

Coming-out

Infos pour les jeunes



TU AS DE LA CHANCE.

Lors d'un coming-out, j'annonce à mes parents ou à mes amis*es qui je suis. Tu es la seule personne à pouvoir dire qui tu es vraiment. Et c'est très bien comme ça !

Pour dire qui tu es, il existe différentes expressions décrivant ton orientation affective et sexuelle ainsi que ton sexe et ton genre. Lors de ton coming-out, tu peux par exemple dire :

« J'aime les femmes et les hommes, je suis bisexuel*le. »

« Je ne suis pas un garçon, même si tout le monde pense ça. Je suis trans, je suis une fille. »

« Je suis un garçon et je suis tombé amoureux d'un garçon. Je suis gay. »

« Ma copine et moi sommes en couple. Je suis lesbienne. »

Tu peux faire ton coming-out à une personne ou à plusieurs en même temps. Beaucoup de jeunes ont fait leur coming-out et aiment pouvoir vivre librement. Prends le temps qu'il te faut pour faire ton coming-out et fais-le quand cela te convient.



SARA, 19 ANS



La première fois que je suis tombée

amoureuse d'une fille, je me suis de-

mandée : c'est quoi ? Ce sentiment

était tellement plus spécial que tout

ce que j'avais pu ressentir jusqu'ici !

Au début, j'ai cru que c'était juste

une belle amitié, mais c'était bien de

l'amour. Malheureusement, elle était

hétéro, et moi, je m'en suis remise.

Lors de ma première Pride, j'étais

impressionnée de voir le nombre de

personnes queers qu'il y a, tellement

différents*es, qui s'aiment, peu im-

porte leur look ou leur identité. A ce

moment-là, je me suis tout simple-

ment sentie bien comme je suis et

j'ai su : l'amour, c'est quelque chose

de beau. Et on le sait, tout simple-

ment: nous passons tous*tes par les

mêmes choses. On prend soin les

uns*es des autres, on aménage des

espaces où l'on se sent en sécurité.

Comprendre tout cela me rend vrai-

ment heureuse. J'aurais aimé savoir

plus tôt que c'était vraiment ok d'être

soi-même, même si son propre pays

ou sa culture est contre.

En fait, je suis la seule à pouvoir par-

ler de mon identité.

Et je le dis : la vie sera meilleure.

Malgré tout.





TU N'APPARTIENS QU'À TOI-MÊME.

Je suis qui je suis et ça me plaît.

Tes parents, profs ou collègues pensent :

Tu es hétérosexuel*le. Cela signifie : en tant que

femme tu es exclusivement attirée par des hommes.

Ou en tant qu'homme, tu es exclusivement attiré par

des femmes. **Tu es cisgenre.** Cela signifie : En raison

de tes organes génitaux (pénis ou vulve), on te

désigne par « il » ou « elle » et tu as un prénom

féminin ou masculin.

Si ce n'est pas le cas pour toi, cela peut te mettre

mal à l'aise et te causer du stress. Mais il n'y a pas de

raison que tu ailles mal, le fait que tu ne correspon-

des pas (totalement) à ce qui était attendu ne signifie

pas que tu doives avoir honte de qui tu es. Sois toi-

même. Avec ton coming-out, tu annonces que tu n'es

pas hétérosexuel*le et/ou que tu n'es pas cisgenre.


Si quelqu'un te demande pourquoi, il existe une

bonne réponse : je suis qui je suis et ça me plaît !

Queer: le mot « queer » est utilisé pour parler de personnes qui ne sont ni hétérosexuelles ni cisgenres. C'est un mot pour parler des personnes lesbiennes, trans, gays et bien plus. Ces personnes montrent ainsi qu'elles sont fières d'être qui elles sont.




