriminent les homosexuels

- à assurer l'égalité de traitement en matière d'emploi pour les homosexuels

- à adopter une législation prévoyant le partenariat enregistré

- à reconnaître comme motif d'asile la persécution des homosexuels

- à inclure dans les structures de protection des droits fondamentaux et de médiation, une personne experte en matière de discrimination fondée sur l'orientation sexuelle.

2003-2004 • la loi française punit plus sévèrement les agressions et les insultes lorsqu'elles sont motivées par l'homophobie. Elles sont tout aussi répréhensibles pénalement que les comportements racistes ou antisémites.

UNE DEFINITION

Il s'agit d'un malaise, d'une peur, d'une haine et/ou d'une désapprobation envers l'homosexualité. C'est une attitude d'hostilité à l'égard des homosexuels, hommes ou femmes. L'homophobie désigne ainsi l'intolérance, le mépris, les préjugés, les attitudes et sentiments négatifs, les aversions et les discriminations envers les personnes homosexuelles, ou supposées comme telles, ou envers l'homosexualité en général. Cette attitude se traduit souvent par des réactions de rejet, d'exclusion. Il peut s'agir aussi bien d'une pulsion individuelle que d'un jugement social fondé sur la croyance en l'infériorité de l'homosexualité.

Les victimes sont les homosexuels, et plus largement, les personnes dont l'apparence, le comportement dérogent aux représentations traditionnelles de la féminité et de la masculinité.

L'homophobie peut également exister envers soi-même, c'est l'homophobie intériorisée. Aussi étrange que cela puisse paraître, ce phénomène est assez généralisé. Il s'explique ainsi lorsque les homosexuels se méfient de leurs propres désirs ou sentiments, qui peuvent leur paraître pervers, sales, comme des pulsions qui leur semblent étrangères, ne leur appartiennent pas.

DES CAUSES

Il est observé que le développement de sentiments négatifs envers les homosexuels est lié au fait de n'avoir jamais côtoyé de personne homosexuelle, et/ou de n'avoir jamais ressenti de sentiments forts pour une personne du même sexe. C'est aussi lié, comme vu précédemment, aux principes religieux, moraux, à l'éducation reçue.

Marina Castaneda, psychothérapeute explique que l'homophobie remplit plusieurs fonctions :

- Elle permet de « normaliser » l'hétérosexualité, car les personnes d'orientation hétérosexuelles se sentent fières et légitimes du fait de leurs mœurs sexuelles « naturelles », « normales ».
- Elle permet à l'hétérosexuel de nier en lui tout désir homoérotique, bien que nous ayons tous des tendances en ce sens. La projection homophobique fait que les homosexuels sont toujours « les autres ». Ainsi, **l'homophobie sauve l'hétérosexuel de l'homosexualité**. En effet, la projection est un mécanisme de défense inconscient par lequel nous attribuons à d'autres personnes les traits, les pensées, ou les émotions que nous ne pouvons accepter en nous-mêmes parce qu'ils sont incompatibles avec nos valeurs morales ou avec notre image de nous-mêmes.

C'est ainsi que fonctionne l'homophobie au niveau social : les homosexuels servent de boucs émissaires, surtout s'ils sont visibles. Le paradoxe, c'est que plus les homosexuels deviennent visibles, plus ils deviennent une cible de plus en plus repérable pour la projection homophobique.

Lorsqu'elle évoque l'homophobie dans son livre *Comprendre l'homosexualité*, elle soulève que :

« La peur de l'homosexualité en recouvre une autre, plus archaïque et universelle : la peur de la confusion des genres. Cette peur qu'un homme puisse cesser d'être homme ou une femme cesser d'être femme. D'ailleurs, les homosexuels sont également exposés à ces idées reçues, et cela dès leur plus jeune âge (et bien avant d'avoir conscience de leur orientation sexuelle) ».

Selon elle, *« quand une personne est exposée depuis toujours à une certaine idée, elle finit par l'intérioriser, la fait sienne, l'adopte sans même s'en rendre compte, comme tant d'autres idées qui viennent en partie former son éducation. Alors l'homophobie devient naturelle. Elle devient une valeur implicite et inconsciente, générant des réactions immédiates, automatiques, et apparemment instinctives ».*

DES MANIFESTATIONS

Les passages à l'acte homophobes se traduisent de différentes manières : par des injures verbales ou écrites, des moqueries, des humiliations, du harcèlement, des dégradations de biens, des discriminations, des refus de service. L'homophobie peut se manifester par des formes de commisération, de dédain ou faire l'objet d'un tabou. L'homophobie s'exprime aussi par des violences physiques qui peuvent aller de la bousculade, au passage à tabac, jusqu'au viol, voire au meurtre.

L'homophobie se manifeste dans tous les domaines de la vie :

- Dans le cadre familial, amical
- Dans le cadre professionnel, scolaire, éducatif
- Dans l'environnement sportif et la pratique de loisirs
- Dans la vie sociale : commerces, services, administrations, lieux publics
- Dans le milieu médical et parfois même dans les lieux de soins ...

L'homophobie est partout : dans les réseaux sociaux, dans les blagues et les ragots, dans les films, les livres etc... de manière insidieuse ou non. Elle se véhicule par la communication verbale et non verbale.

Il est évident qu'autant de manifestations de l'homophobie ne sont pas sans conséquences sur les personnes concernées, qui en sont victimes, ou qui simplement la craignent.



DES CONSEQUENCES

L'homophobie peut avoir des conséquences psychologiques, physiques et sociales dramatiques pour les personnes qui en sont victimes.

D'un point de vue psychologique, les conséquences vont de la tristesse et du repli sur soi à l'inquiétude, l'angoisse, la dépression, voire à la tentative de suicide. Elles peuvent s'accompagner de différentes conduites à risque (alcool, drogues, rapports sexuels non protégés...).

D'un point de vue physique, les agressions peuvent engendrer de lourdes séquelles. Parfois même, les victimes n'y survivent pas.

D'un point de vue social, l'homophobie, peut aussi avoir des conséquences importantes et difficiles à gérer pour les personnes qui en sont l'objet, et ce dans différents domaines :

- Dans le monde du travail, l'homophobie se manifeste par le refus de promotion, la mise au placard, et parfois même le licenciement.
- Dans la vie quotidienne, déménager ou changer d'établissement scolaire sont parfois les seules solutions permettant de fuir un quotidien insupportable.
- Plus généralement dans la vie sociale, les loisirs ... les homosexuels peuvent être confrontés à du rejet, de l'exclusion (d'un club de foot ...).

Globalement, cet environnement homophobe induit un sentiment d'insécurité qui conduit de nombreuses personnes concernées à adapter leurs pratiques quotidiennes par des stratégies d'évitement, ou d'invisibilité, dans l'espace public notamment.

La discrimination des populations homosexuelles apparaît comme un élément explicatif majeur de la souffrance psychique et de la forte prévalence des tentatives de suicide observées dans ces populations, notamment chez les jeunes.

Par ailleurs, dans les cas d'homophobie intériorisée, chez les homosexuels eux-mêmes, les conséquences peuvent être nombreuses : mauvaise estime de soi (image de soi dévalorisée, sentiment d'être moins « homme », ou moins « femme » ou moins doué qu'autrui), honte, culpabilité, et par-

L'HOMOPHOBIE



fois pensées ou actes suicidaires. Les personnes qui rejettent systématiquement leurs propres désirs ou sentiments risquent de souffrir dans leurs relations aux autres, dans leur sexualité. Il leur est difficile d'exprimer leurs sentiments, leurs désirs, leurs besoins, dans le cadre de relations affectives, et de manière plus générale dans la vie. La colère consécutive à ces désirs rejetés, peut être soit réprimée elle aussi (incapacité à se fâcher, poser des limites), soit déplacée (tournée vers soi-même, tendance à l'autodestruction, à la dépression).

Par crainte de l'homophobie, même sans avoir été victime, les homosexuels sont contraints de développer des stratégies d'évitement, de mentir, ou de compartimenter leur vie, ce qui nuit à leur spontanéité au quotidien, cette crainte empêche d'être naturel, d'être soi-même.

Une autre conséquence de l'homophobie se traduit en une tendance, inconsciente, à la surcompensation, au perfectionnisme extrême, pour être mieux accepté, à une exigence élevée envers soi-même. Pour les mêmes raisons, certains homosexuels peuvent être très attentifs aux désirs et aux besoins des autres, (parfois à l'excès : ils sont alors « trop bons »), tout en ayant cette difficulté à repérer leurs propres besoins et à les affirmer.

Nous comprenons aisément que, dans un monde où persiste l'homophobie (les chiffres du chapitre suivant sont éloquentes), il peut s'avérer difficile de s'assumer homosexuel. C'est l'homophobie, et ses effets néfastes, qui justifient les besoins de prise en charge des sujets victimes, des personnes concernées.

DES CHIFFRES

Malgré les avancées législatives favorables, l'homophobie n'a pas disparu. L'adoption de lois contre la discrimination, et en faveur de l'égalité ne suffit pas en soi à protéger les minorités sexuelles. Ces lois doivent également être correctement appliquées, ce qui signifie que le signalement, l'enregistrement et la sanction des délits homophobes (qu'ils aient lieu à la maison, au travail, dans la rue, sur Internet...) doivent devenir plus systématiques.

En effet, des sanctions automatiques aideraient peut-être les victimes à oser dénoncer, porter plainte, et dissuaderaient peut-être les auteurs. Car les chiffres recueillis ne témoignent que d'actes pour lesquels les victimes ont parlé. On estime que **seulement 21% des victimes déposent plainte.**

En France, l'association *SOS Homophobie* assure une mission d'observatoire et fournit dans son rapport annuel les chiffres recensés. Ils sont inquiétants. Voici quelques-uns des chiffres avancés dans le dernier rapport, portant sur l'année 2018 :

- Les agressions à caractère homophobe ont une nouvelle fois augmenté, de 15%. L'association a recueilli 1 905 témoignages de victimes.

- 55% des personnes LGBT ont déjà été victimes d'agression.

- L'homophobie est de plus en plus violente. Les agressions physiques envers les personnes LGBT+ ont augmenté de 66%, soit 231 agressions.

- 64 % des agressions s'expriment par des coups et blessures.

- Les agressions envers les lesbiennes sont en hausse de 42%. 365 agressions ont été répertoriées, soit en moyenne une agression par jour.

- L'homophobie se traduit dans 51% des cas par des insultes.

En voici une illustration grâce à des témoignages rapportés à SOS homophobie :

« *Vaut mieux que tu crèves que tu sois comme ça* »
— une des phrases prononcées par le père d'un jeune homosexuel.

« *Les lesbiennes sont des merdes* »

« *Un homme qui couche avec un homme, il faut le tuer.* » — Extrait d'une vidéo YouTube mise en ligne par un jeune homme.

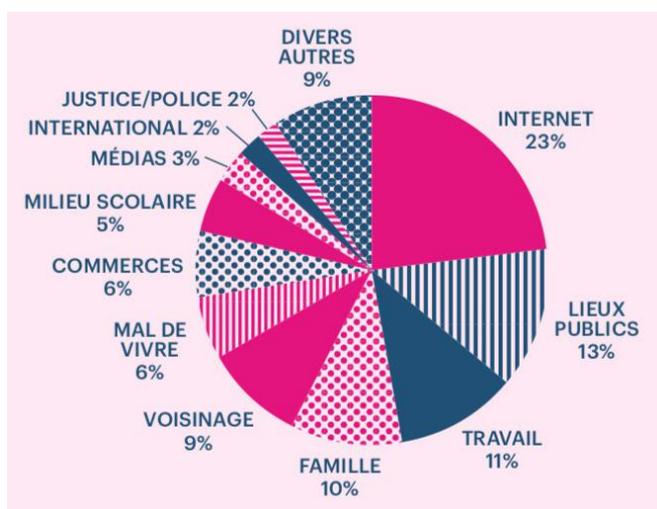
« *Les lesbiennes n'ont pas le droit d'être ici* »
— un homme invective deux femmes alors qu'elles déjeunent calmement à Paris.

- L'homophobie se traduit dans 62% des cas par du rejet, dans 38% des cas par de la discrimination, par du harcèlement dans 20% des cas, les menaces sont présentes dans 17% des cas, les agressions physiques dans 13% des cas, les agressions sexuelles dans 2% des cas, le outing 8% et le licenciement dans 2% des cas.

- 60 % des LGBT victimes d'une agression physique récente admettent avoir pensé à se suicider au cours des douze derniers mois.

- Le comportement suicidaire est trois fois plus élevé chez les LGBT que dans la population générale (24% chez les LGBT, 7 % dans la population générale).

- Les actes sont commis dans des lieux où chacun devrait se sentir en sécurité pour vivre sereinement : dans la rue, les lieux publics, les établissements scolaires, au travail, chez soi :



Un minimum d'empathie permet de mesurer la détresse évidente endurée par les personnes victimes d'homophobie, quelle qu'en soit la forme et la gravité. C'est pourquoi nos patients concernés auront besoin de toute notre bienveillance, et d'une prise en charge thérapeutique sérieuse, visant à une réassurance, une reprise de confiance en soi.

UNE MISE EN PERSPECTIVE

Dans ce contexte, face à de tels chiffres et propos accablants, je comprends que les co-présidents de l'association SOS homophobie s'interrogent : « **Comment aujourd'hui ne pas craindre de vivre et d'aimer dans une société où la différence est synonyme de moqueries, d'insultes, de coups et de violences ?** ».

Nous savons à présent que d'une part, l'homosexualité n'a pas toujours été bien vue, qu'elle a été sanctionnée et l'est encore dans certains pays, mais qu'en plus elle peut susciter de la haine et de la violence.

Je conclurai cette rubrique sur l'homophobie en rappelant qu'en fin de compte, le problème n'est pas **la préférence sexuelle de l'un ou de l'autre, c'est le regard porté par la société sur l'homosexualité**. Il est nécessaire d'informer, de faire la chasse aux idées reçues afin de se défaire des représentations négatives, premiers pas vers la compréhension et la tolérance. Au sein de nos consultations, en vue d'une évolution positive des représentations, nous pourrions contribuer à dédramatiser, aider à comprendre, et même aller jusqu'à banaliser l'homosexualité.

Au vu de tout ce qui vient d'être décrit, il est aisé de comprendre que se découvrir homosexuel, et avouer sa préférence sexuelle à autrui n'est pas forcément simple. Je m'arrêterai donc dans le chapitre suivant sur la révélation de l'homosexualité : le *coming out*, afin d'en comprendre les enjeux, les mécanismes.



▶ **Le coming out**

Pour accompagner au mieux des personnes homosexuelles, ou concernées par l'homosexualité, il est important de connaître le contexte qui est le leur, autour de la question du *coming out*.

Cela permettra de les comprendre, et de les guider au mieux, si besoin, sur le chemin du *coming out*. **C'est une étape incontournable en vue de mieux s'accepter, s'assumer, et s'affirmer.**

Voyage au pays du coming out ...

UNE DEFINITION

***Coming out* (« of the closet ») est un anglicisme qui signifie sortir du placard.** Cela évoque le moment choisi par une personne pour faire l'annonce volontaire de son homosexualité. Faire sa sortie, faire son *coming out*, c'est donc faire part de ses préférences sexuelles à sa famille, ses amis, ou ses collègues.

Il revient aux personnes concernées de faire leur *coming out* elles-mêmes, si elles le souhaitent, quand elles le souhaitent, et comme elles le souhaitent.

Une fois son *coming out* effectué, un individu est dit « *out* ».

« *Outing* » désigne le fait de rendre cette orientation homosexuelle publique sans le consentement de la personne concernée. Il s'agit d'une atteinte à la vie privée sanctionnée par la loi en France.

Faire son *coming out*, c'est accepter son orientation sexuelle pour la vivre pleinement. C'est comme un rite de passage, il y a l'avant et l'après. C'est un peu comme le bout du tunnel. C'est une façon parfois radicale de tirer un trait sur la dissimulation et le secret qui recouvraient un pan entier de la vie de la personne concernée. Pour certaines personnes, il est facile de faire son *coming out*, pour d'autres, c'est le contraire, la peur des réactions paralyse. Dans ce cas, une prise en charge thérapeutique, un accompagnement au sein d'une association spécialisée, et/ou un travail en psycho sexologie pourront être utiles.



DES RAISONS DE FAIRE SON *COMING OUT*

Il n'y a pas d'obligation à faire son *coming out*. Le *coming out*, c'est accepter d'être homosexuel, et le vivre pleinement. Le *coming out* est souvent décrit comme l'une des expériences les plus importantes au cours de la vie d'un homosexuel. Souvent, **la personne concernée ressasse ce moment dans sa tête pendant des heures, des jours, des semaines, des mois, voire des années, jusqu'au moment où elle ne peut plus résister.** Soit parce qu'elle a rencontré quelqu'un qui lui donne l'envie, la force et la raison de dire, soit parce qu'elle ne supporte plus de ne pas vivre heureuse, libérée. Elle souhaite assumer enfin qui elle est auprès de ses proches. Et plus ce moment est facilité, plus il l'aidera vis-à-vis du reste de la société.

Un homosexuel peut souhaiter faire son *coming out* pour :

- Ne plus vivre caché, dans le mensonge.
- Éviter une découverte fortuite et choisir son moment.
- Mettre fin aux non-dits.
- Empêcher les malentendus.
- Vivre plus sereinement.
- Être accepté tel qu'il est.
- Avoir des liens plus authentiques avec son entourage.
- Faire tomber les barrières avec sa famille.
- Prouver la confiance accordée à qui reçoit la révélation.
- S'engager véritablement dans une nouvelle relation.
- Se rendre en famille avec son conjoint.
- Démontrer son orientation sexuelle assumée.
- Rencontrer d'autres homosexuels.
- Parler de sa vie sentimentale et amoureuse.
- Augmenter son respect et son estime de soi.
- Faire évoluer le regard de la société sur l'homosexualité.
- Développer l'ouverture d'esprit et faire diminuer les stéréotypes.

Quelles que soient les raisons qui motivent une personne à faire son *coming out*, cela suppose qu'elle se sente suffisamment préparée pour ne pas craindre les possibles répercussions négatives.

DES CONTEXTES FAVORABLES AU *COMING OUT*

Certaines personnes homosexuelles sont conscientes de leur orientation sexuelle dès leur enfance ou leur adolescence, d'autres beaucoup plus tard, après des expériences hétérosexuelles, ou bien sans aucune expérience sexuelle.

Se reconnaître homosexuel est la première étape du processus, ensuite vient le fait de l'accepter. Puis apparaît la nécessité de surmonter sa peur de l'homophobie.

Le *coming out* peut s'envisager lorsque cette orientation sexuelle est acceptée, et que d'en faire part est devenu la priorité, au lieu de la cacher. Le processus de *coming out* est très singulier et personnel. Il intervient de différentes manières, à différents âges, voire jamais, ou envers certaines personnes seulement.

Parvenir à faire face au regard des autres pourra passer par l'appartenance à la communauté gay et lesbienne. Se sentir proche de ses pairs contribue à se construire en tant qu'individu homosexuel qui s'accepte et s'assume en tant que tel.

Puis, réussir à ne pas interpréter toutes les réactions des hétérosexuels comme des attaques potentielles, et prendre du recul permettra de ne pas être sans cesse sous pression, de se préparer au *coming out*.

Pour faire son *coming out*, il est capital que la personne ait défini au préalable les objectifs de cette révélation, et réfléchi aux raisons pour lesquelles elle souhaite informer son entourage de son orientation sexuelle. La personne pourra alors réfléchir aux stratégies qui lui conviennent pour le faire : moment, lieu, façon d'annoncer, à qui...

Le *coming out* est un processus continu qui se poursuit toute la vie durant. En effet, il y a toujours de nouvelles rencontres, se pose alors à chaque fois la question de le dire ou non. En ce sens, le *coming out* n'est souvent que partiel.

DES EFFETS DU *COMING OUT*

Le *coming out* conduit généralement à une grande libération et à une plus grande sérénité. Il permet la libération du poids qui est porté depuis tant d'années, des mensonges et des non-dits. Une nouvelle vie se construit alors en tant qu'homosexuel qui se centre davantage sur lui que sur les autres, et que sur leurs attitudes à son égard. Faire son *coming out* permet d'avoir conscience de sa différence, de l'accepter et de la vivre pleinement. Cela permet de s'épanouir et d'augmenter sa propre estime, de gagner en assurance.

Le *coming out* est un instant décisif dans la vie de chaque personne homosexuelle. Et pourtant beaucoup d'homosexuels le redoutent, de peur que ses proches ne l'aiment plus, de peur de décevoir à l'annonce.

Cette révélation suscite une réaction de la part de la personne à qui l'annonce est faite. Elle peut bousculer car elle met autrui face à ses propres préjugés et le confronte à ses propres références en lien avec la norme. Selon l'environnement, les liens qui unissent les individus, le moment choisi, l'effet est apaisant ou au contraire déstabilisant.

L'aveu est supposé soulager la personne concernée. Mais il arrive que certains homosexuels souffrent des réactions de leurs proches. Cet aveu peut générer pour un parent, la crainte de ne pas avoir de petits enfants, la peur du regard des autres, et le besoin de comprendre pourquoi son enfant est homosexuel : en est-il responsable ? Peut alors se poser la question du choix de l'homosexualité : le parent n'a pas choisi un enfant homosexuel, mais l'enfant n'a pas forcément choisi d'être attiré par les personnes du même sexe. « *Et toi tu as choisi d'être hétéro* » ? Cette question est alors parfois lancée pour inverser la réflexion et aider l'autre à comprendre ce que vit l'homosexuel.

Il n'y a pas d'explications, mais un état de fait, une réalité qu'il faut accepter. Parfois, la découverte de l'homosexualité d'un proche suscite le déni : mécanisme de défense lorsque la réalité est dure à accepter. Parfois, c'est une annonce qui met à l'épreuve la famille, qui entraîne un état de choc, de confusion, de sidération. Les émotions associées peuvent être la tristesse ou la colère. Notre rôle en tant que psycho sexologue pourra également se situer dans l'accompagnement des proches d'homosexuels, en vue de les aider à la compréhension et l'acceptation de cette révélation.

Enfin, notons tout de même que pour les proches, le *coming out* peut aussi rimer avec soulagement. Il peut venir concrétiser une réalité perçue, présumée, et respectée par le silence réciproque. L'aveu entraîne la fin des non-dits, voire du malaise lié au sujet que nul n'osait aborder. **Le *coming out* peut aussi entraîner de la fierté face au choix assumé, ou de la joie devant le bonheur exposé.**



DES RISQUES LIÉS AU COMING OUT

Parler d'homosexualité n'est pas chose simple.

Il faut faire face à beaucoup de questions : les siennes et celles des autres. Le risque est que l'autre, face aux aveux, tente de se représenter la sexualité homosexuelle, ce qui peut lui paraître pénible, dégoûtant, écœurant, sale...

