



## Comment faire son coming out ?



30/10/2020

« Coming out » désigne le moment où la personne homosexuelle ou bisexuelle dévoile son orientation sexuelle à son entourage. L'expression qui vient des Etats-Unis, est un terme abrégé de « to come out of the closet » qui se traduit par « sortir du placard ».

Franchir le pas peut-être rapide et facile pour certains ou plus long et difficile pour d'autres.

Clément, 19 ans, partage son parcours et son vécu : « C'est à 15 ans que j'ai compris mon homosexualité. Dans un premier temps j'ai été très réticent d'en parler, j'avais beaucoup de peurs et d'appréhensions vis-à-vis du regard des autres ».

Infor Jeunes espère que son témoignage pourra t'éclairer si tu es toi-même concerné par un « Coming out ».



### Qu'est-ce qui t'a incité à en parler ?

Mon mal être devenait insupportable, avec une grande sensation de solitude. Je me renfermais sur moi-même, en profonde recherche identitaire. J'avais aussi la sensation de mentir aux gens, de ne pas être vrai en leur cachant qui j'étais.

### À qui as-tu choisi de te confier ?

C'est après 1 an que j'en ai parlé à un ami proche en qui j'avais grande confiance. Je me sentais bien avec lui car il ne m'a jamais jugé et a été honnête en me donnant sincèrement son avis. Il a été très présent pour moi.

## As-tu consulté un spécialiste pour t'aider à faire ton "Coming out" ?

Non, je n'ai pas cherché une aide particulière avant l'annonce de mon orientation sexuelle. Cependant, j'ai demandé de l'aide après pour m'aider à m'accepter et travailler sur mon appréhension du regard des autres.

### Quel a été le rôle de ta famille, de tes proches, de tes amis ?

Mes parents et mes trois frères ont été dans les premiers à savoir, ils ont été et sont toujours très protecteurs envers moi. Mon parrain et ma marraine m'ont également beaucoup soutenu.

Mes amis ont joué un rôle différent, ça dépendait de chacun, mais tous ont été positifs. J'en ai parlé petit à petit, à l'un puis à l'autre. Certains ont été d'une grande écoute qui m'a été précieuse.

### Comment cette annonce a-t-elle été ressentie, chez toi et chez les autres ?

Je me suis libéré d'un poids énorme, mais il m'a fallu cheminer, parce que le fait d'en parler me faisait réaliser vraiment mon homosexualité. J'ai dû faire tout un travail sur moi-même pour l'admettre et pour gérer la peur de ne pas être reconnu et accepté tel que je suis par mes proches.

Certains proches ont été surpris par ma révélation, d'autres ont plutôt bien réagi ou certains encore ne s'en sont pas trop préoccupés. Mon « Coming out » a néanmoins soulevé certains questionnements dans mon entourage : Est-ce que j'étais sûr de moi ? Est-ce que ce n'était pas seulement une phase passagère de recherche d'identité ?

### Selon toi, ton "Coming-out" a-t-il été fait au bon moment ?

Je pense l'avoir fait au moment opportun face à mon ressenti. Je n'ai ni calculé ni planifié le moment où chacun allait apprendre mon homosexualité. J'ai pris le temps et je ne l'ai annoncé que lorsque j'en ai senti le besoin, l'envie et la force nécessaire pour le faire.

## As-tu un ou des conseils à donner à un jeune qui se questionne également sur son "Coming-out" ?

D'abord il ne faut pas se sentir obligé de le faire. Il faut prendre le temps de se comprendre et de se connaître soi-même. Il n'y a pas de bons ou de mauvais moments, c'est vraiment en fonction de toi, de ta personnalité, de tes sentiments.

Mon copain qui vit en Inde, dans une société qui a d'autres valeurs, d'autres façons de penser, a décidé de n'en parler à personne. Il cache donc son homosexualité et attend le moment où il se sentira prêt à en parler. Et ce n'est pas une question d'âge, car il est quelques années plus âgé que moi.

Les peurs et les appréhensions sont normales, mais ce qui est très important à retenir c'est que tu n'es JAMAIS SEUL, je le certifie, je l'ai vécu. Des amis, des proches, des associations, des personnes extérieures, beaucoup sont disponibles pour t'aider, te soutenir et t'accompagner.

Moi-même je suis dispo pour discuter si tu le souhaites. N'hésite donc pas à demander mes coordonnées à Infor Jeunes Malmedy.

### Plus d'infos ?

[www.arcenciel-wallonie.be](http://www.arcenciel-wallonie.be) = Fédération des Maisons Arc-en-ciel – pour trouver un environnement amical où tomber le masque, acquérir plus de confiance en toi, restaurer ton estime de soi, obtenir des informations sur tes droits, ou tout simplement aller à la rencontre des autres.

[www.lescheff.be](http://www.lescheff.be) = Fédération regroupant 7 pôles régionaux dont la mission est d'aider, d'écouter et d'accueillir des jeunes LGBT (Lesbienne, Gay, Bisexuel, Trans et +)

[www.telsquels.be](http://www.telsquels.be) = Association pluraliste ayant pour objet l'information homosexuelle, et la défense des lesbiennes, gays, bisexuels, trans.