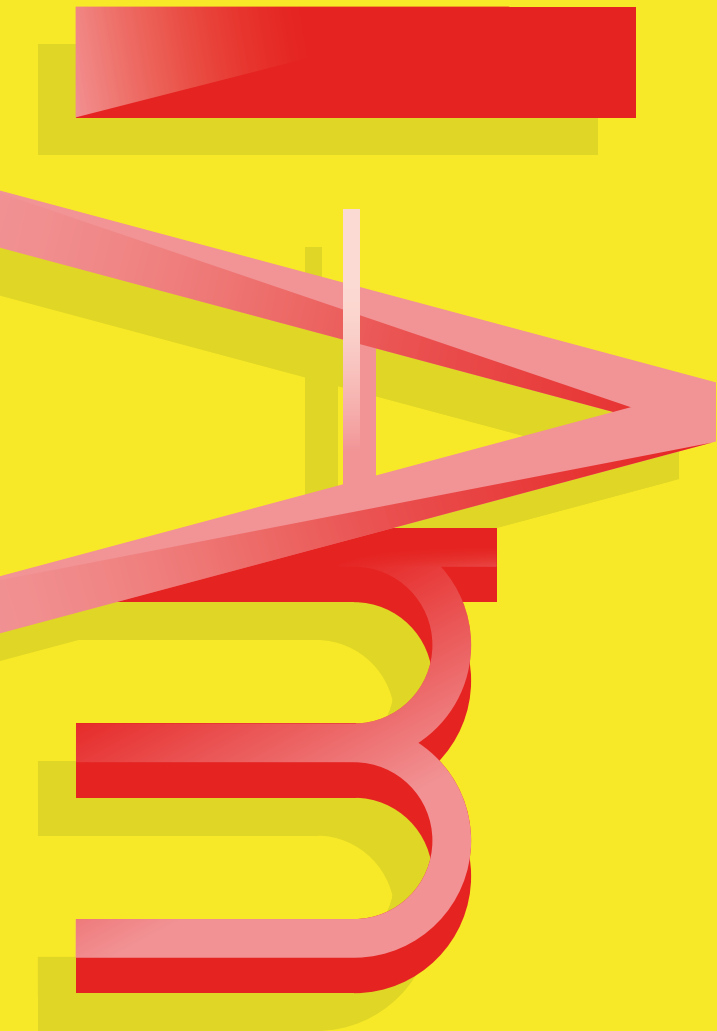
LEA, 22 ANS



J'ai grandi dans un milieu où la norme hétéro était la règle et à l'époque, je ne connaissais personne du milieu LGBT. C'est aussi pour ça que mon coming-out a duré aussi longtemps. Je me disais : je ne peux pas être trans, j'aime les femmes ! Mais être trans n'a rien à voir avec l'orientation sexuelle. Mes proches ont vraiment bien réagi. J'ai senti un énorme poids tomber de mes épaules, car j'avais enfin compris que je pouvais être trans, que c'était ok. Cela a été une si belle expérience, mes amis*es m'ont soutenue et j'ai pu accepter qui je suis, car avoir des alliés*ées donne beaucoup de force ! C'est pour ça que je conseille vraiment d'avoir, pour ton premier coming-out,

une personne dont tu es absolument sûr*es qu'elle t'acceptera quoi qu'il arrive. Ou une personne qui est aussi trans. Si tu n'arrives pas à faire ton coming-out dans ton groupe d'amis*es, des organismes communautaires comme TGNS ont des groupes de discussion pour les personnes trans. Là, tu peux aussi faire ton premier coming-out.





QUI SUIS-JE ?

Identité de genre : il n'y que moi qui puisse savoir quel est mon genre.

Quel est ton genre ? Tu es le*la seul*e à le savoir au fond de toi. Pour beaucoup de jeunes, il est clair qu'elles sont des filles ou qu'ils sont des garçons. Si tu es trans, tu te diras tôt ou tard : « Je suis censée être une fille, moi ? Ce n'est pas vrai. » ou : « Je ne suis pas (totalement) un garçon. »

Peu importe que tu sois trans ou pas : tu mérites d'être accepté*e pour qui tu es, sans devoir te justifier ou « prouver » ton genre. Certains*es jeunes trans changent de prénom et/ou utilisent un autre pronom. Certains*es font évoluer leur de style ou leur corps. Tu peux faire comme bon te semble. Tu es génial*e comme tu es.

Cis : Mon genre correspond au sexe qui m'a été assigné à la naissance.