Parfois, expliquer et répondre aux questions que l'autre se pose permet de banaliser, dédramatiser, rassurer...

L'annonce de l'homosexualité peut susciter le choc de son interlocuteur, qui ne s'attendait pas à un tel aveu. Pourront s'ensuivre des questions, des commentaires, ou une attitude de retrait. Le refus (d'en parler, d'accepter) peut être une réaction suscitée par un mécanisme de défense, de protection. Cela signifie toutefois que la personne a reçu le message. Un temps d'adaptation et de réflexion plus ou moins long peut s'avérer nécessaire.

Concrètement, et dans les pires des cas, l'homosexuel peut être rejeté par la ou les personnes à qui il révèle son orientation sexuelle : sa famille, ses amis, ses collègues. Dans ce cas, le risque est de se retrouver à la rue, sans emploi, exclu d'une association, privé d'une relation amicale. Le danger est de s'exposer à des réactions et passages à l'acte homophobes.

Le risque de faire son *coming out* pour de mauvaises raisons existe : lorsqu'il s'agit d'un acte de provocation, pour prouver aux autres qu'ils ont tort de ne pas être assez ouverts par exemple. Dans ce cas, on peut supposer que la personne n'est pas totalement prête. Elle risque alors d'être blessée par sa propre démarche et les réactions suscitées.

Toutefois, il ne faut pas oublier qu'en général, les personnes qui tiennent à leur proche ne souhaitent qu'une chose : leur bonheur. **Mieux vaut être un homosexuel heureux qu'un hétérosexuel malheureux !**

UNE MISE EN PERSPECTIVE

Nous avons vu qu'il ne s'agit pas seulement d'être homosexuel, mais de l'être dans une société faite par et pour des hétérosexuels. La difficulté de faire son *coming out* aujourd'hui, tout comme celle d'accepter le *coming out* d'un proche, est le strict reflet du manque d'acceptation et de visibilité de l'homosexualité.

Plus les homosexuels seront considérés comme membres à part entière de la société, et non comme une catégorie à part, comme un sous-groupe, moins ils auront de difficulté à faire leur *coming out*.

Nous pouvons rêver du jour où on parlera aussi librement d'homosexualité que d'hétérosexualité, où le *coming out* n'existera pas en tant que tel, on présentera son ou sa compagne, point.

Soyons convaincus (et convaincants dans nos cabinets) : **un homosexuel qui s'assume pourra vivre aussi heureux que n'importe quel individu.**



Siamo aperti a tutte le famiglie. 

Two men are shown from behind, walking away from the camera. They are holding hands. The man on the left is wearing a dark blue sweater and khaki pants, carrying a yellow shopping bag. The man on the right is wearing a light-colored checkered shirt and blue jeans.

Noi di IKEA la pensiamo proprio come voi: la famiglia è la cosa più importante. Ed è per questo che abbiamo pensato alla carta IKEA FAMILY con tanti vantaggi, offerte e tutto il bello di entrare a far parte della grande famiglia IKEA. Diventare soci è facile e gratuito e potete farlo online o in negozio. Vedrete: da noi vi sentirete a casa. Perché quello che cerchiamo di fare è rendere più comoda la vita di ogni persona, di ogni famiglia e di ogni coppia, qualunque essa sia.

Ora IKEA è a Catania. Siamo vicini, di casa.

IKEA CATANIA, zona industriale nord. Lun - Dom: 10 - 21 

Lorsque les grandes marques osent afficher qu'elles sont ouvertes à toutes les familles, c'est un pas en avant !

$$\text{♂} + \text{♂} = \text{♥}$$

$$\text{♂} + \text{♀} = \text{♥}$$

$$\text{♀} + \text{♀} = \text{♥}$$



***L'AMOUR** ne connaît pas de limites*

L'HOMOSEXUALITÉ, QUI EN DIT QUOI ?

▶ Présentation de la méthode - parole donnée via l'enquête :

Pour étayer ma réflexion, j'ai souhaité confronter les apports théoriques évoqués en première partie avec la réalité, autour de moi. J'ai choisi de donner la parole à différentes catégories de personnes sur la question de l'homosexualité et de son acceptation, par le biais de trois questionnaires adressés à :

des personnes hétérosexuelles

des personnes homosexuelles

des sexologues et des bénévoles accueillant un public homosexuel.

J'ai rédigé des questionnaires comprenant certaines questions fermées et d'autres plus ouvertes permettant la libre expression. J'ai opté pour l'envoi de questionnaires plutôt que la réalisation d'entretiens. Cela m'a permis d'obtenir un nombre de réponses plus significatif. Cette option a permis également de **garantir l'anonymat des réponses, propice à la libération de la parole**, puisqu'évoquer la sexualité touche au plus intime de chacun.

En préambule de chaque questionnaire, j'ai précisé qu'il s'agissait d'un mémoire de fin d'études en psycho sexologie. J'ai rédigé une information synthétique définissant la sexologie et les attributions du psycho sexologue.

Ensuite, j'ai expliqué l'objet du mémoire, ainsi que les différentes possibilités de restitution du questionnaire : anonyme, ou par le biais d'un contact avec moi, laissé à la libre appréciation de chacun, mes coordonnées étant indiquées.

J'ai utilisé différentes méthodes de diffusion des questionnaires et de traitement des réponses selon les catégories de personnes visées.

A DES PERSONNES HÉTÉROSEXUELLES

Le questionnaire comprenait 12 questions, dont 7 étaient des questions fermées. Les 5 autres questions faisaient appel à des réponses ouvertes avec libre expression des répondants.

- 1 • Vous êtes : un homme une femme
- 2 • Vous avez : - de 20 ans entre 20 / 35 ans entre 35 / 59 ans + de 60 ans
- 3 • Vous vous considérez :
 plutôt hétérosexuel(le) plutôt homosexuel(le)
- 4 • Avez-vous déjà été attiré(e) par une personne du même sexe ?
 non rarement souvent
- 5 • Avez-vous déjà eu une ou des relations intimes, sexuelles avec une personne du même sexe (échange de baisers, caresses, relations sexuelles) ?
 non rarement souvent
- 6 • Si vous avez déjà eu des relations intimes, sexuelles avec une personne du même sexe, est-ce un secret ?
 non oui Pourquoi ?
- 7 • Si vous n'avez jamais eu de relation intime, sexuelle avec une personne du même sexe, pensez-vous que cela pourrait arriver un jour ?
 non oui ne sait pas Pourquoi ?
- 8 • Connaissez-vous dans votre entourage une ou des personnes homosexuelles ? non oui
- 9 • Que pensez-vous des personnes homosexuelles en général ?
- 10 • Pensez-vous qu'il est facile de s'accepter homosexuel ? non oui Pourquoi ?
- 11 • D'après-vous, qu'est-ce qui peut aider une personne à s'accepter homosexuelle ?
- 12 • Verriez-vous un intérêt personnel à consulter un Psycho Sexologue pour aborder ces questions ?
 non oui

Ce questionnaire était ouvert à tous sans critère restrictif.

J'ai choisi de l'adresser par mail à l'ensemble des agents travaillant dans mon service, soit une centaine d'agents du service social départemental regroupant différents âges et métiers (cadres, agents administratifs, assistants socioéducatifs, personnel médical, paramédical et chargés d'insertion professionnelle).

Sur une période de 15 jours, au cours de la deuxième quinzaine de décembre 2019, j'ai obtenu 22 réponses.

Certaines, la majorité, ont été déposées anonymement sur mon bureau ou dans mon casier.

D'autres réponses m'ont été remises en mains propres, ce qui a entraîné une discussion ouverte à propos de cette thématique pour laquelle les répondants ont manifesté de l'intérêt.

Je n'ai observé aucun retour négatif à propos de cette démarche, mais plutôt des encouragements.

A DES PERSONNES HOMOSEXUELLES

Le questionnaire comprenait 24 questions, dont 7 étaient des questions fermées, les 17 autres questions faisaient appel à des réponses ouvertes.

- 1 • Vous êtes : un homme une femme
- 2 • Vous avez : - de 20 ans entre 20 / 35 ans entre 35 / 59 ans + de 60 ans
- 3 • A quel âge et comment avez-vous découvert votre homosexualité ?
- 4 • Qu'avez-vous ressenti en découvrant votre homosexualité, que vous êtes-vous dit ?
- 5 • A quel âge avez-vous eu votre première relation homosexuelle, et comment l'avez-vous vécue ?
- 6 • Assumez-vous votre orientation sexuelle ? non oui pas tout à fait Expliquez
- 7 • Si votre homosexualité est assumée, depuis quand et grâce à quoi ?
- 8 • Si votre homosexualité n'est pas assumée, pourquoi ?
- 9 • Si votre homosexualité n'est pas assumée, aimeriez-vous y parvenir ? non oui
- 10 • Pourquoi aimeriez-vous assumer votre homosexualité ?
- 11 • Si votre homosexualité n'est pas assumée, qu'est-ce qui pourrait vous aider ?
- 12 • Avez-vous fait votre coming out ? non oui
- 13 • Auprès de qui avez-vous fait votre coming out ?
- 14 • Comment avez-vous fait votre coming out, ou comment imaginez-vous le faire ?
- 15 • Que ressent(i)ez-vous avant de faire votre coming out ?
- 16 • Combien de temps s'est écoulé entre l'envie du coming out et la réalisation ?
- 17 • Comment s'est passé votre coming out, ou comment imaginez-vous qu'il se passera ?
- 18 • Qu'est-ce qui vous a aidé, vous aurait aidé, vous aiderait à faire votre coming out ?
- 19 • S'accepter homosexuel, c'est quoi selon vous ?
- 20 • S'accepter homosexuel, selon vous c'est : plutôt difficile plutôt facile
- 21 • Pourquoi ?
- 22 • Qu'est-ce qui selon vous pourrait aider les personnes homosexuelles ?
- 23 • Y a-t-il un lien entre votre épanouissement sexuel et l'acceptation de votre homosexualité ?
- 24 • Verriez-vous un intérêt personnel à consulter un Psycho Sexologue pour aborder ces questions ?
 non oui

Ce questionnaire était ouvert à tous sans critère restrictif. Je l'ai publié en ligne via « *google form* ». Le lien internet vers ce questionnaire a été adressé par mail aux 300 adhérents (dont je fais partie) de l'association LGBT+ de sud Aquitaine *Les bascos*.

Ce mail précisait, comme pour les personnes hétérosexuelles, ce qu'est la sexologie, un psycho sexologue, et ma démarche de mémoire. Mes coordonnées étaient indiquées afin que les personnes qui le souhaitaient puissent me contacter.

Sur une période de 15 jours durant la deuxième quinzaine de décembre 2019, j'ai obtenu 50 réponses. Deux personnes m'ont contactée à la suite de l'envoi du questionnaire. L'une pour prendre un rendez-vous en sexologie, l'autre pour évoquer ce questionnaire perçu comme « choquant » et « culpabilisant ». L'échange qui a suivi a permis des explications, et la compréhension de ma démarche.

Cette réaction m'a surprise dans un premier temps, puis je me suis rappelée combien la sexualité touche au plus intime. Traiter de sexualité fait écho à une part subjective de chacun de nous qui peut se sentir agressé, déstabilisé. **J'ai retenu de cet échange la nécessité de rester prudent et soucieux de l'autre dans ma démarche sexologique.**

A DES PERSONNES SEXOLOGUES ET BÉNÉVOLES ACCUEILLANT UN PUBLIC HOMOSEXUEL

Le questionnaire comprenait 8 questions dont deux fermées, les autres faisaient appel à la libre expression des répondants.

- 1 • Dans quel cadre pratiquez-vous ?
- 2 • Dans votre pratique, recevez-vous des personnes homosexuelles ? jamais parfois souvent
- 3 • Ces personnes s'assument-elles en tant qu'homosexuelles ? Pourquoi ? non oui
- 4 • Pour les personnes qui s'assument, comment font-elles ?
- 5 • Pour celles qui ne s'assument pas, le souhaitent-elles ?
- 6 • Que leur proposez-vous pour les aider à s'assumer en tant qu'homosexuel(le) ?
- 7 • combien de temps cela prend de s'assumer homosexuel(le) ?
- 8 • Quel regard portez-vous sur l'homosexualité de nos jours ?
- 9 • Qu'est-ce qui pourrait aider les personnes homosexuelles ?

Mi-décembre 2019, ce questionnaire a été adressé par mail à 10 sexologues (7 de ma région dont 2 déjà rencontrées une fois auparavant et 3 sexologues parmi mes connaissances personnelles).

Je l'ai aussi adressé par mail au centre de planification et *CEGIDD* de l'hôpital de ma région, sur proposition d'un des médecins du service.

Puis je l'ai remis en mains propres à 4 bénévoles de l'association *Les Bascos* lors d'une réunion de bénévoles.

Sur une période de quinze jours, j'ai reçu seulement deux questionnaires remplis, et une réponse d'une sexologue indiquant qu'elle ne recevait presque pas de personne homosexuelle.

J'ai été surprise par cette faible participation. J'ai choisi de ne pas relancer puisque chacun est libre de répondre ou non. J'ai appris par la suite que le centre de planification et le *CEGIDD* n'ont pas pu participer dans le temps imparti du fait d'un obstacle informatique. La volonté de participer était pourtant bien réelle.

Présentation des réponses, l'essentiel à retenir des questionnaires :

RENSEIGNÉS PAR LES PERSONNES HÉTÉROSEXUELLES

- **22 personnes ont rempli le questionnaire.**
- **21** sont des femmes, un seul homme a répondu.
- Les répondants ont en majorité entre 35 et 59 ans, seulement 5 femmes ont entre 20 et 35 ans.
- **18** personnes ayant répondu n'ont jamais été attirées par des personnes du même sexe. J'en ai déduit que les personnes hétérosexuelles ayant répondu ne sont pas confrontées au fait d'avoir à assumer un éventuel désir homosexuel.
- Quant à une projection homosexuelle dans le futur :
 - **10** personnes affirment que cela ne leur arrivera pas. Elles l'expliquent par l'absence d'attraction pour les personnes du même sexe.
 - **11** autres personnes n'excluent pas d'envisager une relation avec une personne du même sexe un jour car « *la vie a ses surprises énigmatiques* », « *on ne sait pas de quoi l'avenir est fait* », et « *l'âge avançant les désirs évoluent* » ou encore « *l'attraction et le désir peuvent arriver quel que soit le sexe de la personne* ».
- **Toutes les personnes interrogées connaissent une personne homosexuelle dans leur entourage.** Et aucune d'entre elles n'a fait part d'avis négatif à l'encontre de ces personnes. **D'ailleurs, la moitié des répondants ne classent pas les homosexuels dans une catégorie à part.** Ils estiment que : « *ce sont des humains comme les autres* », « *pas de différence avec un personne hétérosexuelle* », « *c'est un humain avant tout* », « *rien de plus ni de moins qu'une personne hétérosexuelle* », « *le sexe ne définit pas la personne* », « *rien de particulier* », « *je ne me pose pas la question* ».
- Certains estiment que les personnes homosexuelles ont des qualités propres qu'ils valorisent, ils les décrivent comme : « *sensibles* », « *très à l'écoute* », « *tolérants* », « *ouverture d'esprit, ouverture aux échanges* », « *ayant des compétences artistiques* », « *maniant l'humour avec recul sur leur existence* », « *peuvent être de meilleurs parents que certains hétéros* ».
- D'autres ont évoqué l'état émotionnel supposé des personnes homosexuelles : « *heureuses si elles s'assument* », « *en souffrance, ayant du mal à vivre leur différence dans ce monde peu ouvert et jugeant* ».
- **95% des hétérosexuels ayant répondu estiment qu'il est plutôt difficile de s'accepter homosexuel**, 21 personnes sur 22 le pensent. Ce chiffre de 95% n'est pas anodin !

Voilà les raisons évoquées :

- D'après la moitié des réponses, cela s'explique par **diverses peurs** des personnes homosexuelles : « *Peur du qu'en dira-t-on* », « *peur / réaction famille, pression familiale* », « *peur du jugement* », « *Crainte réactions proches* », « *peur du regard des autres* ».
- Quatre réponses mettent en avant **l'impact de la société** : « *tabou dans notre société* », « *regard de la société pas toujours bienveillant* », « *préjugés dans la société* », « *pression sociale* », « *la société impose des codes et une normalité hétérosexuelle* ».
- D'autres réponses sont justifiées par **les réactions face à l'homosexualité** : « *le rejet existe* », « *l'homophobie* », « *les préjugés sur les homosexuels* » et « *un sujet encore tabou* ».
- Certaines personnes évaluent que la façon de s'assumer homosexuel **dépend de divers critères** comme : « *le regard de l'entourage* », « *la compréhension* », « *le lieu de vie (isolement, campagne, banlieue, religion)* », « *certaines personnes âgées trouvent ça étrange* ».

- Deux autres situent la difficulté à s'assumer en lien avec la représentation de l'homosexualité : « discours discriminants encore présents », « culture judéo-chrétienne ».

- Parmi ces réponses, trois personnes nuancent en répondant que cela peut être difficile et facile à la fois. Selon eux c'est « plus facile de nos jours ».

- Quelques personnes évoquent dans leurs explications des aspects positifs malgré tout : « certains s'acceptent », « les mentalités ont évolué », « nouvelle génération plus ouverte », « sujet moins tabou mais pas encore banalisé », « en 2020 c'est plus facile (homos représentés dans diverses strates de la société) », « c'est plus facile dans les grandes villes ».

• Quant à **ce qui pourrait aider les personnes homosexuelles**, la totalité des répondants a exprimé un avis, des idées précises. Voilà ce qu'il en ressort :

- La moitié des personnes ayant répondu mettent le focus sur **les attitudes de la population** face aux personnes homos :

« bienveillance », « absence de jugement », « vouloir le bonheur de la personne homo », « le regard de la société, plus ouverte », « évolution des mentalités », « être entouré, accepté par l'autre, par une communauté mixte », « aimer la personne telle qu'elle est ».

- Certains pointent la **responsabilité des proches** : « soutien entourage amical », « soutien familial et tolérance ».

- Certains **mettent l'accent sur la personne homo elle-même** : « qu'elle s'épanouisse comme priorité », « ne pas être isolée (asso, pros) », « s'aimer, se comprendre, s'accepter », « thérapies, psycho-sexologue », « parler avec des tiers (particuliers, pros, groupes de parole) »

- Certains évoquent **la nécessité d'actions** : « informations sur le sujet », « une normalisation sociale, arrêter de spécifier cette particularité », « repenser l'éducation (école, parents) », « évolution des lois ».

• Enfin, 15 personnes ne voient pas d'intérêt personnel à consulter un psycho sexologue pour aborder ces questions, tandis que 5 personnes y verraient un intérêt, et une de plus si elle était homosexuelle.

A RETENIR DE L'ENQUÊTE AUPRÈS DE PERSONNES HÉTÉROSEXUELLES

• **La totalité des répondants connaît au moins une personne homosexuelle dans son entourage.** Nous avons déjà vu que cela aide à une meilleure acceptation de l'homosexualité. Cela se vérifie puisque dans ce questionnaire, tous évoquent ces personnes sans rejet ni discrimination. Je note que pour connaître des personnes homosexuelles, cela implique qu'elles aient révélé leur orientation. Ce qui aide donc à l'amélioration de leur considération.

• **La quasi-totalité des répondants estime qu'il doit être plutôt difficile de s'assumer homosexuel : c'est éloquent.** Ces affirmations quasi unanimes s'expliquent par les expériences personnelles des répondants, par ce qu'ils savent et voient de l'homosexualité de nos jours.

Cela me conforte dans l'idée à ne pas perdre de vue : les personnes confrontées à leur désir homosexuel encourent le risque de s'assumer difficilement. Nous pouvons supposer qu'elles, et leurs proches, pourraient avoir besoin d'aide (entourage, société, professionnels) afin de cheminer au mieux dans un contexte pas toujours rassurant.

• **Selon les répondants, ce qui pourrait aider à une évolution favorable de l'acceptation de l'homosexualité relève de la responsabilité de chacun individuellement (homosexuels et hétérosexuels) et de tous collectivement** par le biais : de l'attitude générale bienveillante, de l'acceptation de la part des groupes (famille, école, loisirs, milieux professionnels...) et des choix faits au niveau de la société (communication, information, lois, formation).

RENSEIGNÉS PAR LES PERSONNES HOMOSEXUELLES

50 personnes homosexuelles ont répondu de manière anonyme au questionnaire proposé en ligne. Cela représente un nombre important de réponses. Afin de restituer le plus fidèlement possible la parole de ceux qui se sont exprimés, j'ai choisi de rendre compte des réponses de manière détaillée, question après question, puis d'en faire ensuite une analyse, une lecture transversale.

Certaines personnes n'ont pas répondu à toutes les questions.

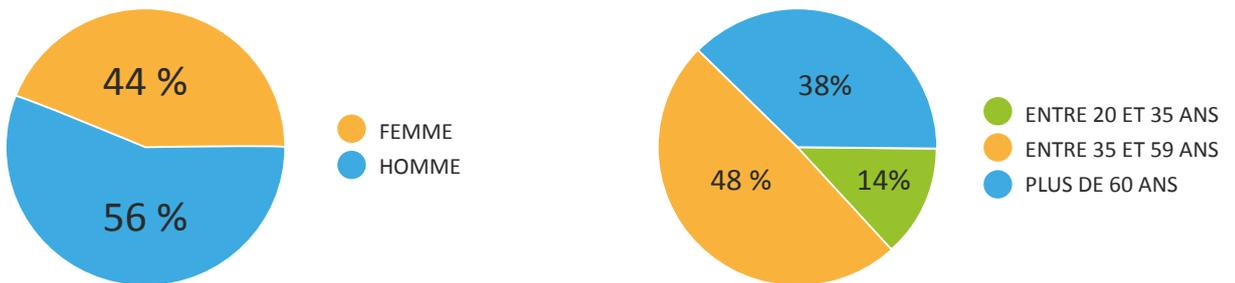
Et certaines réponses contiennent plusieurs arguments pour une même personne, du fait des questions ouvertes.

Questions 1 & 2

Les diagrammes suivants nous indiquent le profil des répondants :

- un peu plus d'homme (28) que de femmes (22).
- La majorité (24) a entre 35 et 59 ans et 19 répondants ont plus de 60 ans.
- Seulement 7 personnes ont entre 20 et 35 ans, et aucune n'a moins de 20 ans.

Il s'agit donc de répondants plutôt avancés en âge, ancrés dans la vie puisque presque 86% des répondants ont plus de 35 ans.



Question 3

A quel âge et comment avez-vous découvert votre homosexualité ?

Environ **trois personnes sur quatre ont découvert leur homosexualité avant 18 ans**, c'est-à-dire qu'au sortir de leur adolescence, la majorité des personnes ayant répondu se représentait déjà leur orientation homosexuelle.

