

Comment sortir du placard?

Pour certaines personnes 2SLGBTQI, faire son *coming out*, ou « sortir du placard », peut constituer un processus essentiel. Il peut s'agir d'une déclaration de notre authenticité profonde, mais aussi d'une main tendue aux personnes que l'on aime afin de les inviter à mieux nous connaître. Il est également important de noter que vous n'êtes pas obligé-e de sortir du placard : votre identité 2SLGBTQI n'en reste pas moins légitime.

Voici quelques éléments à prendre en compte pour vous aider à prendre la décision de sortir du placard ou non, tout en vous donnant des pistes pour structurer les conversations à ce sujet.

Avant de sortir du placard

Devrais-je le faire ou pas?



Sortir du placard n'est ni une priorité ni une obligation pour les personnes 2SLGBTQI; il s'agit d'un choix qui devrait vous appartenir totalement. Dressez une liste des avantages et des obstacles, cela vous aidera à déterminer si le moment est opportun dans votre situation personnelle pour sortir du placard.

Par exemple:

Pour	Contre
Ne pas pouvoir être tout à fait moi-même quand je suis avec cette personne m'apporte un stress supplémentaire et a des conséquences sur ma santé mentale. Si j'affirmais cette partie de mon identité auprès de cette personne, je me sentirais soulagé-e.	La réaction de cette personne pourrait avoir des répercussions négatives sur ma santé mentale.
Je souhaite renforcer mon lien avec une personne en l'invitant à découvrir cette partie de mon identité. Le fait de sortir du placard ne fera que nous rapprocher.	Je ne suis pas sûr-e de la façon dont réagira cette personne et je ne veux pas prendre le risque de la perdre.

Pour	Contre
<p>En fonction de la réaction d'une personne à mon <i>coming out</i>, je pourrais décider si je souhaite la garder dans ma vie ou non.</p>	<p>Dans ma situation, il est difficile de couper les ponts avec les personnes qui ne me soutiendraient pas après une telle déclaration.</p>

Votre sécurité avant tout



Votre sécurité est de la plus haute importance! Il n'est pas toujours possible de prédire la sécurité d'une situation avec certitude. Néanmoins, voici quelques conseils pour vous aider à y parvenir :



Testez le terrain

Lors de conversations anodines avec la personne auprès de qui vous souhaitez sortir du placard, abordez les enjeux 2SLGBTQI ou la représentation de ces communautés dans les médias. Observez la réaction et la façon dont iel parle de ces sujets.



Trouvez un·e allié·e

Si vous avez déjà parlé de cette partie de votre identité à une personne, essayez de savoir si elle serait disponible pour vous soutenir avant et après votre *coming out* auprès de quelqu'un d'autre. S'il s'agit d'un·e ami·e en commun ou d'un·e membre de la famille de la personne à qui vous souhaitez parler, c'est encore mieux.



Élaborez un plan

Si la conversation ne se passe pas bien, que se passe-t-il ensuite? Relancez-vous la conversation plus tard? Dans le cas où vous devez repenser votre relation avec cette personne, quelle relation souhaitez-vous entretenir avec elle désormais? Une réaction négative vous affectera-t-elle au quotidien?

Pendant la sortie du placard

Au cours de la conversation, tenez compte des éléments suivants :



L'espace : Que cette conversation ait été planifiée ou non, essayez au mieux de créer un espace qui favorisera l'échange. Coupez les distractions et prenez tout le temps nécessaire. Si vous en avez besoin, demandez à la personne de ne pas vous interrompre.



Les ressentis : Décrivez vos émotions, qu'il s'agisse d'enthousiasme lié au partage de cette partie de vous, d'un sentiment de vulnérabilité relatif au fait de vous montrer dans toute votre authenticité ou d'anxiété face à la possible réaction de la personne. Insistez sur le fait que son soutien contribuera à votre bonheur, renforcera votre sentiment d'affirmation et vous fera vous sentir en sécurité.



Le consentement : Indiquez à la personne si vous souhaitez que cette conversation reste entre vous ou si iel sont libres de parler à d'autres personnes.



Le calme : Faites de votre mieux pour rester calme et clair·e. C'est votre moment et votre espace!



L'histoire : Profitez de cette occasion pour raconter votre histoire. Cela peut ouvrir la voie à une compréhension plus profonde de ce que vous vivez.



