

# LGBT+phobies intériorisées

## Qu'est ce que c'est ?



Rejet de sa propre orientation sexuelle ou de son identité de genre.

Il s'agit de la croyance pour une personne LGBT+ en des stéréotypes négatifs qui la.le concerne.

**Cela résulte d'une perception négative de sa propre orientation sexuelle ou de son identité de genre.**

Celle-ci peut venir d'une LGBT+phobie sociale ou familiale, et empêche de se représenter comme lesbienne, gay, bi ou trans...

## Reflexes à avoir



- Nommer ses émotions et exprimer ses angoisses.
- Evaluer l'impact de l'homophobie/biphobie sur la vie psycho-affective et sociale.
- S'entourer de personnes exprimant des propos positifs et non stéréotypés sur les identités LGBT+.

## Préconisations



- Se tourner vers un·e professionnel·le de la psychologie formé·e aux spécificités LGBT+ et ayant une approche intersectionnelle de la thérapie.
- S'informer sur les conséquences des LGBT+phobies intériorisées via des sites internet, forums discussion...

## Facteurs de risque



- Vécu de discriminations LGBT+phobes.
- conflit interne opposant son attirance sexuelle au désir ressenti d'être hétérosexuel·le.
- Education et environnement condamnant l'homosexualité et la bisexualité.
- Peu de soutien social et familial.
- Vie affective et sexuelle cachée.

## Symptômes



- Ressentis négatifs comme la honte ou la culpabilité,
- Tentatives répétées d'ignorer ou de refouler ses attirances,
- Frustration et colère manifestes amenant parfois à de l'agressivité tournée vers soi, ou vers les autres personnes LGBT+,
- Baisse Estime de soi,
- Auto exclusion,
- Idées suicidaires,
- Evitement du dévoilement,
- Evitement des soins médicaux,
- Pratiques sexuelles à risque,
- Consommation de produits psycho-actifs...

## Témoignages



" Depuis mes premières attirances vers les hommes, je pensais que ça allait changer et que ce n'était pas normal".

"Je me ferme toute seule car j'ai peur qu'on me pointe du doigt. J'ai l'impression que tout le monde me croit lesbienne".

"J'ai l'impression d'être un caméléon et de devoir toujours m'adapter aux autres".

"Je tente de lutter contre la honte qui m'envahit en me noyant dans l'alcool".