- Ceux qui ont fait part d'une découverte avant 12 ans évoquent « *l'avoir toujours su* », et avoir repéré leur « *différence* », leur « *attirance* », leur « *centre d'intérêt* », leur « *amour de l'institutrice* » (de la part d'une femme).
- Ceux qui le découvrent entre 12 ans et 18 ans décrivent être « *tombé amoureux de leur meilleur ami* », ou de « *la prof de français* », et avoir « *flirté* » ou être « *sorti* » avec une personne du même sexe.
- Au-delà de 18 ans, ce sont surtout des femmes qui ont découvert leur attirance homosexuelle, notamment quand une femme les a embrassées, ou en réalisant préférer « *les femmes aux hommes* », et en « *tombant amoureuse d'une femme* ».

A quel âge ?

- 16** - avant 12 ans
- 14** - entre 12 et 18 ans
- 8** - entre 18 et 35 ans
- 3** - après 35 ans.

Question 4

Qu'avez-vous ressenti en découvrant votre homosexualité, que vous êtes-vous dit ?

En analysant les 49 réponses à cette question, j'ai observé plusieurs catégories. Certaines décrivant des ressentis négatifs (9), voire de déni ou rejet (12), d'autres au contraire des ressentis positifs (7) mais avec des tournures de phrases négatives (5), d'autres encore étaient mitigées, et certaines relataient l'indifférence (7).

- Dans les réponses qui rentrent dans la catégorie de ressentis négatifs, j'ai lu des mots forts comme :

« j'étais déboussolé », « je me rappelle avoir eu peur, avoir pleuré, j'avais le sentiment que c'était impossible », « très peur d'être seul et isolé dans cette situation », « oppressant », « j'étais paniquée », « je suis tout seul face à cette situation mais va falloir faire avec », « compliqué puisque je devais tout cacher », « pas de réponses à mes questions », « un profond sentiment de solitude m'envahit ».

- Pour les réponses qui évoquent du rejet, du déni, voilà quelques extraits de réponses : *« gêne, rejet partiel » « refus même à 20 ans d'accepter d'être « que » lesbienne », « j'ai essayé de me persuader que j'étais Bi », « cela ne peut pas être possible, il faut que je sois normal », « j'ai d'abord voulu le repousser, j'ai pensé que ça serait difficile à assumer », « je ne veux pas me l'avouer puisque je ne l'assume pas du tout », « oh non cela ne va pas m'arriver à moi », « la honte, je ne dois pas le dire », « isolement, secret à cacher, honte », « déni », « monstre, anormal, maladie, raté », « il faudra le cacher », « je suis malade : j'ai donc consulté un psychiatre ».*

- Plusieurs personnes ont évoqué une évidence, la compréhension d'un ressenti intérieur :

« ah c'était donc ça ! C'est cool », « un bon sentiment », « un bien être, une révélation », « ça y est j'ai compris ! », « Super. C'est ça ».

- Certaines personnes ont répondu par des tournures de phrases négatives, indiquant selon moi une part d'homophobie intériorisée :

« je n'ai jamais pensé que c'était mal » (il aurait pu être écrit « j'ai pensé que c'était bien » par exemple), ou « cela ne m'a ni inquiété ni perturbé » (sous-entendu, cela arrive couramment), « pas de honte particulière » (pourquoi pas de la fierté ?), « sans peur, sans inquiétude, sans même me poser de questions ».

- Pour d'autres, la découverte de l'orientation homosexuelle a induit des réactions ambivalentes qui mettent en avant le paradoxe du bien être lié à l'intime et de la crainte liée regard de l'autre. Par exemple :

« à la fois soulagé et effrayé », « super je vais pouvoir aimer... mais caché... la peur du regard des autres », « je me suis sentie moi-même, et freinée pour l'avouer », « c'est sympa mais ça ne sera pas toujours facile, peur du regard des autres et fierté de la personne aimée », « le désir était là, mais j'ai tenté de me rassurer sur le fait que ce ne serait qu'une expérience », « du bonheur, une évidence, c'était un flirt très agréable, mais il fallait le vivre en secret ».

- Parmi les répondants plusieurs ont évoqué des réactions assez indifférentes, là encore avec des tournures de phrases négatives :

« rien de spécial je n'avais pas la sensation d'être différente », « je n'avais pas perçu le caractère atypique », « je ne me suis rien dit, je ne savais pas que cela existait, je me sentais tout à fait normal », « rien, c'était normal », « que c'était ainsi », « normal », « pas d'état d'âme particulier, ça me semblait bien ».

Question 5

A quel âge avez-vous eu votre première relation homosexuelle, comment l'avez-vous vécue ?

48 personnes ont répondu à cette question.

- 6 ont déclaré avoir eu leur première relation homosexuelle avant 15 ans
- 25 personnes entre 15 et 20 ans,
- 14 personnes entre 20 et 30 ans
- 3 entre 30 et 40 ans.

La majorité se situe dans la moyenne nationale des premiers rapports sexuels qui se situe de manière stable dans le temps aux alentours des 17 ans, tant pour les garçons que pour les filles. Je note que pour les personnes ne se situant pas dans cette moyenne, il y a des écarts importants :

- 7 ans pour la première relation homosexuelle survenue le plus tôt
- et 40 ans pour celle survenue le plus tard.

Pour ce qui est du ressenti, là encore j'ai découvert des réponses variables allant du positif (majoritaire avec 25 réponses soit 59%) au négatif (13%) en passant par des réponses sans commentaires sur les ressentis, ou assez neutres (10) et d'autres mitigées (3).

- A propos des réponses positives, j'ai été frappée de découvrir un tel enthousiasme, l'emploi de mots très forts. J'en traduis que pour la majorité des personnes ayant répondu, dans l'intimité, **ces rapports homosexuels ont paru évidents**. Il semblerait que quand la personne est en accord avec elle-même dans ce qu'elle vit sexuellement, (même la première fois !), les effets sont puissants. **Comme si ces passages à l'acte homosexuels révélaient, confirmaient la justesse des désirs et attirances homosexuels ressentis par ces personnes.**

Voici un résumé des réponses :

« c'est la première fois et la première fois ce sentiment reste génial », « ce fut une explosion de joie tant j'étais amoureuse », « c'était une révélation fabuleuse », « je l'ai très bien vécu », « rempli de tendresse et de douceur », « jolie expérience et bon souvenir », « c'était le plaisir extrêmement simple de la découverte de nos corps entre jeunes garçons du même âge », « C'était comme un jeu entre copains, et c'était agréable. Et l'envie de recommencer », « un vrai bonheur et une grande douceur la sensation d'être dans le vrai », « j'étais très content. C'était drôle. J'ai beaucoup ri », « beaucoup de plaisirs, enfin une complicité intime », « magnifique c'était vraiment magique », « bien, rencontre agréable et plaisir », « naturellement, sensation puissante », « j'ai ressenti un immense plaisir », « c'était fort agréable », « furtive mais agréable », « très bien vécu », « super positif », « que du bonheur », « fort bien », « un grand bonheur », « libératrice », « sublime », « fantastique », « très bien », « liberté », « bien », « GENIAL ».

- Pour ce qui est des personnes qui ont vécu difficilement leur première relation sexuelle homosexuelle, les mots sont forts également et laissent entrevoir la douleur ressentie :

« Très mal vécu. Physiquement mal et violenté. Je l'ai pris comme quelque chose qui calme mon envie et me permet de mieux vivre ensuite... mais l'envie est revenue », « difficile, malgré avoir eu la chance de tomber sur une personne charmante », « mal vécue à cause de l'entourage familial », « je culpabilisais beaucoup », « je me suis senti déstabilisé », « avec vergogne ».

Voici deux réponses ni dans le positif, ni dans le négatif :

« ça a clairement confirmé mon orientation sexuelle », « vécu de façon juvénile découvrant l'amour sexuel ».

Et trois témoignages de personnes ayant vécu cette première relation homosexuelle de manière ambivalente :

« avec grand plaisir et appréhension pour la suite », « excitation et peur », « c'était un peu difficile de l'accepter mais c'était tellement bon que j'ai continué ».

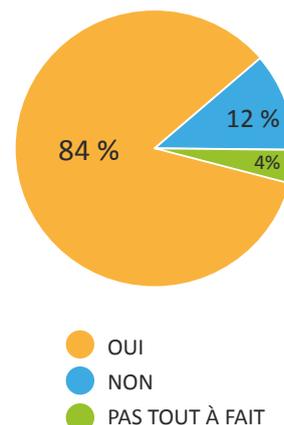
Question 6

Assumez-vous votre orientation homosexuelle ?

Sur les 50 réponses

- 42 personnes assument leur homosexualité
- 6 pas tout à fait
- 2 ne l'assument pas.

Je pense que ce fort taux de personnes qui assument leur orientation homosexuelle s'explique du fait de l'âge avancé des répondants, qui sont déjà tous adhérents à une association LGBT.



Question 7

Si votre homosexualité est assumée, depuis quand et grâce à quoi ?

Parmi les 45 personnes ayant répondu à cette question, on note que parfois, l'homosexualité est acceptée naturellement, depuis toujours (8) et que pour les autres c'est la survenue d'un fait qui a conduit à l'acceptation : la première relation (2), une rencontre amoureuse (8), le coming out (3), un évènement de vie (4). Pour certaines personnes, l'acceptation est liée à leur propre façon d'être (8) ou à celle de leur entourage (11).

Ceux qui ont accepté depuis toujours l'expliquent comme une évidence.

- Voici ce qu'expriment ceux qui ont accepté dès leur première relation :
« depuis ma première fois le chemin est clair », « cette première expérience concrétisait mon ressenti ».
- D'autres évoquent l'acceptation grâce à la vie de couple, ou encore grâce à
« une rencontre décisive », « un coming out à tous mes amis », « depuis le coming out auprès de mes parents », « grâce à mon coming out et mes parents ».
- Pour certains, ce sont des évènements qui ont permis d'accepter comme :
« il y a 12 ans lors ma prise de la retraite », « mon divorce avec mon ex-femme », « depuis 4 ans après m'être pacée, le pacs a fait que j'ai dû le dire au travail et du coup, j'assume complètement maintenant », « à 47 ans j'ai changé ma vie ».
- Pour certains, **leur perception d'eux-mêmes, de leurs ressentis et l'importance qu'ils y accordent l'emportent, permettant ainsi une affirmation d'eux-mêmes notamment en tant qu'homosexuels** :
« c'est ma vie et ça me regarde ! On ne peut pas plaire à tout le monde », « c'était ça ou passer à côté de ma vie », « grâce à une équation personnelle... Sûrement !!! », « parce que c'était MA vie et que je m'acceptais tel que j'étais », « je ne ressens aucune culpabilité personnellement », « grâce à moi qui suis restée honnête sur mon orientation homo », « je me suis vite rendu compte que si ma sexualité n'était pas un problème pour moi, elle cessait de l'être aussi pour les autres : en assumant mon homosexualité mes camarades de classe m'ont toujours laissé tranquille ».
- Pour de nombreux autres, c'est **grâce à l'entourage** que l'acceptation est possible :
« entourage bienveillant », « grâce à mon environnement amical », « grâce à l'entourage familial et amical », « grâce aux membres de ma famille pour qui ça n'a jamais été un problème », « la tolérance dans mon entourage, l'acceptation par les autres », « Ça s'est fait peu à peu, au contact d'amis gays et lesbiennes », « le soutien immédiat de mes amis et de ma famille y a joué pour beaucoup », « grâce à mon entourage », « en règle générale, je me sens bien grâce à mes amis », « ma maman m'a ouvert la voie en se montrant moderne », « grâce au psychiatre qui m'a fait comprendre que je ne changerai pas mon orientation et qu'il fallait que je m'accepte si je voulais être heureuse ».

Question 8

Si votre homosexualité n'est pas assumée, pourquoi ?

9 personnes ont répondu.

Elles décrivent toutes des **sentiments de peur, honte**. Ce sont des émotions « basses », qui pèsent lourd. Ces émotions ressenties sont en lien avec le regard de l'autre, son jugement, son attitude, sa réaction et la perception subjective de ce que renvoie l'autre. Les autres ce sont la famille, les collègues, « les gens ».

Voici quelques extraits de réponses qui illustrent, une fois encore par l'emploi de mots forts, cette difficulté à assumer et les raisons :

« à l'extérieur, j'appréhende le regard malsain et les remarques », « j'ai toujours un sentiment de honte », « je m'oblige à m'accrocher à la fierté d'être différent, mais c'est en force, en fait j'ai honte, toujours », « l'entourage, le regard des gens et puis la peur de l'avenir et de l'inconnu », « le terrible regard de l'autre, mon éducation est un poids », « sentiment d'incompréhension et/ou mépris de la part des gens », « peur de faire du mal et de décevoir ma famille », « peur du jugement ».

Question 9

Si votre homosexualité n'est pas assumée, aimeriez-vous y parvenir ?

Parmi les 10 personnes ayant répondu, 9 d'entre elles aimeraient parvenir à s'assumer en tant qu'homosexuelles.

Question 10

Pourquoi aimeriez-vous assumer votre homosexualité ?

Les 9 personnes qui aimeraient parvenir à s'assumer homosexuelles savent très bien identifier l'intérêt que cela représenterait.

- Pour 8 d'entre elles, **il est question de bien être personnel** :

« pour être plus à l'aise à l'extérieur, pour ma compagne qui veut souvent me prendre la main », « pour se sentir bien dans sa peau », « être soi-même à temps complet », « pour vivre libérée et heureuse », « pour vivre pleinement MA vie », « pour être fière de moi », « pour me sentir le droit d'être comme je suis, autant qu'un hétéro tout du moins ».

- Une autre personne fait le lien entre son acceptation et la banalisation de l'homosexualité :

« si j'assume, ça voudrait dire qu'une relation homosexuelle passerait inaperçue ou du moins serait banalisée ».

Question 11

Si votre homosexualité n'est pas assumée, qu'est-ce qui pourrait vous aider ?

- Sur les 8 réponses à cette question, **il est question d'avancée de la société** à trois reprises :

« la vision de la société, mais cela progresse », « une avancée sociétale », « que l'homosexualité se banalise pour ne plus en faire une distinction remarquable. Donc plus il y aura de personnes qui l'assumeront plus ce sera facile de le vivre ».

- Par deux fois, les personnes concernées répondent ne pas savoir :

« c'est compliqué. Si j'avais les réponses ce serait simple ».

- Puis, tour à tour il est question de changement à espérer du côté des gens :

« la simplicité dans les échanges avec les gens, c'est bien cela qui manque »,

du côté de la famille : « si mes parents l'acceptaient mieux je pense que ça changerait beaucoup de choses », puis de soi-même : « c'est à moi d'assumer seule ».

Question 12

Avez-vous fait votre coming out ?

- 39 des répondants à cette question ont fait leur *coming out*
- 9 ne l'ont pas fait.

Certains n'ont pas pu, d'autres n'ont pas eu à le faire car tout était évident pour tout le monde, d'autres ont été « *outés* », comme nous le verrons dans la question suivante.

Question 13

Après de qui avez-vous fait votre coming out ?

Parmi les 50 répondants à cette enquête :

- 9 personnes n'ont rien répondu à cette question.
- 6 personnes ont répondu avoir fait leur coming out auprès de « tout le monde ».
- 12 personnes ont évoqué l'avoir fait auprès de leur famille et leurs amis.
- Certains précisent « petit à petit », d'autres précisent ne pas avoir fait de coming out au travail.
- 8 personnes englobent leur *coming out* auprès de famille, amis et travail :

soit un *coming out* complet.

- 2 l'ont fait auprès de la famille, en priorité
- 1 parle d'ami et de travail (mais pas de famille)
- 1 évoque les amis uniquement.
- Il y a aussi une personne qui relate avoir été découverte à son insu :

« *on l'a plus exactement fait pour moi, et de fait, j'ai dû assumer en bloc* ».

• 6 réponses relatent des personnes qui ont mis leur entourage sur le fait accompli en présentant un partenaire, ou en vivant en couple sans se cacher :

« *je n'ai jamais senti le besoin d'afficher ce qui me semblait être une évidence pour mon entourage* ».

- Un des répondants a également indiqué :

« *c'est une question sans objet pour moi : pourquoi dire qu'on est homo ? Est-ce que les hétéros disent qu'ils sont hétéros ?* ».

Ce que j'observe : autant de personnes, autant de postures.

Cela fait écho à ce que nous avons vu en première partie du mémoire : la question du *coming out* relève bien d'un choix personnel, subjectif, à un moment ou un autre, d'une manière ou d'une autre comme nous allons le voir dans la question suivante. **Il ne s'agit surtout pas d'une obligation, il n'y a pas un processus unique et linéaire vrai pour tous.**

Question 14

Comment avez-vous fait votre coming out ou comment imagineriez-vous le faire ?

Ici, les 41 réponses confirment la diversité des scénarios :

- pour 8 personnes, **des situations de vie ont permis le coming out**, l'ont suscité, elles ont alors saisi l'opportunité :

« ça s'est fait entre ma mère et mon ex-femme lors d'un règlement de compte. Et quand ma mère m'a demandé, je n'ai fait que de valider ses dires », « j'étais en couple avec un homme, pour la première fois, je devais emménager avec lui dans un appart à une seule chambre, mon père venait nous aider pour le déménagement, pas le choix... », « après une nuit blanche ma mère m'a posé des questions, j'avais 19 ans et je n'ai pas menti », « ceux qui veulent savoir demandent, je leur réponds d'autres imaginent... », « en changeant ma vie ».

- D'autres personnes ont eu comme support à l'annonce **la présentation d'un partenaire (6)** : « en présentant mon compagnon à mes relations ou entourage en tant que tel sans entrer dans les détails de sexualité », « j'ai ramené mon amant du moment dans ma famille, ce qui a créé un scandale mais je m'en fichais », « naturellement au présentant mon copain à ma famille », « En disant que j'étais amoureux d'un mec », « lors de ma 1^{ère} relation de couple », « en parlant de mon compagnon ».

- 8 personnes ont relaté leur **coming out auprès de leur famille** : « en expliquant à mes parents insistants pourquoi j'étais si malheureuse, chagrin d'amour. C'est auprès d'eux que c'était le plus dur, après les autres ont suivi sans problème », « annonce à famille sur fond de relation pour laquelle mon ami voulait que les choses soient « claires » pour la rencontrer. Difficulté pour trouver les mots », « auprès de mes amis je l'ai annoncé comme une confidence. Auprès de ma famille, ce fut une annonce solennelle en plein repas de famille (l'alcool a bien aidé !) », « une déclaration à ma famille réunie », « je l'ai juste dit à mes 2 filles, car je voulais qu'elles l'apprennent de moi et de personne d'autre », « discussion avec maman, devant un feu de cheminée. Ma mère a été merveilleuse », « lettre écrite à maman ».

- 4 personnes ont évoqué **les amis** : « en fin de soirée avec mes amis proches », « avec une lettre à ma meilleure amie », « à mes amis un soir (tous en même temps) », « au bout d'un an à une amie proche ».

- 6 personnes ont fait part de la **progressivité dans l'annonce** : « graduellement avec ma famille, sinon je le fais quotidiennement le plus rapidement possible par militantisme et pour éviter les malentendus », « chaque rencontre avec de nouvelles connaissances est l'occasion d'un coming out. En général je le fais lorsque je suis amené à mentionner un aspect de ma vie : j'habite à Bayonne avec mon copain, j'ai vu tel film avec mon copain au ciné », « petit à petit, amis d'abord, puis famille, scénario imaginé, réfléchi / parents, puis collègues », « lentement, par étape et par cercles (amis, collègues, parents, etc.) », « je l'ai tout simplement dit à ma mère puis à mes amis », « chacun son tour, lors d'un échange en face à face ».

- Je tiens à mettre en évidence le choix des mots utilisés par les répondants pour évoquer la révélation :

« annonce » (connotation solennelle, confidence), ou « discussion », « échange » (climat serein), et « en expliquant » (justification, ou démarche pédagogique), puis « en disant », « en parlant » (démarche directe, assurée).

- J'ai également noté les formulations utilisées, relatant une notion de temporalité, comme pour aider à faire passer le message, à chacun sa méthode : « tout simplement dit », « simplement comme une évidence » (pourquoi se compliquer la tâche !), ou « lentement par étapes », « graduellement », « naturellement », « petit à petit », « chacun son tour », « tous en même temps », « un matin, presque comme un défi », « de manière directe ».

- Enfin, je citerai la réponse d'une personne qui n'a pas encore fait son coming out : *« je le ferai simplement en expliquant que ce n'est pas un choix, que je suis né comme ça et je rassurerai mes parents en leur expliquant qu'ils n'y sont pour rien dans mon orientation sexuelle. Dès que j'y pense j'ai peur donc je change complètement de pensée ».*

Nous percevons ici la difficulté que cela peut représenter de ne pas parvenir à s'assumer. Voilà pourquoi dans certaines situations, **une aide extérieure peut s'avérer nécessaire.**

Question 15

Que ressentiez-vous avant votre coming out ?

39 personnes ont répondu à cette question.

- Pour 6 d'entre elles, pas de ressenti particulier avant l'annonce.
- Pour 5 autres personnes, des sensations plutôt positives sont décrites : *« avant les premiers coming out je ressentais du stress, à présent c'est plutôt de l'amusement », « un besoin de le dire pour vivre pleinement », « certainement un soulagement », « j'aimais la transgression », « de l'impatience ».*
- Et pour 28 personnes, soit **73% des répondants à cette question, des sensations négatives sont décrites, avec des mots qui raisonnent fortement :** *« il y avait avant de l'appréhension à l'idée que le regard change », « énormément d'appréhension, de la peur, j'étais très anxieux. J'avais peur de ne pas être dans la norme et j'avais besoin de soutien », « j'étais en stress. Obligée de mentir, de dire que j'avais une relation avec un homme marié pour ne pas présenter la personne. J'étais triste de ne pas partager mon bonheur », « énormément de crainte d'être mise à la porte de chez mes parents, le regard de mes frères et sœur, des amis de ma famille, des copains et copines, bref le regard de la société », « l'appréhension des réactions, mais pas de crainte car je ne ressens aucune forme de culpabilité ou de honte, juste de la colère contre les homophobes », « la crainte du jugement, la crainte de devenir «une homosexuelle», de rentrer dans une case avec les sous-entendus et l'imaginaire qui l'accompagne », « j'avais peur de décevoir mes parents, ma famille. A 24 ans je me suis lancée », « peur, doutes, stress, inconfort, besoin de le faire pour un soulagement », « crainte, peur de trop me dévoiler, de perdre une part de ma personnalité », « une vigilance et une prudence extérieure de tout instant », « honte de mentir et mal être de devoir vivre caché », « j'avais l'impression de mentir à mes proches », « la peur, le dégoût de moi un peu aussi », « la peur de la réaction de la personne », « horrible, un stress énorme... », « je me suis enfermée et exclue », « une immense appréhension », « culpabilité, pas normal », « une certaine angoisse », « très très stressé », « d'être anormal », « J'étais anxieux », « peur du rejet », « l'inquiétude », « un peu gênée », « de la peur », « peur ».*

**Nous voyons bien à la lecture de ces réponses significatives
que se découvrir homosexuel est une chose,
se révéler homosexuel en est une autre.**

Question 16

Combien de temps s'est écoulé entre l'envie du *coming out* et la réalisation ?