L'écoute : Si vous êtes en mesure de le faire, écoutez les inquiétudes, les préoccupations et les questions de la personne. Peut-être pourrez-vous dissiper les idées reçues et les informations erronées. Évitez de les interrompre et essayez de ne pas être trop sur la défensive. Si cela n'est pas possible pour vous, posez votre limite et proposez de revenir sur cette conversation à un autre moment, ou orientez la personne vers des ressources externes (voir ci-dessous).



La reconnaissance : À la fin de la conversation, exprimez tout sentiment de reconnaissance que vous pourriez ressentir. Il s'agit d'une bonne manière de vous ancrer, vous et la personne, dans une conversation qui a certainement nécessité beaucoup de vulnérabilité et suscité des émotions intenses. Souvenez-vous : vous n'avez pas besoin de tout savoir ou de posséder toutes les réponses immédiatement, mais la reconnaissance peut être un moyen de faire comprendre à cette personne que le fait d'avoir eu cette conversation avec elle montre qu'elle compte pour vous. Voici quelques exemples de reconnaissance : Merci de m'avoir offert cet espace d'écoute; Je peux me montrer vulnérable face à toi et j'en suis reconnaissant-e; J'apprécie ta curiosité et ton envie de mieux me connaître.



Le temps : Si la personne ne s'y attendait pas, elle aura peut-être besoin de temps pour intégrer ces nouvelles informations. Sa première réaction ne sera peut-être pas celle que vous espériez; chaque personne a une manière différente de traiter les informations et les émotions.



Ressources : Ce n'est pas à vous d'avoir toutes les réponses! Il existe une multitude de ressources vers lesquelles orienter vos proches, afin qu'ils puissent apprendre à leur rythme.

Voici comment les mettre sur la voie :

- [Lexique et définitions 2SLGBTQI](#)
- [Guide d'usage des pronoms](#)
- [Grammaire de genre neutre et langage inclusif](#)
- [Composantes de l'identité humaine](#)
- [Des conseils sur la manière d'agir en allié-e 2SLGBTQI](#)
- [Soutenir votre enfant de genre divers](#)
- [Traçons les limites contre la violence transphobe](#)
- [Cyber-intimidation envers les personnes 2SLGBTQI](#)
- [Comment identifier les pratiques de thérapies de conversion?](#)
- [Ateliers sur les écoles inclusives d'Égale](#)

Choisir de ne pas sortir du placard

Vous pouvez décider de ne pas sortir du placard pour des raisons de sécurité, de priorité, ou pour tout un tas d'autres raisons; il n'y a aucune honte à choisir de ne pas révéler son identité. Si ce choix entraîne des répercussions négatives sur votre santé mentale, voici quelques conseils pour vous aider à les atténuer :



Fixez-vous des limites.

- Vous pouvez décider de vous tenir à l'écart des conversations concernant les sujets liés aux personnes 2SLGBTQI. Il est essentiel de toujours faire de votre sécurité une priorité.
- Décidez de vous tenir à l'écart des pratiques, médias et/ou conversations à caractère homophobe, biphobe ou transphobe.
- Si possible, prenez vos distances avec les personnes dans votre vie qui ne soutiennent pas les identités 2SLGBTQI et le font savoir explicitement.



Trouvez des espaces où vous êtes libre d'être authentiquement vous-même.

- Les espaces en ligne consacrés aux personnes 2SLGBTQI, les clubs sportifs et sociaux queers et les espaces Alliance genres, identités et sexualités (AGIS) sont des endroits formidables où vous pouvez être vous-même.
- Consultez des médias 2SLGBTQI. Trouvez des films, des séries, des livres, des balados, des fanfictions et des comptes de médias sociaux qui montrent des représentations positives des personnes 2SLGBTQI.



Rassurez-vous.

- Ne vous rabaissez pas et ne dévalorisez pas votre identité. Le fait de ne pas dévoiler cette partie de votre identité ne vous rend pas moins légitime.
- N'oubliez pas d'affirmer activement votre propre identité; faites preuve de bienveillance et d'acceptation envers vous-même.
- Déconstruisez toutes les croyances homophobes, biphobes et transphobes qui ont pu vous être inculquées.
- Autorisez-vous à rêver d'un avenir où vous pourrez être totalement vous-même.
- Tenez bon! Vous êtes légitime, magnifique et parfait-e juste comme vous êtes.