Trans : Mon genre ne correspond pas (totalement) au sexe qui m'a été assigné à la naissance.

Non-binaire : Je ne me reconnais pas dans les catégories homme et femme.

Agence : Je n'ai pas de genre. Je ne veux pas me définir par un genre.




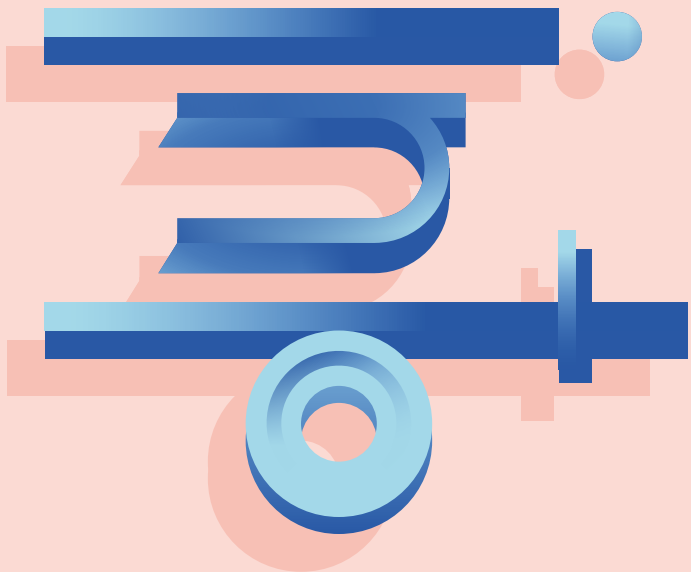
SAGIL, 17 ANS



Quand j'étais enfant, c'était la norme d'être hétéro. J'avais eu deux fois des crushs pour des mecs, mais sans m'en rendre compte au début. Mais mon comportement a toujours été assez « féminin ». A un moment donné, vers l'âge de 12 ans, les garçons se moquaient de moi ; le mot « tapette » est ressorti plusieurs fois... Une heure de consultation avec une thérapeute m'a heureusement redonné confiance en moi. J'ai fait mon coming-out à 15 ans et ça s'est super bien passé. Depuis, je suis out et j'en suis fier. Avant, je ressentais la pression, l'obligation d'être « masculin ». Maintenant, je suis presque totalement libre : je sais que je peux me maquiller les sourcils ou accentuer le contour de

ma mâchoire, j'ai le droit d'avoir des émotions et je n'ai plus à faire semblant. A celles et ceux qui sont sur le point de faire leur coming-out, voilà mon conseil : ne pas seulement y penser, mais aussi en parler. Parlez-en d'abord avec une personne qui a déjà fait son coming-out. Mais sachez aussi qu'un coming-out n'est pas une obligation : c'est vous qui choisissez à qui en parler ou pas !





PAR QUI SUIS-JE ATTIRÉ*E ?

Orientation sexuelle : il n'y a que moi qui sache qui j'aime.

L'amour, les relations et la sexualité sont aussi divers que les gens. Peu importe qui tu aimes ou tes envies, c'est ok. Même si tu n'es pas encore vraiment sûr*e de ce que tu veux, c'est tout à fait normal. Tu n'as rien à prouver à qui que ce soit. Il existe des mots pour décrire les orientations sexuelles. Les mots ne sont pas toujours parfaits, mais ils permettent d'expliquer aux autres qui tu es.

Quel mot te convient ?

Gay ou lesbienne : si tu es attiré*e par les personnes du même genre, peut-être es-tu homosexuel*le.

Gay est utilisé par des hommes aimant les hommes et lesbienne par des femmes aimant les femmes.

Bisexual*le ou pansexuel*le : si tu es attiré*e par plus d'un genre/sexe ou que pour toi le genre/sexe de ton/ta partenaire amoureux*se ou sexuel*le importe peu.

Aromantique ou asexuel*le : si tu n'as envie d'avoir des relations sexuelles avec personne ou que tu n'éprouves de sentiments pour personne.

Hétéro : si tu es attiré*e par des personnes du genre opposé. Les hommes qui sont attirés par les femmes ou les femmes qui sont attirées par les hommes sont le plus souvent hétéro.