L'analyse des 32 réponses à cette question met en lumière le fait qu'il faut parfois plusieurs années avant de parvenir à réaliser son *coming out*. Il est aisé de comprendre que ce n'est pas **une démarche évidente pour tous, et qu'elle nécessite d'y être prêt.**

- Pour 7 des répondants, le *coming out* s'est fait immédiatement :

« il a fallu y aller j'veous dis, donc pas tant de temps que ça », « peu de temps une fois la décision prise », « très vite, j'ai du mal à garder un secret », « quelques jours après être tombé amoureux », « en suivant de la première rencontre », « quelques jours ou semaines », « peu ».

- Pour 7 autres personnes, il a fallu moins d'un an :

« cela dépend des interlocuteurs, pour la famille en quelques mois », « ce n'était pas «une envie» mais «un besoin», 2 ou 3 mois », « les premières fois quelques semaines max, désormais ça dépend du fil de la conversation : quelques secondes à quelques heures », « 3 mois / famille », « plusieurs mois », « quelques mois », « 1 mois ».

• **Pour plus de la moitié des répondants (56%), il a fallu plus d'un an (et jusqu'à 23 ans au maximum) pour réaliser le *coming out*.**

- 9 personnes ont mis entre 1 et 5 ans
- 5 personnes l'ont fait entre 5 et 10 ans,
- et 4 personnes ont mis plus de 10 ans.

Nous pouvons imaginer la difficulté de vivre autant de mois, d'années en cachant une part de sa vie, de sa personnalité. Parfois, un réel mal être s'installe, du fait de la culpabilité d'être homosexuel et de ne pas l'avoir révélé. Pour autant, cela ne suffit pas à franchir le pas, ce qui alimente d'autant plus le mal être. **L'obsession de faire son *coming out* est contrebalancée par la peur des réactions, qui freine les ardeurs.** Une fois les mensonges et non-dits installés, difficile de passer à autre chose. Une fois de plus, une prise en charge thérapeutique peut s'avérer salvatrice pour préparer ce *coming out*, si la personne le souhaite.

Question 17

Comment s'est passé votre *coming out* ou comment imaginez-vous qu'il se passera ?

34 personnes ont répondu à cette question.

- Parmi elles, 5 personnes ont répondu de façon assez neutre :

« *coming out* forcé la première fois à 17 ans et ensuite naturellement tout le long de ma vie », « je n'ai pas eu à le faire car quand j'ai abordé le sujet, tout le monde le savait déjà, ou s'en doutait », « je ne sais pas », « j'ai beaucoup pleuré » (comment interpréter ces larmes ?).

- 5 personnes ont expliqué dans leurs réponses combien leur *coming out* s'est mal passé :

« réaction violente en paroles de ma mère, incompréhension de mon père qui se demandaient ce qu'ils avaient raté alors qu'ils étaient tellement fiers jusque-là... Il a fallu du temps pour peu à peu leur faire accepter avec parfois la «menace» de ma part de ne plus les voir ou moins les voir si c'était pour entendre perpétuellement des commentaires », « très mal. D'une violence absolue. Ma mère est allée fouiller dans mes affaires et est tombée sur une lettre chaude de mon copain de l'époque. Le drame elle a prévenu tout le monde sans me laisser le choix de le faire moi-même. Du genre est ce qu'il faut que le mette dehors »,

« de manière conflictuelle : ma mère coupant les ponts pour quelques temps et mon père disant que ça allait me passer », « douloureux, dans le calme, mais certains mots raisonnent encore », « famille : rejet catégorique. Travail : combat syndical (gagné aujourd'hui) ».

On imagine aisément les traumatismes laissés par des expériences aussi douloureuses. Là encore, **le besoin de soutien peut se faire sentir après de telles épreuves.**

• Et en parallèle, **j'ai comptabilisé 24 personnes soit 70% pour qui le coming out s'est bien passé.** Il est intéressant de mettre ces réponses en perspective avec celles des autres questions : je rappelle que **28 personnes appréhendaient terriblement le coming out** et ses effets sur les autres. Il est rassurant de découvrir que pour 24 personnes cela s'est en fait bien passé. Voici quelques illustrations de ces expériences réussies :

« extrêmement bien en famille mais en général aussi. Pas de questions déplacées ni jugement. Un peu de gêne cependant, mon père (très pragmatique) m'a aussitôt fait un cours très explicite sur la pénétration anale. C'était bien la dernière chose à laquelle j'aurais pu penser, c'était très gênant. Dans le cercle amical voire pro, lorsque je dis être gay, ces cercles se montrent souvent très curieux quant à ma sexualité, la définition des potentiels rôles etc. ce qui me semble déplacé, stigmatisant et extrêmement inapproprié. Ça ne se passe pas mal mais ce genre de question ne se pose pas à l'inverse », « en général ça ne fait même pas l'objet d'un commentaire particulier, ça passe dans la conversation comme une lettre à la poste, il y a parfois un regard ou un geste de surprise mais c'est rarement suivi d'un échange au sujet de l'homosexualité, on continue simplement la discussion », « si je peux parler de coming out (encore une fois ce terme n'existait pas dans les années 70/80) la présentation de mon copain s'est très bien passée », « finalement ça s'est bien passé, mes parents l'ont pris, sans trop de réaction », « c'est un amour comme un autre », et tous mes potes l'ont très bien pris », « très bien perçu auprès des amis, la famille plutôt bien accepté mes parents surpris, dans l'ensemble plutôt soutenue », « naturellement au fil d'une conversation », « il s'est toujours très bien passé, il a toujours été accueilli avec beaucoup de bienveillance », « les gens ont été surpris pour certains, mais très respectueux car soucieux de mon bonheur », « pour moi très bien pour mes parents plus difficilement, mes amis pas de problèmes », « mes amis étaient ravis pour moi du moment que je sois heureuse », « avec mes amies très très bien, avec ma famille bien aussi », « toujours plutôt bien, voire de mieux en mieux », « très bien dans », « sans problème... sans aucune préparation », « grâce à ma mère un moment très fort », « Bien. Beaucoup de larmes bien sûr », « libérateur et très bien », « s'est bien passé », « sans problème », « bien passé », « très bien ».

Question 18

Qu'est-ce qui vous a aidé ou vous aurait aidé à faire votre coming out ?

31 personnes ont répondu à cette question.

• Il est intéressant de découvrir que parmi elles, 12 soit **38% estiment que c'est leur posture et leur conviction personnelle qui leur a permis de réaliser leur coming out :**
« vivre ma sexualité et le coming out comme quelque chose de naturel, évident et sans problème participe à mon avis beaucoup à son acceptation. J'ai l'impression que ce n'est que si c'est un problème pour moi que ça donne l'opportunité aux autres de le considérer comme un problème », « la certitude de ne faire de mal à personne et d'être dans mon bon droit », « ma confiance en moi », « mon propre regard », « nécessité pour voir en même temps mon ami et ma famille », « l'envie de fonder un couple quel que soit le regard », « la confiance, et le sentiment de sécurité », « l'envie d'assumer et d'être qui je suis », « ma conviction sur mes attirances », « mettre des mots à l'écrit », « clarté dans mon esprit ».

- Pour 7 personnes, c'est la **posture de l'entourage** qui a aidé ou aiderait à la réalisation du *coming out* :

« les premières fois, l'esprit de tolérance dans mon entourage », « la bienveillance connue de mon entourage », « être entouré pour ne pas être seul pour supporter les étapes avant l'acceptation des proches », « l'amour de la famille et des amis sans aucun jugement », « ex-femme », « le soutien de ma grande sœur », « famille aimante ».

- 6 autres personnes, ont noté la **présence d'un conjoint, le soutien du partenaire** comme aide au *coming out* : *« être amoureux et en couple », « être en couple », « mon amoureuse de l'époque », « être en couple m'a aidée », « mon conjoint », « ma compagne », « le soutien de ma compagne et de mes amies m'a beaucoup aidée à le dire à ma famille ».*

- 6 réponses évoquent aussi **l'impact de la société** et la perception subjective qui en est faite comme aide au *coming out* :

« une approche pédagogique en primaire ou au collège, un membre de ma famille gay ou simplement plus de visibilité sur les pubs ou à la télévision. Je n'avais pas conscience (à l'époque sans internet) que l'homosexualité était normale et étymologiquement sans âge », « un regard plus positif de la société sur l'homosexualité féminine (ni porno, ni inexistante), une prise en compte dans les imaginaires d'enfant », « une écoute des gens, un peu de tact, et surtout du respect de la différence, à quelque niveau que ce soit », « savoir que je n'étais pas seul, difficile dans les années 80 », « le regard porté/posé sur les homos », « dans mon cas mon entourage, la liberté des années 70 ».

- Dans d'autres cas isolés, le *coming out* a été possible grâce à la **distance géographique** : *« ce qui m'a aidé également c'est l'éloignement géographique avec ma famille », ou encore grâce à un professionnel : « de la thérapie »*

- et enfin, un vécu plus douloureux n'évoque aucune aide :

« rien ne m'a aidé ni personne, j'aurais aimé avoir des amis proches pour me soutenir auprès de ma famille ».

Nous mesurons donc une fois de plus la diversité des réponses, ce qui donne des idées quant à l'accompagnement à proposer en vue d'une aide, j'y reviendrai dans la dernière partie de ce mémoire.

Question 19

S'accepter homosexuel, c'est quoi selon vous ?

48 personnes ont répondu à cette question.

- 28 personnes soit **58% des réponses évoquent le fait d'être en accord avec soi-même, être heureux, serein**, les explications sont très parlantes :

« se vivre et se respecter en conformité avec son Soi profond tant c'est une évidence », « c'est vivre en paix avec soi... tout comme s'accepter tel que l'on est avec des multiples particularités qui correspondent plus ou moins aux attentes des proches ou de la société. S'accepter c'est se voir tel que l'on est que l'on trouve ça bien ou mal, c'est se reconnaître soi-même ainsi. Les douleurs ou frustrations n'ont alors plus la même portée, plus le même poids et la vie est plus douce », « s'accepter tel qu'on est », « accepter sa singularité », « c'est de s'accepter comme être humain », « c'est accepter qui l'on est même si le regard des gens n'est pas toujours bienveillant », « accepter de ne pas être aimé de tous, s'aimer un peu soi-même », « s'aimer soi, être soi la clef de l'épanouissement », « être ce que l'on est vraiment et ne pas se mentir », « être soi, ne pas tricher avec ses émotions », « accepter ce que nous sommes tout simplement », « être en paix avec soi-même et les autres », « vivre normalement sans jamais se renier », « être soi, ne surtout pas culpabiliser », « c'est juste s'accepter soi-même », « se sentir bien dans sa peau », « être soi-même être libre », « s'aimer », « être soi-même », « ma vie », « vital », « liberté d'être différent, prendre sa part de bonheur ».

pour rendre les autres aussi heureux », « être heureux dans sa relation. Fier et honnête avec la personne que l'on aime », « vivre sereinement, tendre la main à l'autre, partager encore et toujours », « vivre heureuse comme n'importe quelle autre personne », « être libre et épanouie », « être bien dans sa peau », « le vivre au mieux ».

Pour ces répondants-là, **il ne s'agit pas de faire mais d'être**, donc d'un savoir-être à acquérir le cas échéant. Il est aussi question d'un aspect vital, donc nous ne devons pas perdre de vue combien il est important pour chacun de parvenir à cette acceptation de soi, cet amour de soi inconditionnel.

- 10 autres réponses évoquent le fait de **banaliser l'homosexualité voire même la valoriser** :
« c'est arriver à ce que ce ne soit plus quelque chose de central lorsque je me définis, mais seulement comme une touche de couleur dans le tableau complexe que je suis. Et que cette touche de couleur ne soit sujet ni de honte ni de peur », « des étapes : dépasser l'image négative et cliché de l'homosexualité, la revaloriser positivement et finalement en faire un sujet secondaire », « accepter que l'homosexualité soit naturelle et non exceptionnelle », « l'homosexualité c'est une différence comme une autre », « ne plus en tenir compte, vivre sa vie sans se poser de question à ce sujet », « vivre la sexualité sans devoir donner des explications à personne », « reconnaître son orientation sexuelle dans le sens noble du terme ».

- 9 personnes évoquent le fait de **vivre normalement** :
« tout comme un hétérosexuel mais auprès d'une personne du même sexe. Vivre, avoir des amis, travailler, découvrir, faire ses courses etc. », « accepter d'aimer et de vivre sans souffrir inutilement », « vivre avec la personne de son choix librement », « juste vivre normalement », « vivre sa vie, simplement », « vivre avec normalement », « vivre sans faire attention au jugement des autres », « gravement normal », « c'est naturel ».

- 7 réponses évoquent le fait de **ne pas avoir honte ni se cacher** :
« sans être caché derrière un voile qui dissimulerait qui nous sommes », « ne pas avoir honte de nous-mêmes et ne pas avoir l'impression d'avouer quelque chose lorsqu'on s'accepte », « ne jamais avoir honte de le dire et de se montrer », « ne pas se cacher, parler librement de ce qu'on vit, le vivre librement », « c'est se foutre de ce que les gens pensent de vous, et ne plus se cacher aux yeux des autres », « ne pas sentir d'humiliation face à un discours homophobe mais le mépriser », « vivre au grand jour et ne pas se sentir dévisagé en permanence », « c'est vivre sans se cacher, mais sans pour autant provoquer ».

- Enfin, une personne a répondu que : *«s'accepter homosexuel, ce n'est « pas simple ».*

Transition toute trouvée avec la question suivante.

Question 20

S'accepter homosexuel selon vous c'est plutôt difficile ou plutôt facile ?

49 personnes ont répondu à cette question.

- 26 pensent que c'est plutôt difficile soit (53%)
- 23 pensent que c'est plutôt facile (soit 47%) de s'accepter homosexuel.

Pour rappel, les personnes hétérosexuelles ayant répondu étaient 95% à estimer plutôt difficile de s'accepter homosexuel. On note donc un écart entre la projection faite par les personnes d'orientation hétérosexuelle et le ressenti des personnes d'orientation homosexuelle ayant répondu, dont la majorité (84%) s'assume à ce jour en tant que tel.

J'é mets l'hypothèse, et j'y reviendrai ultérieurement, que les personnes homosexuelles qui s'assument désormais tiennent peu compte du chemin qu'elles ont eu à parcourir pour en arriver là. C'est comme si le résultat (s'assumer) prenait le pas sur le chemin (douloureux) parcouru.

Question 21

Pourquoi ? (Plutôt facile ou difficile)

Pour presque **47% des personnes, ayant répondu qu'il est plutôt facile de s'accepter** homosexuel, cela s'explique par l'acceptation de soi, celle de l'entourage, par la société qui facilite et le droit qui valide.

- Ceux qui évoquent **l'acceptation de soi** l'expliquent ainsi :

« pour ma personne je me suis toujours acceptée comme homo et mon entourage m'a accepté aussi, si cela n'avait pas été le cas pour mes proches, j'aurais assumé, continué mon chemin et vécu ma vie d'homo. Mon avenir et ma vie était avec une femme et personne ne m'aurait fait changer d'orientation malgré les jugements. Ma vie m'appartient. Maintenant je comprends que pour beaucoup de personnes la situation est beaucoup plus difficile surtout à notre époque... Les gens sont de moins en moins tolérants !! Mais il faut les laisser à leur «petitesse,» ils sont tellement conventionnels ! », « je pense que quand on s'assume et s'accepte, la société nous accepte également. Il y a forcément des préjugés mais ceux-ci tombent rapidement », « parce qu'on n'a pas le choix, refuser c'est s'enfermer dans le mensonge, la frustration, le dégoût de soi et sans doute des autres. S'accepter c'est être honnête avec soi-même et avec la société, même si elle n'est pas toujours accueillante envers nous », « mes choix et ma vie m'appartiennent. J'ai le droit d'avoir une orientation sexuelle différente de la normalité », « je suis bien dans ma tête et je me fiche de ce que les autres pensent », « il faut se faire respecter tout en respectant les autres », « cela ne m'a jamais posé un problème », « être en accord avec soi-même ».

- Voici l'avis de ceux qui **évoquent l'entourage comme facilitateur** :

« j'ai l'impression d'être privilégié, c'est triste parce que ce devrait être la normalité pour tout être humain. C'est facile car j'ai une famille aimante sans distinction aucune à cause de mon orientation, et que l'on est tous égaux, avec nos plus et nos moins. J'ai cette même joie au travail et bien sûr dans mon cercle amical », « tout s'est passé simplement. Comme une évidence pour tout l'entourage », « ça dépend des moments et du contexte (familial, professionnel, etc.) ».

- Deux personnes ont évoqué les **évolutions législatives** :

« à l'heure du PACS puis du mariage pour tous, je pense que les personnes devraient avoir plus de facilité à «déclarer» leur homosexualité », « le droit nous soutient et valide notre normalité parmi nos concitoyens ».

- Et d'autres ont **évoqué le contexte sociétal** :

« les mentalités ne sont plus celles de 1980, les préférences sexuelles sont «banalisées» chez les adolescents », « je pense que j'ai de la chance de vivre dans une société ouverte sur ce sujet. L'acceptation générale aide à le vivre bien », « à notre époque les mœurs ont évolué et je pense que cela ne pose plus de problèmes majeurs », « manque de communication à l'époque maintenant c'est plus facile ».

• Quant à la **majorité des personnes (53%) qui pensent que c'est plutôt difficile** de s'accepter homosexuel, beaucoup l'expliquent du fait **de l'homophobie, du regard des autres, de la société** (21 réponses l'évoquent) :

« par rapport aux rêves et projections, par rapport aux déceptions parentales, par rapport aux préjugés et violences homophobes, ne pas avoir les mêmes droits, ne pas être libre partout dans le monde », « parce que le regard de l'autre et les jugements sont encore très présents, à l'échelle de la société et des individus. Être homo aujourd'hui n'est toujours pas une situation banale », « les préjugés des gens, ancrages homophobes anciens, peu d'éducation pour les plus jeunes même si cela a beaucoup évolué favorablement », « car il faut réussir à passer au-dessus du regard des gens à la mentalité fermée et ce n'est pas toujours facile », « difficile au début car trop éloigné de toutes les représentations sociales acceptables, mais avec le temps ça se facilite », « peur d'avouer qu'on n'est pas dans la norme apprise, peur des réactions, du rejet, de la honte, de l'incompréhension », « si les mentalités ont évolué, il n'en reste pas moins que cela reste atypique au vu de la société BCBG », « essentiellement pour des raisons

de conventions sociales et de la relation des gens avec la différence », « parce que le regard de la société n'est pas encore prêt, le modèle hétéro normé est toujours dominant », « poids du judéo-christianisme, de la situation patriarcale dans laquelle on vit », « parce que c'est hors norme et qu'il y a une mauvaise image de l'homosexuel en général », « le regard des autres, l'homophobie, le sentiment de n'être pas comme les autres », « la société, le qu'en dira-t-on, certains parents qui ne sont pas prêts à accepter », « nous vivons dans un milieu rural où l'ouverture esprit... ben ce n'est pas ça », « on représente une forme de différence », « honte/manque de visibilité ou de modèles positifs dans la société », « ne pas se sentir intégré et compris », « peur du regard des autres », « le monde est hétéro », « l'homophobie ».

- Pour d'autres : « le manque de confiance en soi est un facteur qui empêche de bien s'accepter »

Question 22

Qu'est-ce qui pourrait selon vous aider les personnes homosexuelles ?

45 personnes se sont exprimées sur ce sujet, parmi les réponses, de nombreuses pistes ont émergé. Je note de grandes similitudes avec les réponses des personnes hétérosexuelles.

- La majorité des répondants (18) estime que ce qui pourrait aider les personnes homosexuelles **doit passer par l'information, la communication, la représentation d'homosexuels dans l'espace public.** Voilà comment c'est argumenté :

« former le monde professionnel et notamment faire évoluer les études de psychologie et psychiatrie, le monde de la psychothérapie, peu formé sur ce sujet, on imagine dès lors les dégâts », « plus d'éducation à l'école, collège, lycée. Responsabiliser et sensibiliser via des campagnes nationales », « en renfort, en intervenant auprès des publics scolaires », « une éducation à la sexualité hors de la famille », « l'éducation », « l'éducation des plus jeunes en particulier, à l'ouverture à la richesse infinie de la différence », « la pédagogie, à l'école, en famille, lors de débats parler d'abord d'évidence, d'amour, d'attrance, faire le parallèle avec l'évidence hétérosexuelle, banaliser la sexualité, car hélas la première chose qui vient à l'esprit d'une personne hétéro qui rejette un homo c'est la vision d'une pratique sexuelle, il y a beaucoup à faire sur ce sujet », « de voir dans l'espace public des familles homosexuelles », « comme dit ci-dessus, la visibilité à travers tous les moyens, pubs, film, dessins animés, super héros », « par exemple avoir des romans ou des films où il y a des homos sans que l'histoire tourne autour de leur homosexualité », « avoir plus de modèles (films/TV/personnes connues...) », « il faudrait tellement davantage de reportages là-dessus pour sensibiliser tous les publics », « qu'il y ait de plus en plus de personnes qui osent en parler, le revendiquer et que cela se sache », « modifier l'image dévalorisante de l'homosexuel », « continuer dans l'action de reconnaissance des homosexuels comme d'autres personnes mais en accentuant une campagne de sensibilisation des personnes concernées pour vivre correctement leur situation sexuelle », « le dialogue et l'information », « la fin du modèle hétérosexuel unique dans tous les médias, une bisexualité plus généralisée voire présumée », « plus de visibilité plus de médiatisation plus de tolérance ».

