

Le stress minoritaire

Chez les personnes LGBT+

Reflexes à avoir



- S'entourer de personnes de la communauté LGBT+ pour discuter d'expériences communes et lutter contre le sentiment d'isolement.
- Être vigilant·e aux médias choisis pour éviter les violences systémiques à l'encontre des personnes LGBT+.
- Se renseigner sur la culture LGBT+ et les identifications positives pour être fier·e et renforcer son Estime de Soi.

Préconisations



- Former les professionnel·les au repérage de cet état de mal-être.
- Se tourner vers un·e professionnel·le de la psychologie formé·e à l'accompagnement des traumas liés à l'identité et ayant une approche intersectionnelle de la thérapie.

Facteurs de risque



- Environnement familial et social discriminant.
- Exposition aux discriminations dans l'accès aux soins et à l'accès à l'emploi.

Qu'est ce que c'est ?



Facteur de stress supplémentaire qui se construit à partir des préjugés, des discriminations et des stigmatisations vécues par les personnes LGBT+.

Il s'agit **d'une tension nerveuse qui fait suite à une série d'agressions et de traitements discriminatoires implicites ou explicites, vécues ou ressenties.**

Cela peut générer des années de souffrance et des tentatives parfois infructueuses de s'intégrer à une société hétéronormée qui prône la binarité.

Symptômes



- Physiques: insomnies, dysfonctionnement sexuel, perte ou prise de poids inhabituelle, maux de tête, lombalgie, hypertension artérielle...
- Psychologiques: anxiété, dépression, faible estime de soi, isolement, anticipation d'évènements stressants, dissimulation de l'orientation sexuelle, attitude de "masque" ou "faire semblant", consommation importante de produits psychoactifs, instabilité de l'humeur, automutilation, idées suicidaires...

Témoignages

" C'est difficile pour moi de passer une journée de travail sans pression à supporter les commentaires où on vous pointe comme différent".

" Avant de sortir avec ma copine, je suis de suite envahie par une angoisse qui m'étouffe. Je sais qu'on va nous regarder différemment dans la rue si on se tient la main ".

" J'ai été longtemps sous anxiolytiques pour gérer mon anxiété surtout au début quand j'ai assumé mon homosexualité".