CHER*ÈRE

JE SUIS ...

● BI

● TRANS

● LESBIENNE

● GAY

● OK, COOL!

● MOI AUSSI!

LA FAMILLE

Tu veux faire ton coming-out auprès de ta famille ?

Tu pourrais dire : « Je ne sais pas si cela te surprend, mais je suis... je peux comprendre si c'est difficile à accepter pour toi. Ce n'était pas évident pour moi non plus. Mais maintenant, j'en suis sûr*e. Je suis très heureux*se de pouvoir m'ouvrir à toi et de ne plus avoir à me cacher. Je ne veux plus avoir de secrets. J'aimerais que tu puisses m'accepter comme je suis. »


Est-ce que tu dois faire ton coming-out ?

Non. Si tu ne veux pas faire ton coming-out, il n'y a aucun problème.




LATER HATER

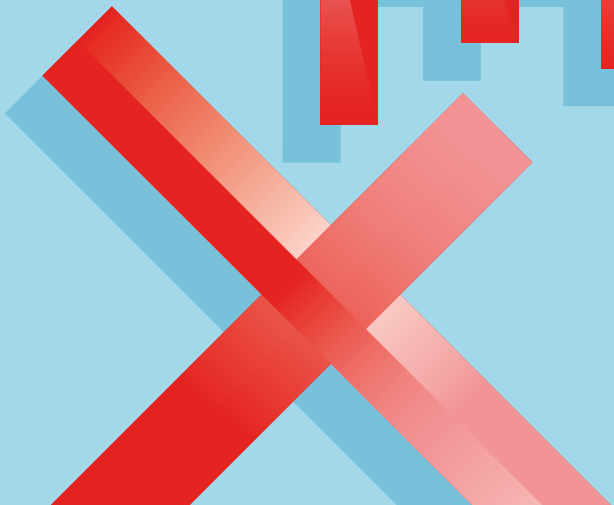
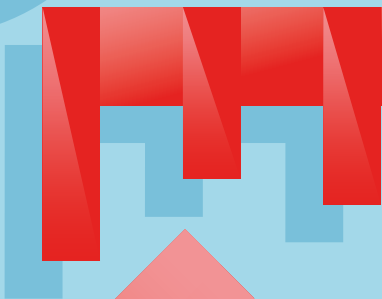
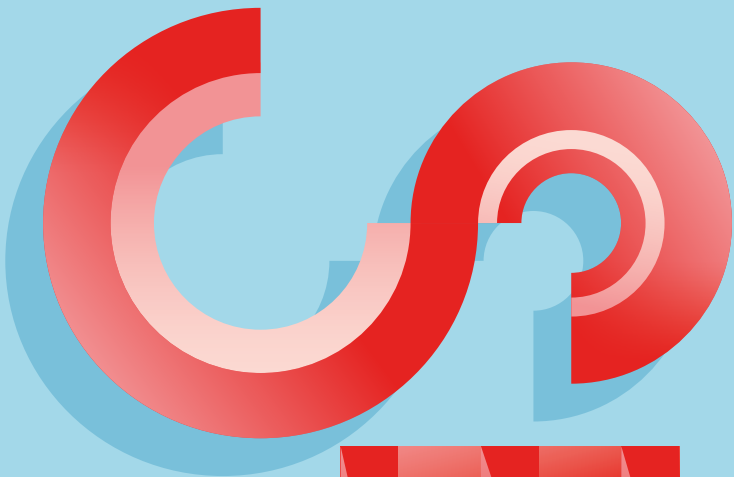
EMIL, 15 ANS



Mon premier coming-out a été à mes parents, je n'ai pas vraiment pu le faire moi-même. À l'école j'avais un crush pour un garçon et sur mon natel je l'avais enregistré sous « chou chou » ou un truc dans le genre. Un jour, il m'a appelé et mes parents ont vu sur l'écran et ont compris que j'avais enregistré un garçon sous le nom de « chou-chou » ... Le soir au souper, ils m'ont dit : « Emil, on sait que tu es gay ». Mais cela n'a pas du tout dérangé mes parents, ma mère étant elle-même bi. Auprès des autres, je me suis révélé via WhatsApp, en mettant un drapeau arc-en-ciel comme photo de profil. Je n'ai eu que des réactions positives.