- 18 réponses évoquent également **l'aide de tiers (professionnels, pairs, proches)** :
« des séances de psy pour apprendre à s'approprier soi-même hors des représentations qu'on nous a inculquées et que l'on s'applique souvent plus ou moins inconsciemment », « les professionnels en psychologie », « les associations LGBT qui sont formées pour l'écoute et le non-jugement », « les soutiens d'associations », « de parler avec d'autres personnes homosexuelles plus adultes qui pourront les guider », « de l'écoute, beaucoup d'écoute, encore de l'écoute », « pour les personnes déjà dans la vie active, les points de repère comme les associations et/ou bars, sont et peuvent être une solution pour être accompagné, se sentir moins seul et écouté », « être entouré de personnes bienveillantes, pouvoir parler d'homosexualité avec ses pairs, être soutenu (proches, pros, asso),

avoir confiance en soi et en les autres », « dialogue avec amis dans premier temps », « accompagnement », « pouvoir en parler en premier lieu avec les parents, il me semble que c'est la première démarche la plus difficile, très souvent on parle d'abord à des amis », « de ne pas se sentir seul, à part, de pouvoir parler et d'être écouté sans être jugé », « les réseaux sociaux en particulier pour les personnes vivant dans des petits villages de campagne et aussi les personnes âgées, ou autres souffrant d'isolement ou de solitude », « des discussions avec des gays qui s'assument », « développement et mise en avant de toutes associations », « groupe de paroles, partage d'expériences positives », « lieu d'échanges conviviaux, plus de bars / moins d'applications », « l'écoute, le non-jugement, des lieux d'accueil et de détente ».

- 8 réponses sont axées sur **le regard de l'opinion publique, l'évolution de l'espace public** : « le regard de la société », « la liberté sexuelle », « ce qui pourrait les aider, c'est que certains d'entre nous arrêtent de provoquer les gens dans leur attitude, leur façon de parler.. », « moins de préjugés », « que les mentalités changent », « le regard des autres... », « l'ouverture d'esprit de tout le monde », « faire évoluer le regard des autres... ».

- D'autres pensent que cela doit passer par **une action de la personne elle-même** : « ne garder que les gens neutres ou même bienveillants autour de soi », « d'abord s'accepter, et vivre normalement seul (e) ou en couple et se dire qu'il y aura toujours des gens qui n'accepteront pas par ignorance et/ou par crainte », « être eux-mêmes », « se blinder contre la peur et le mensonge et de fait forcer l'entourage à cette réalité tout à fait normale et naturelle », « ne pas chercher à cacher ce que l'on est ».

- Il est aussi question de **banalisation de l'homosexualité** comme facteur d'acceptation : « simplement être perçu comme un citoyen normal », « qu'on leur foute la paix et ils n'auront même pas besoin d'aide », « une plus grande banalisation de l'homosexualité dans la vie publique. Que le caractère homosexuel devienne un caractère secondaire, anecdotique et qu'il cesse d'être un trait saillant », « montrer aux autres personnes qu'une personne homosexuelle reste avant tout un être humain ».

- **L'évolution des lois et des moyens** a également été évoquée plusieurs fois : « que les lois et les droits soient égalitaires / hétéros », « un arsenal judiciaire beaucoup plus important pour lutter contre l'homophobie et plus de tolérance. Mais aussi un des exemples venant d'en haut », « changement des lois, l'égalité », « des changements institutionnels ».

- Puis, il est également question de **la fin de l'homophobie** : « les homophobes il y en aura toujours mais savoir ne pas s'attacher à eux ou à leur jugement c'est ça qu'on doit apprendre à faire, reconnaître et s'éloigner des gens nocifs qui ne nous apportent rien que des tourments », « qu'il n'y ait plus d'homophobie, que l'homosexualité devienne une norme comme l'hétérosexualité », « en finir avec l'homophobie ambiante ».

- Enfin **la religion** a été évoquée à deux reprises : « la fin de la charia et du fantasme de l'homosexualité comme maudite par le divin, ce qui est impossible malheureusement. Les chrétiens font heureusement plus d'efforts sauf quand ils cautionnent les thérapies de conversion », « avoir moins de repères culturels religieux ».

Question 23

Y a-t-il un lien entre votre épanouissement sexuel et l'acceptation de votre homosexualité ?

32 personnes se sont exprimées à ce sujet.

- 4 pensent qu'il n'y a pas de lien : « je pense que ce sont plus certaines rencontres et expériences qui ont permis l'épanouissement sexuel ».
- D'autres n'ont pas expliqué leur réponse.

• **28 personnes (soit 87% des répondants à cette question) estiment qu'il y a un lien entre l'épanouissement sexuel et l'acceptation de l'homosexualité, voici leurs arguments :**

« je pense que oui, je pense que rejeter ce que l'on est vraiment ou en avoir honte peut créer des blocages aussi au niveau sexuel », « Oui, même si l'acceptation ne résout pas tout ! On n'est pas juste homo, on a aussi toutes les emmerdes habituelles des hétéros », « oui, si nous ne nous acceptons pas comment être épanouie avec sa partenaire et la rendre heureuse », « lien absolument évident que j'ai pu vivre dans le passé et bien sûr je ne regrette rien », « oui, il serait difficile je suppose de s'épanouir sans s'être accepté au préalable », « je n'ai jamais envisagé la chose sous cet aspect-là mais oui sans doute », « évidemment. Encore faut-il que ce ne soit pas trop désertique ?!!! », « quand je fais l'amour avec une femme oui complètement », « oui afin d'être bien dans la relation », « sans aucun doute possible », « oui certainement », « oui, je le pense », « bien évidemment », « oui bien sûr », « probablement », « oui bien sûr », « absolument », « EVIDEMMENT », « oui direct », « of course », « bien sûr », « oui ! », « pour moi les deux vont ensemble, je n'ai jamais eu de relations autres ».

Question 24

Verriez-vous un intérêt à consulter un psycho-sexologue pour aborder ces questions ?

La totalité des répondants s'est exprimée à ce sujet.

- 34 personnes ne verraient pas un intérêt à consulter de psycho-sexologue pour aborder ces questions,
- tandis que 16 personnes y verraient un intérêt.

J'en déduis que les compétences des psycho-sexologues s'avèrent utiles, (nécessaires ?) pour un certain nombre de nos concitoyens.

A RETENIR DE L'ENQUÊTE AUPRÈS DE PERSONNES HOMOSEXUELLES

- 18 personnes ont exprimé un ressenti plutôt négatif lors de la découverte de leur homosexualité. Je trouve intéressant de noter que 12 d'entre elles font partie des 30 qui expriment avoir vécu positivement leur première relation sexuelle. Je comprends ces résultats grâce à une double lecture : **dans l'intimité, des personnes peuvent vivre la relation sexuelle homosexuelle comme une évidence.** En revanche, dans l'aspect social, collectif, sachant la connotation encore négative de l'homosexualité dans notre société, il est compliqué pour certains homosexuels de se représenter en tant que tel.
- J'ai noté que **parmi les personnes qui appréhendaient leur coming out et ses conséquences, pour 20 d'entre elles cela s'est bien passé, et pour 4**

seulement cela s'est mal passé. **J'ai observé également que le coming out s'est bien passé pour les personnes qui ne l'appréhendaient pas.** Je trouve ces résultats encourageants pour accompagner des personnes dans cette démarche d'acceptation de l'homosexualité.

- J'ai constaté que parmi les répondants qui ont estimé plutôt facile de s'assumer homosexuel, 7 ont pourtant répondu avoir mis entre 2 ans et 15 ans pour faire leur coming out. Cela me paraît être un long chemin. **J'en déduis qu'une fois que l'épreuve de la révélation est passée avec succès, ces personnes assument facilement leur homosexualité, oubliant presque les étapes qu'ils ont eues à franchir.**

RENSEIGNÉS PAR LES PROFESSIONNELS

- Les deux sexologues ayant répondu reçoivent des patients en libéral, et pour l'une des deux aussi en hôpital public en parallèle (service maladies infectieuses et tropicales, référent *PrEP*).
- L'une d'elle reçoit parfois des patients homosexuels, la seconde souvent.
- Concernant le fait de s'assumer homosexuel pour ces patients, pour l'une cela dépend, mais pour la seconde, en général ils s'assument, la *PrEP* y contribue.
- Selon ces professionnelles, **il est difficile de s'assumer car la peur du jugement et du rejet inhibe. Mais le souhait de d'assumer pour être « plus libre », « en paix », « tranquille » existe.**
- Ces sexologues aident leurs patients par le biais **d'une thérapie d'affirmation de soi**, en proposant « **un espace de discussion et d'échange libre** ». Il est également proposé un **travail sur les représentations et les croyances, ainsi que des pistes de réflexion autour de lectures**, émissions ou autre.
- Ces professionnelles portent un regard sur l'homosexualité « *normal* », « *sans faire de différence* ». L'une d'elle estime que c'est un sujet plus facile à aborder, l'autre a grandi dans un univers où on lui a expliqué ce qu'est l'homosexualité, qui fait donc « *partie de l'ensemble* ».
- Les sexologues interrogées pensent que pour aider les personnes homosexuelles, il faudrait « *plus d'informations sur le sujet* » et « *rompre l'isolement* ».
- Selon l'une d'elles, le **partage d'expérience** est important aussi tant avec des pairs qu'avec des professionnels. Et enfin, a été citée l'importance « *d'informer sur les droits* ».

A RETENIR DE L'ENQUÊTE AUPRÈS DES PROFESSIONNELS

Malgré un nombre de réponses peu significatif, nous retrouvons dans les réponses des professionnels des similitudes avec les réponses déjà obtenues :

- **La difficulté** a priori de s'assumer par peur des réactions
- **La volonté** des patients de s'assumer dans l'idéal
- **La nécessité** de permettre des espaces de parole, de communiquer, d'informer.

Mise en perspective

En analysant de manière globale les réponses des différents groupes, j'ai constaté que toutes les catégories traduisent de manière commune la difficulté à s'assumer en tant qu'homosexuel. Ils invoquent les mêmes causes et font référence précisément à ce qui pourrait participer à une amélioration.

Cela me permet de retenir que :

- Dans l'intimité de l'acte sexuel, les personnes homosexuelles s'accomplissent, et jouissent de manière naturelle de leurs attirances pour des personnes du même sexe. C'est la confrontation au reste du monde qui est difficile pour certains, qui le perçoivent comme dangereux. Cela crée chez eux des sentiments de peur du rejet, de honte. C'est socialement qu'il peut être difficile de s'accepter homosexuel, c'est dans ce cadre-là que les émotions basses prennent le dessus.

- Il n'y a pas un processus unique et linéaire d'acceptation valide pour tous. Nous avons découvert au travers des réponses combien chaque parcours est unique, chaque histoire de vie est singulière, et combien les perceptions et croyances sont subjectives. J'ai noté que ceux qui ont des croyances négatives sur l'homosexualité ont des craintes et de ce fait s'assument difficilement. Inversement, j'ai remarqué que ceux qui ont une perception banale de l'homosexualité, voire positive, comme une caractéristique personnelle, évoluent en tant qu'homosexuels sans se poser de question, et sans difficulté.

- Ce qui pourrait aider à une évolution favorable de l'acceptation de l'homosexualité relève de l'implication individuelle et collective par le biais : d'une attitude générale bienveillante, de l'acceptation de la part des groupes (famille, école, loisirs, milieux professionnels ...) et des choix faits au niveau de la société (communication, information, lois, formation, lutte contre les discriminations). Les personnes homosexuelles elles-mêmes ont à agir avec assertivité pour évoluer sereinement, et s'épanouir totalement, telles qu'elles sont.

- Elles parviennent à cheminer jusqu'à l'acceptation de leur homosexualité lorsque leur priorité est de se révéler et de s'assumer telles qu'elles sont en dépit des conséquences, envers et contre tous. Pour chacun, le motif qui amène à cette conviction qu'être soi-même est le plus important varie : une assertivité naturelle, une rencontre amoureuse, le refus de mentir ou de se cacher, l'envie de faire évoluer la société.

- Les situations décrites par chacun pour révéler qui ils sont varient : annonce naturelle et spontanée, annonce réfléchie et préparée, en face à face ou collectivement, à l'oral ou à l'écrit, épreuve ou moment de partage, choisi ou imposé, annonce ou réponse à des questions, d'un seul coup ou petit à petit, ou pas d'annonce mais des évidences.

- Je ne perds pas de vue que les personnes homosexuelles sont susceptibles d'être confrontées aux mêmes disfonctions sexuelles que toute personne. Les difficultés d'acceptation de l'homosexualité peuvent en être à l'origine.

En donnant la parole à quelques-uns de nos concitoyens, j'ai découvert qu'ils ont beaucoup à dire sur le sujet de l'homosexualité. Je pense que leurs réponses sont des pistes utiles pour guider la prise en charge de certains de nos patients en psycho-sexologie.

Dans la troisième et dernière partie de ce mémoire de recherche, je vais présenter ce sur quoi peut s'appuyer un psycho-sexologue pour aider un patient à s'accepter en tant qu'homosexuel.

POUR AIDER À S'ACCEPTER
HOMOSEXUEL

▶ La sexologie, au service de l'épanouissement personnel

LA SEXOLOGIE

Je tiens à préciser ici quelques informations générales, afin de présenter le cadre global d'intervention du psycho sexologue : **des évidences, qui sont loin d'être des banalités.**

Je rappelle que la sexualité correspond à « *l'ensemble des tendances et des activités qui, à travers le rapprochement des corps, l'union des sexes, généralement accompagnés d'un échange psycho-affectif, recherchent le plaisir charnel et l'accomplissement global de la personnalité* ».

Il est important de garder en mémoire que dans le cadre de la sexualité adulte tout est permis entre deux adultes consentants. Donc, l'homosexualité est une des composantes de la sexualité humaine parmi d'autres.

La sexologie est l'étude des phénomènes relatifs à la sexualité humaine. Elle analyse tous les aspects et manifestations de la sexualité, à savoir :

- le développement sexuel
- les mécanismes des rapports érotiques
- le comportement sexuel humain
- les relations affectives.

Elle prend en considération des aspects physiologiques, psychologiques, médicaux, sociaux, culturels.

La sexologie, dans sa forme moderne, est une science récente qui s'est développée à la fin du XX^e siècle. Elle est au carrefour de plusieurs disciplines, comme la médecine, l'épidémiologie, l'urologie, l'endocrinologie, la gynécologie, la biologie, les neurosciences, l'histoire, la psychiatrie, la psychanalyse, la psychologie, la sociologie, les statistiques, la criminologie.

La sexologie humaine a pour objectif d'aider les personnes à s'épanouir dans leur sexualité, donc dans leur bien-être. La sexologie s'adresse à tous les âges, à tous les genres, à tous les types d'orientations sexuelles ou de pratiques sexuelles, dans le respect des attentes et spécificités de chacun, dans le cadre bienveillant et confidentiel inhérent aux sujets de l'intime.

Le sexologue aide les patients à trouver des solutions à leurs problèmes sexuels. Il peut aussi tout simplement répondre aux questions qu'ils se posent sur leur sexualité. Il aborde autant l'aspect technique que psychologique ou relationnel.

LE PSYCHO SEXOLOGUE

Un **psycho sexologue est un professionnel de santé, non-médecin**. Il ne déshabille pas ses patients, ne les touche pas, ne prescrit pas de traitement ni d'examen. Il peut recevoir en consultation des personnes de tous âges et dans toutes situations. Les personnes peuvent être reçues seules ou en couple. Le psycho sexologue écoute, informe, explique, lors des consultations ou lors d'ateliers, de conférences.

En consultation, il évalue l'origine des difficultés, personnelles, relationnelles et sexuelles de ses patients. Il propose des pistes concrètes pour tenter de les résoudre dans le cadre d'un accompagnement thérapeutique. En fait, il cherche à démêler les nœuds conscients et inconscients, les ordres et contre ordres, qui interagissent chez l'être humain

et peuvent déséquilibrer son épanouissement sexuel.

Lorsqu'il intervient auprès de groupes, c'est dans un but d'information, et afin de favoriser des discussions autour de questions liées à la sexualité.

Il est évident que les questions liées au désir, à l'attirance sexuelle, à l'orientation sexuelle, aux différentes pratiques sexuelles et à l'homosexualité font partie intégrante de son champ de compétences.

Le cadre d'intervention étant défini, je vais à présent décrire les atouts du psycho sexologue, et les outils dont il dispose.

C'est ce qui fonde sa légitimité pour accompagner notamment des patients aux prises avec des difficultés d'acceptation de leur orientation sexuelle homosexuelle.



Le savoir-être du psycho sexologue, au service de l'alliance thérapeutique

Je tiens à détailler en premier lieu les principes, les valeurs morales et les postures professionnelles qui doivent absolument et systématiquement animer le psycho sexologue au cours de l'exercice de sa pratique, en vue du bien-être du patient.

Le respect des principes éthiques et déontologiques présentés ci-dessous permet au patient de **s'exprimer librement à propos des sujets intimes qui le préoccupent**. Cela conditionne également l'instauration de la relation de confiance, de l'alliance thérapeutique, nécessaires au bon déroulement et au succès de la prise en charge. Le thérapeute doit donc préciser d'emblée à son patient les principes essentiels qui fondent sa pratique.

LE SECRET PROFESSIONNEL

Le psycho sexologue est impliqué dans ce qui concerne l'intimité des patients, dans le seul but de leur venir en aide, d'apaiser leurs souffrances. De ce fait, la notion de confidentialité est centrale.

Le secret professionnel libère la parole et instaure la confiance envers le thérapeute.

LA BIENVEILLANCE

Il s'agit pour le thérapeute d'être dans **une disposition favorable envers son patient quelle que soit sa situation**, d'adopter une posture compréhensive et indulgente. Elle encourage la confiance, favorise l'expression et donne du crédit aux conseils donnés.

LE NON JUGEMENT

Les questions liées à la sexualité humaine traitent de l'intime, du personnel. **Elles raisonnent de manière subjective et unique chez chacun.**

Le non-jugement du professionnel permet au patient de se sentir libre d'exposer ce qu'il vit et ressent au plus profond de lui-même, au moment de la consultation.

Cette mise à nu n'est possible que si le patient est convaincu qu'il est considéré, tel qu'il est, pour ce qu'il est. **C'est l'absence de jugement qui l'autorise à être authentique.**

LA JUSTE DISTANCE

Le psycho sexologue est un professionnel diplômé, qui se forme régulièrement, qui a travaillé sur lui et se doit d'être supervisé tout au long de sa carrière. Ainsi, **il est animé par la volonté permanente de garder la juste distance avec le patient : ni trop près, ni trop loin.** Cela permet de préserver l'efficacité de la prise en charge.

LE CONSENTEMENT DU PATIENT

Le professionnel doit toujours s'assurer de l'accord de son patient. Il doit obtenir son adhésion en ce qui concerne le déroulement de la sexothérapie et les pistes d'action proposées.

L'EMPATHIE

C'est la capacité à se mettre à la place de l'autre sans pour autant être en sympathie, c'est-à-dire souffrir avec lui. **Elle permet au patient de se sentir considéré et compris.**

LE RESPECT

Accueillir avec égard et considération, de manière inconditionnelle est une autre des nécessités éthiques du sexothérapeute envers son patient. Ainsi, celui-ci peut se sentir confortable dans l'espace thérapeutique et y accorder du crédit. Il s'agit pour le sexothérapeute, comme pour un médecin au travers du *serment d'Hippocrate*, de **s'engager en faveur du respect absolu de la vie humaine, indépendamment de toute considération d'âge, de maladie, de croyance, d'origine ethnique, de genre, de nationalité, d'affiliation politique, de race, de statut social et d'orientation sexuelle bien évidemment.**

LA CONGRUENCE

C'est le fait d'être en accord avec quelque chose, une adaptation réciproque. La congruence est à rechercher durant la consultation. Pour cela, l'information est capitale : **le psycho sexologue doit dire ce qu'il fait, et faire ce qu'il dit en vue du bien-être du patient, et de l'efficacité de la prise en charge.**

L'ÉCOUTE ACTIVE

Carl Rogers, psychologue américain, en a établi les principes fondamentaux : *être centré sur l'autre de manière authentique, inconditionnelle, positive, et empathique. Ne jamais devancer l'autre par son interprétation, reformuler ce qui a été dit (« si j'ai bien compris ... ») et laisser la part belle au silence. Poser des questions ouvertes (« qui quoi pourquoi comment combien quand »).* **Pratiquer l'écoute active c'est un atout, et c'est un outil que doit maîtriser le sexothérapeute, au même titre que tout ce qui a été cité en amont.**

En appliquant l'ensemble de ces principes et postures, il va de soi que le psycho sexologue est par définition « *gay friendly* ».

Je rappelle que selon les résultats de l'enquête, les personnes homosexuelles ont besoin d'être écoutées, respectées, acceptées. Il est donc évident que pour elles, trouver un lieu où pouvoir s'exprimer librement, en toute sécurité et sans crainte du jugement est capital. **Parler, être entendu et se sentir compris : tout cela a des vertus thérapeutiques incontestables.**

Encore faut-il pouvoir le faire, savoir où le faire.

Proposer cet espace est la première raison d'être de la consultation. Le cabinet de sexologie et la posture du thérapeute sont propices à ces confidences, parfois enfouies au plus profond des patients depuis longtemps. D'ailleurs, il arrive que certains révèlent pour la première fois en consultation leur homosexualité, même s'ils bénéficient d'un suivi thérapeutique ancien par ailleurs.

En conclusion de ce chapitre, je noterai que dans l'exercice de sa pratique professionnelle, le psycho sexologue doit adopter une attitude « basse » (il n'est ni magicien, ni tout-puissant). Il doit écouter ses intuitions, ses inspirations, être créatif, il peut utiliser l'humour. Tout cela est complémentaire à ses savoirs.

Dans tous les cas, le professionnel doit croire au message qu'il adresse à son patient. Quant à ce dernier, il doit être convaincu du rôle actif qui est le sien. S'il croit en son thérapeute et lui accorde sa confiance, il accepte de jouer le jeu des exercices proposés. Il investit la démarche thérapeutique en étant acteur et en payant les services du professionnel qui guide son processus de changement. Le patient ne peut pas « patienter » passivement, dans l'attente d'une solution miracle du thérapeute, ni considérer que le problème vient de l'autre, de l'environnement.

Il est évident qu'au cours de la consultation, le thérapeute et le patient sont en interrelation permanente.

Le savoir-faire du psycho sexologue, au service de l'objectif du patient

Que faire de cette parole libérée ? Comment faire face à des patients homosexuels en difficulté d'acceptation ? C'est ce que je vais présenter dans ce chapitre.

Grâce à la formation reçue, le psycho sexologue est un professionnel de la relation humaine qui possède, a minima, des connaissances approfondies en psychologie et en sexologie. Le cas échéant, il est doté de compétences complémentaires dans des domaines spécifiques, selon son parcours de formation. Toutes ses compétences vont lui permettre d'engager une interaction à visée thérapeutique avec son patient. Ainsi, ce dernier ayant exprimé ses difficultés se verra proposer une prise en charge personnalisée, adaptée en fonction de sa personnalité, ses objectifs et attentes, sa situation au moment de la consultation.

Quels outils et techniques ? Pour mener à bien la prise en charge d'un patient homosexuel, je propose d'utiliser les mêmes que pour tout autre patient, toutefois, selon sa propre situation certains lui seront plus spécifiques. Au besoin, si le sexologue n'est pas compétent pour traiter seul l'ensemble de la problématique de son patient, il l'orientera vers les professionnels de son réseau (psychiatre, médecin traitant...).

