

Le Coming-out

Reflexes à avoir



- S'entourer de personnes de confiance pour éviter les risques de outing qui désigne l'acte de révéler qu'une personne est LGBT+ sans son accord.
- Se sentir apte à affronter le stress, les éventuelles attitudes de rejet et se questionner sur les stratégies à mettre en place pour y faire face.

Préconisations



- Sensibiliser les professionnel·les à cette thématique.
- Se tourner vers un·e professionnel·le de la psychologie formé·e aux spécificités LGBT+.
- Travailler sur la gestion et la reconnaissance de ses émotions (relationnelles, motivationnelles et cognitives).

Facteurs de risque



- Vécu de discriminations LGBT+phobes
- Peu de soutien familial et social

Qu'est ce que c'est ?



Acte d'affirmation de son orientation sexuelle ou identité de genre dans la sphère publique (famille, travail, ami-es...).

Ce dévoilement est une démarche personnelle et progressive qui est très variable dans le temps.

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

Une étape décisive dans l'acceptation de soi.

il s'agit d'un acte répétitif ou itératif dans la vie d'une personne LGBT+ avec tout nouvel environnement.

Symptômes



- Vécu émotionnel intense pouvant se manifester comme une souffrance et une altération du fonctionnement social et de la qualité de vie
- Stress intense
- Anxiété
- Idées suicidaires
- Crises d'angoisse
- Dépression
- Isolement

Témoignages

" C'est comme si j'avais l'impression de mentir à tout le monde et aussi à moi-même. L'annonce à mes proches a été un soulagement".

"C'est comme si je n'étais pas complète dans mon identité si je ne dévoile pas mon homosexualité à ma famille".

"J'ai toujours eu peur de blesser et décevoir ma mère mais elle a bien réagi et cela m'a libéré de mes crises d'angoisses avant de la voir".