Le psycho sexologue dans l'exercice de sa pratique puise à sa guise, dans l'ordre qu'il souhaite et selon son analyse parmi les différents outils et approches présentés ci-dessous. Ils sont complémentaires, c'est pourquoi le praticien peut en combiner plusieurs au cours d'une même prise en charge, les utiliser comme bon lui semble, selon ce qui convient à son patient.

LA PSYCHO ÉDUCATION

La psycho éducation, ou éducation thérapeutique, est une pratique qui permet au patient (voire à son entourage) d'être actif dans le processus de soin. **Il s'agit de favoriser la connaissance et la compréhension du problème pour pouvoir adopter au quotidien les bons comportements.** Cette prise de conscience et l'augmentation des connaissances est aussi appelée « *empowerment* ». Tout cela permet de prévenir d'éventuelles conséquences négatives et d'augmenter l'autonomie des patients.

Dans cette logique de psycho éducation, et à propos d'orientation sexuelle, il me semble par exemple opportun d'expliquer que :

- Nos préférences amoureuses ou sexuelles et nos comportements érotiques sont le fruit d'un lent apprentissage. Chez l'être humain, quelle que soit son orientation sexuelle, c'est la recherche de plaisir par la stimulation corporelle qui guide son comportement érotique. A la différence des autres mammifères, notre sexualité est surtout dans la tête.
- C'est sous l'influence des expériences et des apprentissages de toutes sortes que chacun va établir son circuit personnel de préférences affectives et sexuelles. Elles s'élaborent au cours de notre développement dès notre naissance et s'achèvent avec notre mort. Chacun peut faire la même croisière et retenir des souvenirs différents.
- Dans la construction de notre orientation sexuelle, nous sommes sous l'influence de nos proches qui nous modèlent, nous conditionnent en fonction de leurs discours, leurs comportements, leur histoire, leur éducation, leurs désirs, leurs frustrations. De même, nos rencontres, nos expériences peuvent modifier leur regard sur nous.
- Nous jouons consciemment ou non un rôle actif dans la construction de notre orientation sexuelle. Nous y sommes aussi pour quelque chose dans l'ensemble de nos goûts, de nos centres d'intérêt et de notre personnalité. Il s'agit de notre liberté humaine.
- La sexualité est opportuniste : nous vivons des expériences sexuelles en lien avec nos désirs, nos besoins, notre environnement, notre contexte de vie.
- Nous faisons des choix (conscients ou non), moraux, d'identifications, de conduites, de façon d'aimer, de partenaires, de jeux et de plaisirs.
- Ce n'est pas un choix binaire d'homosexualité ou d'hétérosexualité qui s'offre à chacun, mais des composantes plurielles, des homosexualités et des hétérosexualités : le devenir de chacun est spécifique et la façon de le vivre, singulière. Il s'agit du concept de fluidité sexuelle.

LA GESTION DES ÉMOTIONS

De nombreuses émotions envahissent souvent les patients qui sont amenés à venir consulter un psychosexologue. Comme l'a montré l'enquête, l'homosexualité, son acceptation et sa révélation suscitent souvent du stress, de la peur, de l'angoisse, de la honte, de la culpabilité. Les personnes concernées peuvent avoir été traumatisées par des événements de vie. Dans tous les cas, **leur prise en charge doit permettre d'abaisser leur seuil d'activation émotionnelle en vue d'un apaisement**. Grâce à cela, les personnes se sentent mieux, sont plus sereines et confiantes pour la suite du processus thérapeutique et dans leur cheminement personnel.

Pour permettre le travail sur les émotions, le psychosexologue propose différents outils, le patient choisit librement ce qui lui convient. Si le professionnel est lui-même formé à des techniques psychocorporelles et/ou à des techniques de psychologie énergétique, il les inclut à ses consultations. Sinon il oriente vers des praticiens de son réseau compétents en matière de :

- **Thérapies psychocorporelles**

Elles se basent sur **un travail d'expression des émotions qui passent par le corps mais aussi parfois par le verbal**. Ce sont des thérapies souvent choisies par des personnes qui préfèrent exprimer et expérimenter par leur corps ce qu'elles n'arrivent pas à exprimer verbalement.

- **Psychologie énergétique**

Elle désigne un ensemble de pratiques qui utilisent simultanément l'expression émotionnelle, psychologique, les circuits énergétiques et physiologiques humains **selon un principe fondamental de la médecine chinoise qui relie blocage émotionnel et énergétique**. Elle facilite la santé, le bien-être et améliore la performance humaine. La psychologie énergétique est utilisée dans un cadre intégratif et holistique : il s'agit d'une expression de la médecine non conventionnelle, où la notion d'un soin apporté tient compte de la globalité de l'être humain (physique, émotionnel, mental et spirituel, ou corps-esprit). Elle se distingue de la médecine conventionnelle en considérant le patient comme une personne et non comme un malade.

Concrètement, pour viser l'apaisement physique, émotionnel et la connexion à soi, il est possible et opportun de proposer notamment :

Reiki

Méditation

Activités sportives

EFT et **Matrix Reimprinting**

Yoga

Sophrologie

EMDR

Hypnose

Relaxation

MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience :
Mindfulness Based Stress Reduction en anglais)

Massages

Communication non violente

Cohérence cardiaque

Je fais le choix de ne pas décrire ces différentes techniques mais il est utile de les connaître, les tester, voire les maîtriser.



L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. Une bonne estime de soi aide à se projeter dans le futur.

En consultation, les patients se présentent bien souvent avec une faible estime d'eux-mêmes. Un manque de confiance en soi entraîne une difficulté à faire confiance aux autres.

Les réponses exprimées dans l'enquête montrent que les personnes centrées sur elles-mêmes, sur leurs besoins plus que sur le regard de l'autre assument leur homosexualité et la révèlent plus facilement, presque sans se poser de question.

En psycho sexologie, la prise en charge proposée devra tenir compte de ces éléments pour favoriser l'augmentation de la confiance et de l'estime des patients.

Refléter quelqu'un de manière positive lui permet de se percevoir positivement, et ainsi d'augmenter sa propre estime de lui-même. C'est ce que doit faire le professionnel avec son patient : lui renvoyer une image positive de lui-même, le valoriser, l'aider à se centrer sur ses aptitudes alors qu'il ne voit que ses faiblesses.

Le psycho sexologue doit **conseiller à ses patients de prendre soin d'eux** : ils doivent s'accorder du temps pour eux-mêmes, avec une intention positive, des objectifs de plaisir, de bien-être, de satisfaction. Il est possible en consultation de **les aider à se fixer des objectifs** à atteindre et à évaluer lors de la consultation suivante.

Par exemple il peut s'agir de prendre soin de soi en allant faire du sport au moins une fois dans la semaine pour commencer. Faire du sport renforce le bien-être et la confiance en soi. D'autres objectifs peuvent être de s'alimenter correctement, s'accorder des temps de loisirs, respecter son rythme de sommeil, se tourner vers les personnes qui font du bien et fuir celles qui sont nocives.

Pour aider les patients à se sentir en accord avec eux-mêmes et donc confiants, il est important d'aborder les notions de plaisir, et de sens. Il faut leur permettre de réfléchir au sens qu'ils mettent à leurs actions, à ce qui se passe pour eux. Cela permet d'avancer en prenant conscience des gratifications consécutives à leurs actions. Le patient est valorisé par le fait de mesurer ses progrès en lien avec ses propres agissements. Cela le place dans une spirale positive, il est alors en chemin vers l'acceptation de ce qu'il est. Il développe une meilleure estime de lui-même, une confiance grandissante en lui et concomitamment envers les autres.

En fait, le professionnel est un facilitateur qui permet à son patient de prendre conscience que c'est lui qui détient la clé de sa propre évolution, de son bonheur.

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »

— Voltaire

LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE (TCC)

C'est une thérapie brève, validée scientifiquement, qui porte sur les **interactions entre pensées, émotions et comportements**. Elle se concentre sur les problèmes actuels de la personne, tout en prenant en compte leurs causes historiques. Elle permet progressivement de **dépasser les symptômes invalidants et vise à renforcer les comportements adaptés**. Une thérapie cognitivo comportementale s'appuie sur différentes techniques qui aident le patient à identifier les mécanismes à l'origine de ses difficultés. Elle vise à expérimenter de nouveaux comportements et à **sortir ainsi progressivement de cercles vicieux qui perpétuent et aggravent la souffrance psychique**. C'est une thérapie reposant sur l'apprentissage d'outils pour mieux gérer les comportements d'échec, les pensées parasites, les émotions négatives. Plus qu'une thérapie du pourquoi (« j'ai ce problème »), c'est une thérapie du quand et du comment (« vais-je décider de m'en sortir »). La TCC se concentre sur un problème qui préoccupe le patient dans le présent. Elle se veut interactive, pédagogique, explicite, collaborative. Plusieurs étapes se succèdent au cours de ce type de prise en charge.

Voici un exemple du processus proposé à un patient qui a le désir de révéler son homosexualité mais éprouve des difficultés à le faire :

- Identifier un problème

Le thérapeute aide son patient à prendre conscience de sa situation et à comprendre les mécanismes ayant conduit à la mise en place et au maintien du trouble.

Pour faciliter la compréhension des difficultés ressenties par un patient qui a du mal à s'accepter, le psycho sexologue peut expliquer ce qu'il en est de la considération générale de l'homosexualité, de l'homophobie intériorisée (cf. première partie du mémoire). Puis, un rappel des lois anti-discrimination et des droits des personnes homosexuelles pourra remettre en confiance le patient, l'aider à réaliser qu'il n'est pas en tort. Enfin, lui expliquer que l'homosexualité est une orientation sexuelle comme une autre le rassurera également (cf. paragraphe sur la psycho éducation).

- Analyser le problème

Grâce aux différentes consultations, le thérapeute et le patient analysent la problématique selon ses différentes composantes (émotionnelle, cognitive, comportementale, environnementale, corporelle). **Cette analyse fonctionnelle permet d'explorer avec le patient ce qui se passe dans les moments difficiles** (situation d'anxiété, de conflits, de détresse émotionnelle...) et en particulier comment ses émotions, ses pensées et ses comportements se renforcent. L'analyse fonctionnelle permet d'identifier les comportements problématiques, d'envisager les outils et buts à atteindre ainsi qu'une stratégie thérapeutique adaptée. Cette étape incontournable de la thérapie comportementale est réalisée en début de thérapie et peut être repensée à tout moment, face à de nouveaux « *comportements problèmes* » ou en cas de difficultés ou de blocages dans la thérapie. Le thérapeute cherche à comprendre les blocages rencontrés par le patient. Il est important de lui demander d'illustrer ses réponses par des exemples :

- « *qu'est-ce qui vous bloque ?* »
- « *qu'est-ce qui vous empêche d'atteindre votre objectif ?* »
- « *que faites-vous que vous ne voudriez-vous plus faire ?* »
- « *depuis quand fonctionnez-vous de cette manière ?* »

- Identifier un objectif

Le thérapeute et le patient définissent ensemble des pistes de travail, acceptables. **L'objectif est de faire évoluer la situation progressivement et en conscience** : à propos de ses croyances, ses perceptions de l'environnement, ses postures, ses émotions.

Le psycho sexologue invite son patient à **identifier un objectif grâce à des questions précises** comme par exemple :

- « *en quoi puis-je vous être utile ?* »
- « *qu'attendez-vous de notre travail ?* »
- « *à quoi verrez-vous que vous avez atteint votre objectif ?* »
- « *comment les autres le verront ?* »
- « *que ferez-vous de différent ?* »
- « *cet objectif est-il réaliste ?* »
- « *est-il souhaitable ?* »

Le professionnel se demande si l'objectif est correct pour le patient. Tolérer l'intolérable n'est pas un bon objectif, comme par exemple supporter des attaques homophobes.

- **Evaluer les risques**

Il est alors important de veiller à **diminuer la perception des risques**. Pour cela, lui faire écrire la liste de toutes les réactions envisageables : négatives et positives.

Cela permet au patient de s'y préparer et donc d'y faire face. Ainsi il prend conscience que des réactions positives sont envisageables ; il peut aborder son objectif avec davantage de sérénité.

- **Peser le pour et le contre**

Demander au patient de **lister les avantages et inconvénients à révéler son homosexualité**. S'il y a plus d'inconvénients, peut-être que ce n'est pas le bon moment pour lui. Si la liste des avantages est plus importante, c'est qu'il a plus à y gagner qu'à y perdre. Il réalise alors que jusque-là c'est sa peur qui prenait le dessus.

- **Préparer les différentes étapes**

Lorsque le patient a lui-même compris ses désirs homosexuels, qu'il les accepte, qu'il a pesé le pour et le contre, qu'il a décidé de révéler son homosexualité et qu'il s'y sent prêt, le thérapeute sert alors de guide pour préparer l'annonce. **Il suscite la réflexion du patient en vue d'élaborer précisément le plan d'action qui lui convient**. Il s'agit alors de :

- déterminer à qui faire l'annonce
- choisir le contexte
- élaborer le discours
- écrire le scénario pour clarifier sa pensée.
- répéter le scénario en imagination ou sous forme de jeu de rôle
- écrire une lettre, à lire ou laisser le jour J, pour la laisser aux proches éventuellement

Plus le patient est prêt et serein, mieux se passe l'annonce.

- **Prodiguer quelques conseils**

Il est bon rappeler au patient que :

- ce n'est pas ce qu'il annonce qui est important, c'est le fait qu'il l'assume.
- il se peut que ses proches aient besoin d'un certain temps d'acceptation eux aussi.
- la plupart du temps, malgré l'appréhension, le coming out se passe bien (cf. les résultats de l'enquête).
- très certainement, ses proches tiennent à lui et souhaitent son bonheur avant tout.
- il gagnera en confiance à chaque révélation, en constatant qu'en fait il est respecté, admis et aimé tel qu'il est, pour ce qu'il est, et pas pour son orientation sexuelle.

Finalement, la plus grande difficulté reste généralement de vaincre ses propres appréhensions.

Quant aux proches, je leur conseillerai de ne pas hésiter à la suite de l'annonce, de remercier pour la confiance et l'honnêteté. Ensuite, ils peuvent demander à la personne qui vient de révéler son homosexualité si elle est heureuse, si elle a des projets de couple, d'enfants, comme on pourrait le faire suite à l'annonce d'une rencontre amoureuse hétérosexuelle.



Le psycho sexologue, professionnel et militant

S'APPUYER SUR LES PAIRS ET LE RÉSEAU SPÉCIALISÉ (cf. annexes p79 à 83)

Les personnes interrogées dans l'enquête en ont parlé : «*le soutien apporté par les personnes homosexuelles elles-mêmes est à privilégier*». **Entre pairs, les personnes peuvent s'identifier, se reconnaître, se soutenir, se rassurer, se conseiller, agir ensemble.** Il existe des temps forts qui permettent le rassemblement, la solidarité, la visibilité. C'est le cas de :

- la *Marche des Fiertés (Gay Pride)* organisée chaque année dans différentes villes
- le 17 mai : *Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie (IDAHOT : International Day Against Homophobia and Transphobia)*.
- le 11 octobre: jour du *coming out*, mais il est pour le moment célébré principalement aux États-Unis.

De nombreuses associations regroupant des homosexuels (et autres orientations sexuelles) et/ou leurs proches offrent des propositions variées sur le plan local ou national : lieux de rencontre, de partage, de convivialité, d'actions militantes, de défense des droits, d'actions de communication, de soutien.

En consultation il est donc opportun d'orienter les patients vers ce réseau associatif, tout comme il est possible de conseiller des sites internet où les personnes pourront trouver des informations, des témoignages, des explications, des références, des numéros de téléphone, des lieux où se rendre.

Enfin, je conseillerai aux patients et à leurs proches d'explorer la grande variété de médias qui traite de l'homosexualité : livres, films, conférences, documentaires, émissions radios et TV, magazines, pièces de théâtre, chansons et œuvres d'art.

PROSCRIRE LES THÉRAPIES NOCIVES

De nos jours sont encore pratiquées, en France et ailleurs dans le monde (Etats-Unis, Afrique, Australie, Pologne...), des thérapies dites de «conversion». Ces thérapies prétendent «guérir» l'homosexualité. Elles sont instaurées par des organisations catholiques et évangéliques connues sous les noms de «*exodus*», «*courage*», et «*desert stream*» (dont est issu en France le courant «*torrents de vie*»).

Non seulement ces thérapies ne fonctionnent pas (on ne peut pas convertir un homosexuel, ni le guérir), mais en plus elles peuvent causer des ravages : dépression, décompensation psychiatrique, suicide.

Lors de ces thérapies, les homosexuels sont couverts d'opprobre, on les persuade que le démon est en eux, qu'on peut les sauver. Les méthodes utilisées sont d'une violence extrême : de la lobotomie, aux décharges électriques en passant par les thérapies hormonales, les exorcismes, les confessions, les cérémonies de guérison, les tentatives d'astreindre à la continence (maîtriser ses désirs), les interdictions de «*céder à la tentation*», les prières, les manipulations.

Des députés proposent de créer une infraction spécifique condamnant les «*thérapies de conversion*» et d'inscrire leur interdiction dans le code de déontologie, afin de lutter contre ces pratiques. Légiférer est capital pour ne plus cautionner les pratiques dangereuses, les éradiquer et protéger la population.

LUTTER CONTRE LES MALADRESSES ET STÉRÉOTYPES

En parallèle de toutes les stratégies déjà présentées, je conseillerai des postures qui relèvent du bon sens, tant dans la sphère de la sexologie que du côté de l'attitude citoyenne de chacun. Pour répondre aux attentes exprimées par les personnes homosexuelles, et faire évoluer les représentations vers la banalisation de l'homosexualité, il est capital d'être rigoureux quant aux termes choisis lors des consultations et aux propos tenus dans la vie courante.

Certaines paroles maladroites peuvent être lourdes de sens comme par exemple évoquer le fait « d'avouer » son homosexualité. **Il est péjoratif d'utiliser ce terme puisqu'on avoue une faute, une erreur, une faiblesse.** Il est préférable d'évoquer le fait de « dévoiler », ou « confier » son homosexualité. Il vaut mieux éviter de dire d'une personne qu'elle « affiche » son homosexualité : **dirait-on d'une personne hétérosexuelle qu'elle affiche son hétérosexualité ?**

Il est opportun de ne pas commenter l'orientation sexuelle de quelqu'un en affirmant que « ça ne paraît pas... ». Est-il préférable que ça ne paraisse pas sous-entendu il vaut mieux le cacher afin d'être conforme aux attentes sociales ? L'orientation sexuelle devrait-elle se deviner selon l'apparence ?

Par ailleurs, il ne faut pas considérer qu'à l'adolescence l'homosexualité est une phase, ce qui sous-en-



tend que « ça va passer ». Et si ce n'est pas le cas ?

Certaines idées reçues doivent être bannies comme : « *c'est mal* », « *ce n'est pas naturel* », « *les gays sont efféminés et les lesbiennes masculines* », « *les homosexuels sont des pédophiles* », « *l'homosexualité ce sont les bars, la nuit, le SIDA* ».

Repérer les clichés et les stéréotypes, en prendre conscience et les combattre, c'est également une posture qui permet l'évolution de la considération des homosexuels.

Enfin, même si certains préjugés se veulent positifs, ils sont stigmatisants comme par exemple : « *les homosexuels sont différents : sensibles, artistes, cultivés, ils ont bon goût...* ».

En établissant une distinction entre hétérosexuels et homosexuels, cela participe à un classement propice à l'homophobie. De même, en tentant d'éduquer les garçons sur un modèle et les filles sur un autre, on renforce les discriminations envers les personnes ne se conformant pas à ce modèle.

IDÉES PRINCIPALES À RETENIR POUR AIDER UNE PERSONNE HOMOSEXUELLE

- **Aborder le sujet** : pour aider au dialogue avec une personne en difficulté avec son orientation sexuelle.
- **Ecouter** : pour permettre d'exprimer les ressentis, se libérer.
- **Aider à se situer** : pour reconnaître, clarifier, identifier cette attirance.
- **Gérer les émotions** : pour apaiser, gagner en sérénité.
- **Rassurer** : pour favoriser la compréhension, informer.
- **Déculpabiliser** : pour mieux accepter.
- **Valoriser** : pour améliorer la confiance en soi.
- **Susciter l'assertivité** : pour décider d'en parler autour de soi ou pas.
- **Prévenir** : pour mesurer les risques et avantages de la révélation.
- **Préparer** : pour choisir à qui, où, quand, comment en parler.
- **Accompagner** : pour être soutenu tout au long du chemin.
- **Orienter** : pour bénéficier du réseau de pairs.
- **Militer** : pour bannir les idées reçues et discriminations.

CONCLUSION



Ce mémoire de fin d'études visait à répondre à la question centrale suivante :

Comment en tant que psycho sexologue, je peux aider mes patients concernés par l'homosexualité à s'accepter et à s'épanouir dans le cadre de cette orientation sexuelle ?

Pour répondre à cette question, je me suis d'abord appuyée sur des données théoriques à propos d'homosexualité, puis sur une analyse empirique, enfin sur les outils et compétences mobilisables en consultation de psycho sexologie.

La 1^{ère} partie de ce travail de recherche a permis de comprendre principalement :

- ce qu'est l'homosexualité
- combien elle est souvent stigmatisée, depuis des siècles et dans le monde entier
- comment ce rejet de l'homosexualité tour à tour véhiculé par les religions, les sciences, la politique, le droit, la société impacte fortement ceux et celles qui se reconnaissent dans cette orientation sexuelle
- que malgré des évolutions notoires (lois, prises de conscience) du chemin reste à parcourir (droits, banalisation, disparition de l'homophobie).

La 2^{ème} partie de ce mémoire a mis en lumière les résultats de l'enquête réalisée auprès de plus de 70 personnes, homosexuelles et hétérosexuelles. De cette parole donnée à propos d'homosexualité, il ressort notamment :

- qu'il n'est généralement pas perçu comme anodin de se découvrir homosexuel
- qu'il faut parfois des années pour parvenir à l'accepter, l'assumer, le révéler et être accepté en tant que tel
- que la confiance en soi et la considération de soi-même favorisent l'acceptation
- que malgré l'appréhension, généralement le coming out se passe bien
- que des évolutions sont encore souhaitables (sanctions, droits, visibilité, banalisation)
- que des personnes homosexuelles peuvent avoir besoin d'aide (proches, associations, société, professionnels).

La dernière partie de cette étude a décrit ce qu'est la psycho sexologie et en quoi elle peut aider des personnes homosexuelles en difficulté d'acceptation. Voici les notions phares qui s'en dégagent :

- l'éthique et la déontologie du praticien sont propices à la libération de la parole
- son expertise en matière de psychologie et de sexualité légitime son intervention en matière d'homosexualité
- les outils dont il dispose favorisent le travail sur l'estime de soi et la confiance en soi
- la prise en charge thérapeutique permet progressivement d'apaiser, de déculpabiliser, de rassurer, de lever les blocages, d'accepter, de préparer et d'accompagner la révélation le cas échéant.

Ce travail de recherche m'a permis de mesurer combien le sujet de l'homosexualité suscite de l'intérêt, des échanges, des émotions, des idées, des rêves mais aussi de l'incompréhension, de la peur, de la violence.

J'ai réalisé qu'à titre personnel ma confiance en moi, mes choix et mon entourage bienveillant m'ont permis de cheminer et de m'épanouir en tant qu'homosexuelle.

Enrichie par ma formation, le partage d'expérience et l'acquisition des savoirs indispensables, je me sens désormais prête à exercer ce métier de psycho sexologue avec conviction et enthousiasme.



- # L'éventail des orientations sexuelles et inclinaisons amoureuses • p 72
 - # La grille d'orientation sexuelle de Klein • p 73/75
 - # Les questionnaires utilisés pour l'enquête • p 76/82
 - # Quelques radios et chansons • p 83
 - # Quelques auteurs et livres • p 83
 - # Quelques films et documentaires • p 84/85
 - # Quelques personnalités françaises et internationales • p 86/87
 - # Quelques associations et sites internet • p 88/89
 - # Bibliographie • p 90/91
 - # Sigle • p 91

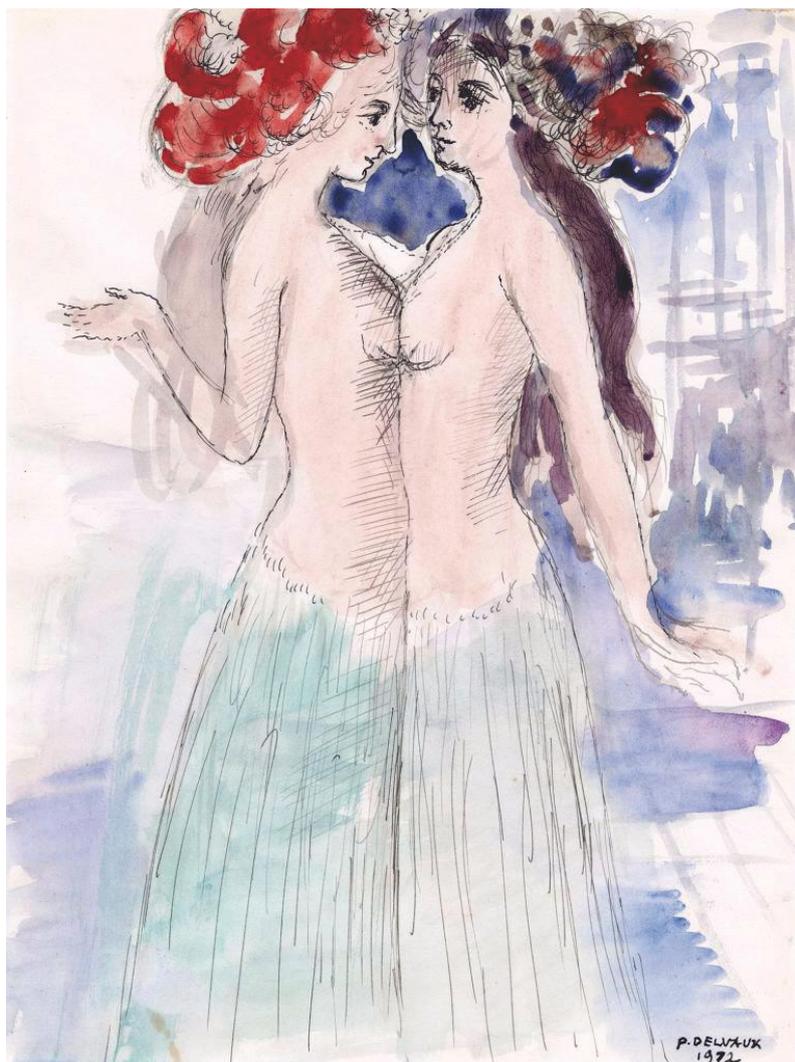


Tableau de Paul Delvaux - 1972

L'éventail des orientations sexuelles et inclinaisons amoureuses

(Source : www.tetu.com)

- **Androsexuel**

Personne qui est attirée sexuellement et émotionnellement par la masculinité (que ce soit une femme masculine ou un homme masculin, indépendamment du fait qu'il ou elle soit lesbienne, hétéro, gay).

- **Androgynosexuel**

Personne attirée par les androgynes, les personnes qui possèdent à la fois des traits masculins et féminins (indépendamment de leurs orientations sexuelles).

- **Aromantique**

Certaines personnes ne ressentent pas d'attraction romantique et ne tombent donc pas amoureuses au sens traditionnel du terme. C'est un peu le pendant de l'asexualité mais au niveau amoureux. Au contraire, les personnes qui ressentent une attirance romantique quelconque sont dites alloromantiques ou zedromantiques.

- **Asexuel**

Personne qui ne ressent pas d'attraction sexuelle envers autrui selon le site Asexuality.org. Ils peuvent être attirés par quelqu'un sur un plan esthétique ou intellectuel mais pas sexuellement (parfois de la tendresse).

- **Autosexuel**

Personne qui est attirée sexuellement et émotionnellement par elle-même.

- **Demisexuel**

Personne qui ne ressent pas d'attraction sexuelle sauf si elle a déjà noué des liens affectifs profonds avec une personne.

- **Demiromantique**

Comme une personne demisexuelle, une personne demiromantique ne ressentent pas d'attraction sentimentale envers autrui sauf si elle a déjà noué des liens affectifs profonds avec une personne.

- **Gynosexuel**

Une personne attirée sexuellement et émotionnellement par la féminité. Le pendant à l'androsexuel, mais du côté féminin. Une personne gynosexuelle pourrait sortir avec une femme cisgenre féminine, une femme trans féminine ou un garçon très efféminé.

- **Graysexuel**

Une personne qui s'identifie comme graysexuelle se place dans la zone grise entre l'asexualité et la sexualité. Elle peut aussi se dire en même temps gay, hétéro ou autre.

- **Lithromantique ou Akoïromantique**

Une personne qui éprouve des sentiments amoureux mais ne souhaite pas que ceux-ci soient réciproques.

- **Pansexuel (ou omnisexuel)**

Désigne une personne qui se sent sexuellement attiré par n'importe quel genre de personne (homme, femme, cis, trans...). Les pans se distinguent des bisexuel-les car ils/elles incluent davantage les variations de genre « non-binaires » et les personnes trans, par exemple. Ils/Elles ne posent pas la question de l'objet de leur désir en fonction du genre, de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre.

- **Panromantique**

Une personne qui est attirée sentimentalement - mais pas sexuellement - par tout type de personnes, indépendamment de leur sexe ou de leur genre.

- **Polymaoureux/polysexuel**

Désigne une personne capable d'entretenir deux ou plus relations amoureuses ou sexuelles suivies d'intensité quasi-similaire (de vraies histoires d'amour parallèles).

- **Queer-platonique**

Personnes qui ont des relations « *pas vraiment sentimentales* » mais qui passent par des liens affectifs très forts souvent plus profonds ou intenses que ceux qui définissent traditionnellement l'amitié.

- **Sapiosexuel**

Se dit d'une personne attirée sexuellement et émotionnellement avant tout par l'intellect d'une personne, par son intelligence, sa vivacité d'esprit. On est à la fois sapiosexuel et hétérosexuel, gay ou bisexuel, indépendamment du genre (masculin, féminin, non-binaire, androgyne) ou de l'identité de genre (trans, cis).

- **Skoliosexuel**

Se réfère à « *l'attraction sexuelle envers les individus non-binaires (qui ne se reconnaissent pas dans l'opposition entre les genres féminin et masculin)* » ou ceux qui ne se définissent pas en tant que cisgenre.

**Et vous,
de quelles orientations
vous sentez-vous
proche ?**

La grille de Klein

(Source : www.sexologie-magazine.com)

Fritz Klein (1932-2006) est un sexologue et un psychiatre américain dont les recherches ont porté principalement sur la bisexualité.

Répondez aux questions, relevez la note attribuée à la réponse et reportez-la dans la case correspondante de la grille ci-dessous. Il y a 7 catégories codées de A à G et 3 questions pour chaque catégorie. Vous pourrez ainsi évaluer votre orientation sexuelle depuis vos expériences passées jusqu'à vos choix actuels.

- **Passé** (du début de l'adolescence jusqu'à il y a un an avant le test),
- **Présent** (dans les 12 derniers mois),
- **Idéal** (ce que vous choisiriez si vous aviez complètement le choix).

Catégorie	Questions	Note Passé	Note Présent	Note Idéal
A	Mon attirance			
B	Mon comportement			
C	Mes fantasmes			
D	Mes sentiments			
E	Mes contacts sociaux			
F	Mon mode de vie			
G	Comment je me définis			
Total		/49	/49	/49

A- Dans le passé, j'étais attiré sexuellement par :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

B- Dans le passé, j'avais des relations sexuelles avec :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

A- Actuellement, je me sens attiré sexuellement par :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

B- Actuellement, j'ai des relations sexuelles avec :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

A- Dans l'idéal, je suis attiré(e) sexuellement par :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

B- Dans l'idéal, j'aimerais avoir des relations sexuelles avec :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

C- Dans le passé j'avais des fantasmes qui mettaient en scène :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

C- Actuellement, mes fantasmes sexuels mettent en scène :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

C- Dans l'idéal, mes fantasmes mettent en scène :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

D- Dans le passé, j'éprouvais des sentiments pour :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

D- Actuellement j'éprouve des sentiments pour :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

D- Dans l'idéal j'éprouve des sentiments pour :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

E- Dans le passé, je cherchais des contacts sociaux plutôt avec :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

E- Actuellement je recherche des contacts sociaux avec :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

E- Dans l'idéal, je préfère avoir des contacts sociaux avec :

- 1 = L'autre sexe uniquement
- 2 = L'autre sexe principalement
- 3 = L'autre sexe plutôt
- 4 = Les deux sexes
- 5 = Le même sexe plutôt
- 6 = Le même sexe principalement
- 7 = Le même sexe uniquement

F- Dans le passé, mon mode de vie était :

- 1 = Hétérosexuel(le) uniquement
- 2 = Hétérosexuel(le) principalement
- 3 = Hétérosexuel(le) plutôt
- 4 = Hétéro/Gai-Lesbienne également
- 5 = Gai/Lesbienne plutôt
- 6 = Gai/Lesbienne principalement
- 7 = Gai/Lesbienne uniquement

F- Actuellement mon mode de vie est :

- 1 = Hétérosexuel(le) uniquement
- 2 = Hétérosexuel(le) principalement
- 3 = Hétérosexuel(le) plutôt
- 4 = Hétéro/Gai-Lesbienne également
- 5 = Gai/Lesbienne plutôt
- 6 = Gai/Lesbienne principalement
- 7 = Gai/Lesbienne uniquement

F- Dans l'idéal, je préférerais un mode de vie :

- 1 = Hétérosexuel(le) uniquement
- 2 = Hétérosexuel(le) principalement
- 3 = Hétérosexuel(le) plutôt
- 4 = Hétéro/Gai-Lesbienne également
- 5 = Gai/Lesbienne plutôt
- 6 = Gai/Lesbienne principalement
- 7 = Gai/Lesbienne uniquement

G- Dans le passé, je me définissais comme :

- 1 = Hétérosexuel(le) uniquement
- 2 = Hétérosexuel(le) principalement
- 3 = Hétérosexuel(le) plutôt
- 4 = Hétéro/Gai-Lesbienne également
- 5 = Gai/Lesbienne plutôt
- 6 = Gai/Lesbienne principalement
- 7 = Gai/Lesbienne uniquement

G- Actuellement je me définis comme :

- 1 = Hétérosexuel(le) uniquement
- 2 = Hétérosexuel(le) principalement
- 3 = Hétérosexuel(le) plutôt
- 4 = Hétéro/Gai-Lesbienne également
- 5 = Gai/Lesbienne plutôt
- 6 = Gai/Lesbienne principalement
- 7 = Gai/Lesbienne uniquement

G- Dans l'idéal, je me définis comme :

- 1 = Hétérosexuel(le) uniquement
- 2 = Hétérosexuel(le) principalement
- 3 = Hétérosexuel(le) plutôt
- 4 = Hétéro/Gai-Lesbienne également
- 5 = Gai/Lesbienne plutôt
- 6 = Gai/Lesbienne principalement
- 7 = Gai/Lesbienne uniquement

Catégorie	Questions	Note Passé	Note Présent	Note Idéal
A	Mon attirance			
B	Mon comportement			
C	Mes fantasmes			
D	Mes sentiments			
E	Mes contacts sociaux			
F	Mon mode de vie			
G	Comment je me définis			
Total		/49	/49	/49

**Moins de 24 points
orientation hétérosexuelle**

**De 25 à 35 points
orientation bisexuelle**

**Au-dessus de 35 points
orientation homosexuelle**

QUESTIONNAIRE OUVERT A TOUS

Mémoire de fin d'études en Psycho Sexologie



La sexologie a pour but d'aider à l'épanouissement de l'être humain dans sa vie personnelle, relationnelle, sentimentale, amoureuse, intime et sexuelle.

Un psycho sexologue est un professionnel non-médecin qui ne déshabille pas ses patients, ne les touche pas.

Il peut recevoir en consultation des personnes de tout âge et dans toute situation. Les personnes peuvent être reçues seules ou en couple.

Le psycho sexologue peut aussi intervenir auprès de groupes.

Le psycho sexologue écoute, informe, explique, lors des consultations ou lors d'ateliers, de conférences ...

En consultation, il évalue l'origine des difficultés relationnelles et sexuelles de ses patients, et propose des solutions pour les résoudre dans le cadre d'un accompagnement thérapeutique.

Mon mémoire de fin d'études traite du thème de l'homosexualité, de son acceptation et plus précisément de comment « aider à s'accepter homosexuel en consultation de psycho sexologie ».

Si vous remplissez ce questionnaire, cela m'aidera à étayer ma réflexion théorique par des illustrations et arguments issus de la vie courante.

N'importe qui peut répondre à ce questionnaire, l'intérêt réside dans la sincérité des réponses.

Vous pouvez répondre :

- **De manière anonyme**, en me le renvoyant rempli à :

Stéphanie Lacassagne - Appt 40 - 8 quai Amiral Bergeret - 64 100 BAYONNE

- **Par mail**, en le renvoyant à lacastephanie@yahoo.fr
- **Lors d'une rencontre avec moi** à organiser en appelant au 06 81 90 38 03.

Dans tous les cas, je serai seule à analyser les questionnaires, la confidentialité des réponses est garantie.



1 • Vous êtes : un homme une femme

2 • Vous avez : - de 20 ans entre 20 / 35 ans entre 35 / 59 ans + de 60 ans

3 • Vous vous considérez :

- plutôt hétérosexuel(le) : répondez aux questions de la page 2
- plutôt homosexuel(le) : répondez aux questions des pages 3, 4 et 5

SI VOUS VOUS CONSIDEREZ PLUTOT HETEROSEXUEL(LE) :

4 • Avez-vous déjà été attiré(e) par une personne du même sexe ?

- non rarement souvent

5 • Avez-vous déjà eu une ou des relations intimes, sexuelles avec une personne du même sexe (échange de baisers, caresses, relations sexuelles) ?

- non rarement souvent

6 • Si vous avez déjà eu des relations intimes, sexuelles avec une personne du même sexe, est-ce un secret ?

- non oui

Pourquoi :
.....
.....

7 • Si vous n'avez jamais eu de relation intime, sexuelle avec une personne du même sexe, pensez-vous que cela pourrait arriver un jour ?

- non oui ne sait pas

Pourquoi :
.....
.....

8 • Connaissez-vous dans votre entourage une ou des personnes homosexuelles ?

- non oui

9 • Que pensez-vous des personnes homosexuelles en général ?

.....
.....
.....

10 • Pensez-vous qu'il est facile de s'accepter homosexuel ?

- non oui

Pourquoi :
.....
.....

11 • D'après-vous, qu'est-ce qui peut aider une personne à s'accepter homosexuelle ?

.....
.....
.....

12 • Verriez-vous un intérêt personnel à consulter un Psycho Sexologue pour aborder ces questions ?

- non oui

MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION ! Je reste à votre disposition pour toute question. Stéphanie

SI VOUS VOUS CONSIDEREZ PLUTOT HOMOSEXUEL(LE) :

12 • A quel âge et comment avez-vous découvert votre homosexualité ?

.....
.....
.....

13 • Qu'avez-vous ressenti en découvrant votre homosexualité, que vous êtes-vous dit ?

.....
.....
.....

14 • A quel âge avez-vous eu votre première relation homosexuelle, et comment l'avez-vous vécue ?

.....
.....
.....

15 • Assumez-vous votre orientation homosexuelle ?

non oui pas tout à fait

Expliquez :

.....
.....

16 • Si votre homosexualité est assumée, depuis quand et grâce à quoi ?

.....
.....
.....

17 • Si votre homosexualité n'est pas assumée, pourquoi ?

.....
.....
.....

18 • Si votre homosexualité n'est pas assumée, aimeriez-vous y parvenir ?

non oui

Pourquoi :

.....
.....

19 • Si votre homosexualité n'est pas assumée, qu'est-ce qui pourrait vous aider ?

.....
.....
.....

20 • Avez-vous fait votre coming out ?

non oui

Quand :

Après de qui :

21 • Comment avez-vous fait votre coming out, ou comment imaginez-vous le faire ?

.....
.....
.....
.....

22 • Que ressent(i)ez-vous avant de faire votre coming out ?

.....
.....
.....
.....

23 • Combien de temps s'est écoulé entre l'envie du coming out et la réalisation ?

.....
.....
.....
.....

24 • Comment s'est passé votre coming out (ou comment imaginez-vous que cela se passerait)?

plutôt mal plutôt bien

.....
.....
.....
.....

25 • Qu'est-ce qui vous a aidé - vous aurait aidé - vous aiderait à faire votre coming out ?

.....
.....
.....
.....

26 • S'accepter homosexuel, c'est quoi selon vous ?

.....
.....
.....
.....

27 • S'accepter homosexuel, selon vous c'est :

plutôt difficile plutôt facile

Pourquoi :

.....

.....

.....

28 • Qu'est-ce qui selon vous pourrait aider les personnes homosexuelles ?

.....

.....

.....

.....

29 • Y a-t-il un lien entre votre épanouissement sexuel et l'acceptation de votre homosexualité ?

.....

.....

.....

.....

30 • Verriez-vous un intérêt personnel à consulter un Psycho Sexologue pour aborder ces questions ?

non oui

MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION !
Je reste à votre disposition pour toute question.

Stéphanie

Mémoire de fin d'études en Psycho Sexologie



• • • • •

Mon mémoire de fin d'études traite du thème de l'homosexualité, de son acceptation et plus précisément de comment « aider à s'accepter homosexuel en consultation de psycho sexologie ».

Si vous remplissez ce questionnaire, cela m'aidera à étayer ma réflexion théorique par des illustrations et arguments issus de votre pratique.

• • • • •

1 • Dans quel cadre pratiquez-vous ?

.....
.....
.....
.....
.....

2 • Dans votre pratique, recevez-vous des personnes homosexuelles ?

jamais parfois souvent

3 • Ces personnes s'assument-elles en tant qu'homosexuelles ?

non oui

Pourquoi, comment :

.....
.....
.....
.....

4 • Pour celles qui ne s'assument pas, le souhaitent-elles ?

.....
.....
.....
.....

5 • Que leur proposez-vous pour les aider à s'assumer en tant qu'homosexuel(le) ?

.....
.....
.....
.....

6 • Quel regard portez-vous sur l'homosexualité de nos jours ?

.....
.....
.....
.....

7 • Qu'est-ce qui pourrait aider les personnes homosexuelles ?

.....
.....
.....
.....

8 • À quelle fréquence recevez-vous des personnes concernées par ces problématiques ?

.....
.....
.....

MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION !

Stéphanie

Quelques radios et chansons

Emissions et sites internet radio

- *Homophobie, quand les victimes disent stop* (France Culture, grand reportage, 2019)
- *Discriminés et peu visibles en entreprise : les salariés LGBT sondés sur leur mal-être* (France Inter, 2020)
- *Guillaume Dustan (1965-2005) : «Parce que je suis libre»* (France culture 2020)
- *Arte Radio Créatrice de podcasts* depuis 2002. Emissions, reportages, témoignages et bruits pas sages : www.arteradio.com/theme/gay

Quelques auteurs et livres

Livres pour enfants

- *La princesse qui n'aimait pas les princes* Acte Sud
- *L'arc en ciel des familles* Des ailes sur un tracteur Éditions
- *L'amour et l'amitié collection mes p'tites questions* Milan

Auteurs de romans

- Guillaume Dustan
- Virginie Despantes
- Violette Leduc
- Eric Jourdan
- Hélène de Montferrand
- Julie Lezzie
- Sarah Watters
- Tony Wurtz

Chansons

- *The Coming Out Song* d'Ally Hills
- *Song for guys* d'Elton John
- *Same love* de Macklemore et Ryan Lewis
- *Comme ils disent* de Charles Aznavour
- *Autonome* de Catherine Lara (1983)
- *Adam et Yves* de Zazie
- *La bourgeoisie des sensations* de Calogero
- *L'autre amour* de Sylvie Vartan
- *Une femme avec une femme* de Mécano
- *Je t'aime comme je t'ai fait* de Frédéric François
- *Les deux hommes* de Lynda Lemay
- *Ta reine* d'Angèle (2018)



Romans

- *Plus tard ou jamais* d'André Aciman
- *Le puits de solitude* de Radclyffe Hall
- *L'ours, la loutre et le moustique* de T.J. Klune
- *Les chroniques de San Francisco* de A.Maupin

BD

- *Le bleu est une couleur chaude* Glénat
- *Triangle rose* Delcourt
- *En Italie il n'y a que des vrais hommes* Dargaud
- *Mauvais genre* Delcourt
- *La lesbienne invisible* Delcourt Mirages
- *Les chroniques mauves* Catpeople Prod

Librairie spécialisée

Les mots à la bouche

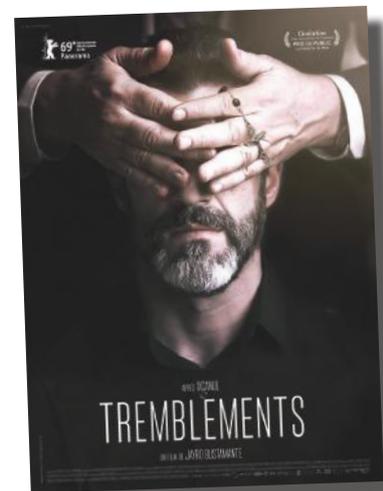
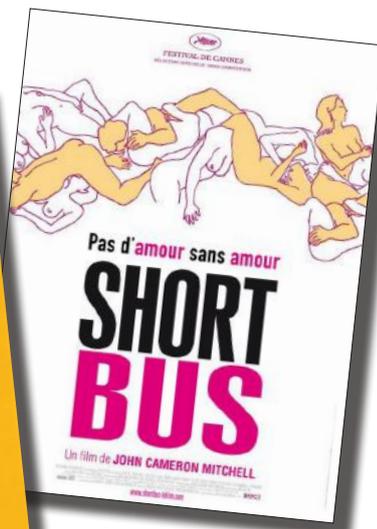
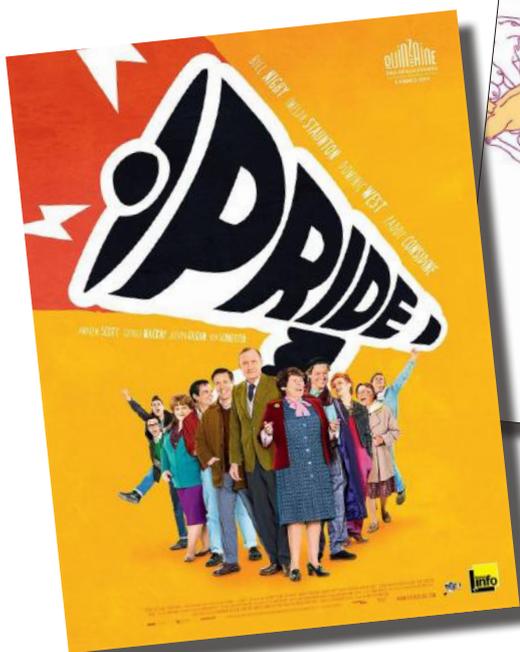
6 Rue Sainte-Croix de la Bretonnerie
75004 Paris
Téléphone 01 42 78 88 30



Quelques films et documentaires

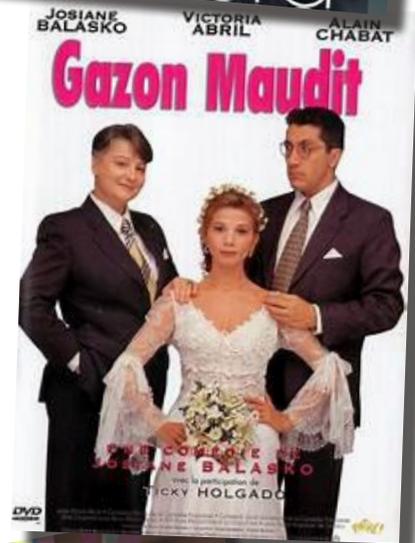
Films «gay»

- *Un chant d'amour* de Jean Genet (1950)
- *Cruising* de William Friedkin (1980) (ou La Chasse en VF.)
- *Querelle* de Rainer Werner Fassbinder (1982)
- *My own private Idaho* de Gus Van Sant (1991)
- *The Living end* de Gregg Araki (1992)
- *Les nuits fauves* de Cyril Collard (1992)
- *Zero Patience* de John Greyson (1993)
- *Priscilla, folle du désert* de Stephen Elliott (1994)
- *Jeffrey* de Christopher Ashley (1995)
- *Hustler white* de Bruce LaBruce (1997)
- *O fantasma* de Joao Pedro Rodrigues (2000)
- *Queer as Folk* (2000) - série
- *Shortbus* de John Cameron Mitchell (2006)
- *Le secret de Brokeback Mountain* d'Ang Lee (2007)
- *Harvey Milk* de Gus Van Sant (2008)
- *Week end* d'Andrew Haigh (2012)
- *Pride* de Matthew Warchus (2014)
- *L'inconnu du lac* d'Alain Guiraudie (2015)
- *Théo et Hugo dans le même bateau* d'Olivier Ducastel et Jacques Martineau (2016)
- *Tremblements* de Jayro Bustamante (2019)



Films «lesbiens»

- *Gazon maudit* de Josiane Balasko (1995)
- *When night is falling* de Patricia Rozema (1996)
- *Aimée et Jaguar* de Max Färberböck (1999)
- *Rebelles* de Léa Pool (2001)
- *The L Word* (2004) - série
- *La naissance des pieuvres* de Céline Sciamma (2007)
- *Tout va bien the kids are all right* de Lisa Cholodenko (2010)
- *Kyss myg* d'Alexandra-Therese Keining (2012)
- *La vie d'Adèle* d'Abdellatif Kechiche (2013)
- *Carol* de Todd Haynes (2015)
- *La belle saison* de Catherine Corsini (2015)
- *Free love* de Peter Sollett (2016)
- *Désobéissance* de Sebastian Lelio (2018)
- *Rafiki* de Wanuri Kahiu (2018)
- *Portrait de la jeune fille en feu* de Céline Sciamma (2019)
- *Deux* de Filippo Meneghetti (2020)



Courts-métrages

- *Jeunes et homo sous le regard des autres*, 5 courts métrages de l'INPES et du Ministère de la santé et des sports (2008)
 - *G O'Clock* de Mitchell Marion (2016)
 - *45 courts-métrages gay*
- www.senscritique.com/liste/Courts_metrages_gay/1776631



Documentaires

- *Coming out* de Denis Parrot (2019)
- *Coming out dans la police* de Cécile Patingre (2019)
- *Mon enfant est homo* de Pascal PETIT (2019)
- *Homophobie dans le monde : aux racines de la haine* de Michaëlle Gagnet (2019)
- *Homothérapies, conversion forcée* de Bernard Nicolas (2019)
- *Foot et homophobie* de Yoann Lemaire (2019)
- *Homosexualité : certains veulent la guérir* de Vox Pop Arte (2019)



Quelques personnalités homosexuelles françaises

- **Paul VERLAINE** (1844-1896) *Écrivain et poète*
Amant de Rimbault.
- **Arthur RIMBAUD** (1854-1891) *Poète*
Amant de Verlaine.
- **COLETTE** (1873-1954) *Romancière.*
Elle est la deuxième femme en France à recevoir des funérailles nationales.
- **Renée VIVIEN** (1877-1909)
Écrivaine et poétesse britannique de langue française.
Il existe un prix de poésie en son hommage, et une place à Paris porte son nom.
- **Marguerite YOURCENAR** (1903-1987) *Romancière, poétesse, traductrice, essayiste et critique littéraire.*
Elle fut la première femme élue membre de l'Académie française en 1980.
- **Georges SAND** (1904-1976) *Romancière, journaliste*
Plus de 70 romans à son actif et 50 œuvres diverses (nouvelles, contes, pièces de théâtre, textes politiques)
- **Violette LEDUC** (1907-1972) *Romancière*
Pionnière de l'autofiction.
- **Simone DE BEAUVOIR** (1908-1986)
Philosophe, romancière, mémorialiste et essayiste
Théoricienne du féminisme, elle a participé au mouvement de libération des femmes dans les années 1970.
- **Jean MARAIS** (1913-1998) *Acteur*
Egalement sculpteur, il réalise une évocation du *Passe-murailles*, installée à Montmartre, devant la maison de Marcel Aymé, auteur de la nouvelle éponyme.
- **Françoise SAGAN** (1935-2004) *Écrivaine*
A connue le succès dès son premier roman à 18 ans.
- **Yves SAINT-LAURENT** (1936-2008) *Grand couturier*
Il laisse un héritage majeur pour la mode ainsi que de nombreux classiques de la garde-robe féminine.
- **Régine DESFORGES** (1935-2014)
Romancière et éditrice
D'un ton très libre, voire libertin, ses romans sont souvent des plaidoyers féministes défendant le droit des femmes de leur sexualité et le lesbianisme.
- **Catherine LARA** (1945-)
Chanteuse, auteure, compositrice, violoniste
Féministe convaincue, c'est une des premières stars à avoir fait son *coming out* au début des années 80.
- **Pascal SEVRAN** (1945-2008) *Animateur TV, parolier, chanteur, écrivain*
«Il venait d'avoir 18 ans» de Dalida, c'est lui !
- **Frédéric MITTERRAND** (1947-) *Journaliste, écrivain, animateur TV, producteur*
Ministre de la Culture de 2009 à 2012.
- **Bertrand DELANOË** (1950-) *Homme politique*
Maire de Paris de 2001 à 2014
- **Jean-Paul GAULTIER** (1952-) *Grand couturier*
Considéré mondialement comme un symbole de la culture française et une icône de la mode.
- **Muriel ROBIN** (1955-) *Humoriste et actrice*
Engagée contre les violences conjugales.
En couple avec la comédienne Anne Le Nen.
- **Laurent RUQUIER** (1963-)
Animateur radio et TV, humoriste
Une des rares personnalités publiques ouvertement homosexuelle.
- **Patrick DUPOND** (1959-) *Danseur étoile*
Il a été directeur de l'Opéra National de Paris.
- **Stéphane BERN** (1963-) *Animateur TV, radio, écrivain*
Ses émissions consacrées à l'histoire et au patrimoine français en ont fait une figure emblématique du PAF.
- **Marc Olivier FOGIEL** (1969-)
Animateur producteur TV et radio
Il soutient activement les associations de lutte contre le SIDA et milite pour la GPA.
- **Amélie MAURESMO** (1979-) *Championne de tennis*
En 2004, devient la 2^{ème} joueuse française à atteindre le classement de n°1 mondial (après Lenglen en 1919)
- **CHRISTINE AND THE QUEENS** (1988-)
Auteure, compositrice, interprète, productrice
Par son look fait tomber les barrières du genre et se définit comme pansexuelle.
- **Adèle HAENEL** (1989-) *Actrice*
Égérie du cinéma d'auteur français.
- **HOSHI** (1996-)
Auteure, compositrice, interprète, musicienne
A 24 ans c'est une artiste «out» et engagée qui milite pour les droits LGBT+.

Quelques personnalités homosexuelles internationales

- **SAPPHO** (600 av. J.-C.) *Poétesse grecque*
A donné son nom au saphisme (homosexualité féminine)
- **BOTTICELLI** (1445-1510) *Peintre italien*
Artiste majeur de la renaissance italienne à qui l'on doit entre autres *La Naissance de Vénus*.
- **Léonard DE VINCI** (1452-1519)
Peintre, inventeur italien
On ne présente ni lui, ni sa *Joconde* !
- **MICHEL-ANGE** (1475-1564) *Peintre et sculpteur*
L'unique portrait qu'il réalisa fut celui de son amant Tommaso dei Cavalieri.
- **William SHAKESPEARE** (1564-1616) *Poète anglais*
Il est encore aujourd'hui considéré comme le plus grand dramaturge de tous les temps.
- **Emily DICKINSON** (1830-1886) *poétesse américaine*
Moins d'une douzaine de ses presque 1800 poèmes ont été publiés de son vivant.
- **Radclyffe HALL** (1880-1943) *romancière britannique*
Son roman *Le Puits de solitude* révolutionna la littérature lesbienne.
- **Virginia WOOLF** (1882-1941) *écrivaine britannique*
L'un des principaux écrivains modernistes du xx^e siècle et la 9^{ème} femme de lettres à entrer dans la *Pléiade*.
- **Marlène DIETRICH** (1901-1992) *actrice allemande*
Seule allemande connue à s'être publiquement opposée au régime nazi dans les années 1930 et 1940.
- **Greta GARBO** (1905-1990) *actrice suédoise*
À la naissance du fils de Mimi Pollak, avec qui elle entretint une relation épistolaire de 60 ans, elle expédia à celle-ci ce télégramme : *Incrediblement fière d'être père*.
- **DALI** (1904-1989) *peintre catalan*
Amant de Federico Garcia Lorca, poète espagnol.
- **Frida KAHLO** (1907-1954) *artiste peintre mexicaine*
Elle ne veut pas suivre le parcours des femmes mexicaines, elle veut voyages, études, libertés et plaisirs.
- **Luis MARIANO** (1914-1970)
ténor et chanteur d'opérette basque
Les «marianistes» ont toujours nié son homosexualité, mais il avait une garçonnière pour garçons...
- **Andy WARHOL** (1928-1987) *peintre américain*
L'un des principaux représentants du *Pop Art*.
- **Joan BAEZ** (1942-) *chanteuse américaine*
Artiste pacifiste très engagée, surnommée « la reine du folk » mais aussi « la madone des pauvres gens ».
- **Calvin KLEIN** (1942-) *entrepreneur, styliste américain*
A souvent fait scandale en présentant des adolescents dans des positions lascives avec des devises suggestives.
- **Janis JOPLIN** (1943-1970) *chanteuse américaine*
Elle fut la reine de la soul psychédélique.
- **Freddy MERCURY** (1946-1991)
Auteur, compositeur, interprète et musicien anglais.
Leader du groupe Queen.
- **Elton JOHN** (1947-)
Auteur, compositeur, interprète et musicien anglais.
La popstar mondiale est en couple avec David Furnish depuis 27 ans, l'a épousé et il ont eu 2 fils par GPA.
- **David BOWIE** (1947-2016)
auteur, compositeur et interprète anglais
Icône musicale mais aussi une « icône sexuelle d'avant-garde ».
- **Pedro ALMODOVAR** (1954-) *cinéaste espagnol*
Ses thèmes récurrents tournent autour de l'identité sexuelle qu'il présente de façon positive.
- **Martina NAVRATILOVA** (1956-)
Championne de tennis tchéquoslovaque
168 titres et 59 grand Chelem
- **Ellen DE GENERES** (1958-)
animatrice TV, humoriste et écrivaine américaine
Son talk-show est n°1 au USA et elle a son étoile sur le *Hollywood Walk of Fame*.
- **Jodie FOSTER** (1962-)
actrice, réalisatrice et productrice américaine
2 Oscars, 2 Golden Globes et 3 British Academy Award
- **Tracy CHAPMAN** (1964 -) *chanteuse américaine*
Son répertoire, plutôt contestataire et engagé, et son style lui ont valu le surnom de « Dylan noire ».
- **Sarah WATERS** (1966-) *écrivaine britannique*
Plusieurs de ses romans ont été adaptés à la télé et au cinéma.
- **Xavier DOLAN** (1989 -) *réalisateur, acteur canadien*
Jeune prodige du cinéma québécois qui a percé à 20 ans.

Quelques associations et sites internet



SOS Homophobies - www.sos-homophobie.org

Une association nationale de lutte contre la lesbophobie, la gayphobie, la biphobie et la transphobie. Ligne d'écoute : 01.48.06.42.41



Contact - www.asso-contact.org

Une association pour le dialogue entre les parents, les lesbiennes, gays, bi et trans, leurs familles et ami(e)s. Téléphone : 01 44 54 04 70



Le refuge - www.le-refuge.org

Une association nationale qui a pour objet de prévenir l'isolement et le suicide des jeunes LGBT+, de 18 à 25 ans, victimes d'homophobie ou de transphobie et en situation de rupture familiale. L'association héberge et accompagne ces jeunes majeurs vers leur reconstruction émotionnelle et matérielle.



Aides - www.aides.org

Une association de lutte contre le VIH et les hépatites, membre de la Coalition Internationale Sida. Infos, écoute et dépistage. Ligne d'écoute 0805 160 011



Médecins LGBT friendly - www.medecin-gay-friendly.fr

Un réseau des médecins et professionnels de santé LGBT friendly



Enipse - www.enipse.fr

Equipe Nationale d'Intervention en Prévention et Santé. Sa Mission est de développer toute action de nature à promouvoir des mesures de prévention de l'épidémie du sida, des autres IST et de toutes autres pathologies, ainsi que la santé dans une approche globale de la personne tel que le définit l'OMS.



L'autre cercle - www.autrecercle.org

Une association de personnes LGBT+ et de leurs ami(e)s, dont la vision est un monde professionnel épanouissant, inclusif et respectueux de toutes les personnes dans toute leur diversité quelle que soit leur orientation sexuelle ou identité de genre.



David et Jonathan - www.davidetjonathan.com

Un mouvement homosexuel chrétien ouvert à toutes et à tous.



Les Bascos - www.lesbascos.fr - 06 69 64 36 27

L'association LGBT+ sud aquitaine. Sportif, bringueur, militant... chacun peut y trouver son bonheur. Un espace et bar associatif (Txalaparta à Bayonne) ouvert le mercredi (15h/20h), le vendredi (18h/20h) et certains week-ends à l'occasion de soirées. Mais aussi une permanence sociale avec sa ligne dédiée : 07 83 02 18 27



Arcolan - 06 34 38 25 03

C'est l'antenne paloise des Bascos. Organise des expos, spectacles, débats... et un apéro mensuel au bar le Paupotin chaque premier jeudi du mois (19h/21h).



Girofard - www.le-girofard.org - 09 54 19 65 04

Centre LGBTI+ de Bordeaux, Nouvelle Aquitaine. Un lieu de mixité, de diversité, d'échange, de rencontre, d'accueil et de solidarité.



Adheos - www.adheos.org - 06 26 39 66 13

Cette association regroupe des personnes de tous parcours et tous horizons, homosexuelles transgenres ou non, militantes ou non. Elle dispose de ses propres locaux. Son rayon d'action est à la fois régional, national et international. Chacun-e y trouve son compte: pour rencontrer, échanger, découvrir, se distraire, s'informer, se faire aider ou aider les autres !



Le MAG jeunes - www.mag-jeunes.com

Le MAG Jeunes LGBT (Mouvement d'Affirmation des Jeunes Gais, Lesbiennes, Bi & Trans) est une association de jeunes lesbiennes, gais, bi et trans âgé-e-s de 15 à 26 ans. Elle accueille et propose des activités de convivialité, culturelles et militantes. Son rôle est également de faire de la prévention et de lutter contre les LGBTphobies.



Foot ensemble - www.footensemble.fr

Une association qui a pour objectif d'ouvrir le débat sur l'homosexualité dans le sport et plus particulièrement dans le football.



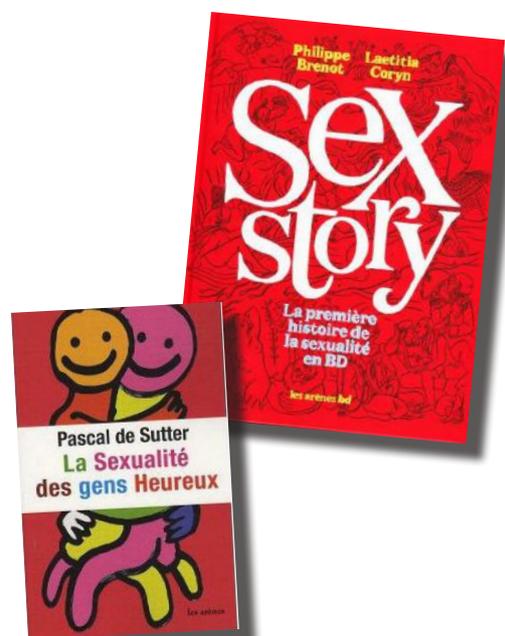
C'est comme ça - www.cestcommeca.net

Un site internet sur l'orientation amoureuse & sexuelle & l'identité de genre.

Bibliographie

- **Manuel de sexologie**
François-Xavier Poudat et Patrice Lopès - Elsevier Masson - 2016.
- **Sex story**
Philippe Brenot et Laëtitia Coryn - Les arènes BD - 2016.
- **Bien vivre son homosexualité... et réussir son coming out**
Béatrice Millêtre - Odile Jacob - 2015.
- **Comment devient-on homo ou hétéro**
D^r Stéphane Clerget - JC Lattès - 2006.
- **Comment être gay et joyeux ou lesbienne et sereine**
D^r Stéphane Clerget - Limonade- 2016.
- **La sexualité des gens heureux**
Pascal de Sutter - Les arènes -2009.
- **Comprendre l'homosexualité**
Marina Castaneda - Pocket - 2014.
- **Bien réagir au coming out d'un proche**
Isabelle Lacheref et Paulo Queiroz -Jouvence éditions - 2013.
- **Il n'est jamais trop tard pour parler d'homosexualité**
Emmanuel Ménard - Editions La Martinière - 2002.
- **Homosexualité,10 clés pour comprendre, 20 textes à découvrir**
Bruno Perreau - Poche - 2005.
- **Dictionnaire des cultures gays et lesbiennes**
Didier Eribon - Paris : Larousse - 2003
- **Réflexions sur la question gay**
Didier Eribon - Champs essais - 2012.
- **Sociologie de l'homosexualité**
Sébastien Chauvin et Arnaud Lerch - La découverte - 2018.
- **L'inversion de la question homosexuelle**
Eric Fassin - Editions Amsterdam - 2008.
- **Femmes d'homosexuels célèbres**
Michel Larrivière - La Musardine 2016.
- **L'homosexualité de Platon à Foucault Anthropologie Critique**
Daniel Borrillo et Dominique Colas - Plon - 2005.
- **Sexual Behavior in the Human Male (Le Comportement sexuel de l'homme)**
Alfred Kinsey - Editions du Pavois - 1948.
- **On ne choisit pas qui on aime**
Marie-Clémence Bordet-Nicaise - Flammarion, 2019.
- **Stratégie nationale de santé sexuelle**
Ministère des affaires sociales et de la santé - Agenda 2017-2030.

- **Combattre l'homophobie, pour une école ouverte à la diversité**
Tanguy Pinxteren et Florence Tamagne, Cabinet de la Ministre Présidente de la Communauté française de Belgique
Bruxelles : Ministère de la Communauté française, 2005.
- **Les mots de la diversité liée au sexe, au genre, et à l'orientation sexuelle**
Dominique Dubuc - Comité Orientation et identités sexuelles de la FNEEQ-SCN - 2017.
- **Stratégie nationale de santé sexuelle**
Ministère des affaires sociales et de la santé - Agenda 2017-2030.
- **Tous égaux, tous alliés, je m'engage contre les violences homophobes et transphobes**
Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse - 2019.
- **Le défi LGBT, comment améliorer l'intégration des minorités sexuelles et de genre**
OCDE - 2019
- **Outil d'intervention contre l'homophobie**
INPES et Ministère de la santé et des sports - 2010.
- **Rapport sur l'homophobie**
SOS Homophobie - 2019.
- **Observatoire des LGTphobies**
IFOP - Fondation Jaurès et la DILCRAH - 2019.
- **Cours école psycho sexologie**
Fabienne Barreteau - Paris La Défense - 2017/2020.



Sigle

- **CeGIDD** : Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic
- **FSF** : Femmes ayant des rapports sexuels avec des femmes
- **HSH** : Hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes
- **LGBT** : lesbiennes Gays Bisexuels Trans (Transgenre, transsexuel et travesti)
- **OMS** : Organisation Mondiale de la Santé
- **PACS** : Pacte Civil de Solidarité
- **PMA** : Petite Masturbation Anale
- **SIDA**: Syndrome d'immunodéficience acquise
- **TCC** : Thérapie Cognitivo Comportementale
- **VIH** : Virus de l'immunodéficience humaine