Pour un coming-out, je conseillerais tout d'abord de trouver une personne à laquelle tu peux te confier et tout raconter. Le mieux, c'est que ce soit quelqu'un* de la communauté. On est ouvert*s, accueillant*s et avec nous tu peux être toi-même. Tu peux t'adresser à un organisme communautaire.





LE SEXE !

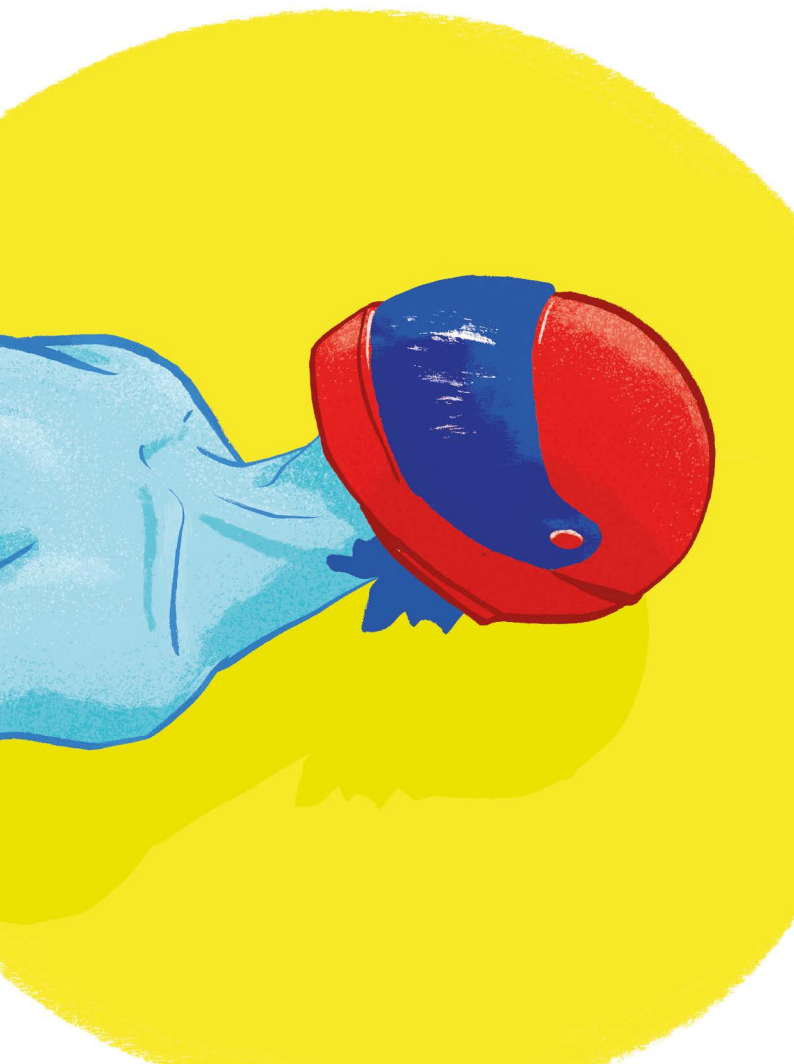
Il existe d'innombrables façons d'avoir des relations sexuelles : câliner, caresser, lécher, sucer, pénétrer et bien plus. Ce qui te plaît, tu es seul*e à pouvoir le savoir. En matière de sexe, il s'agit de pouvoir faire des expériences et de découvrir ce que tu aimes. Pour cela, il faut du temps et de l'expérience. L'important, c'est de faire attention à ce que tu ressens : si pendant les relations sexuelles, à un moment tu te sens mal à l'aise ou tu as des douleurs, dis « stop ! » et arrête. Parles-en à ton*ta partenaire et dis-lui ce que tu aimes ou non et ce que tu voudrais essayer ou pas.

A quel âge peut-on avoir des rapports sexuels ?

Protection jusqu'à 16 ans : si tu as moins de 16 ans, tu peux faire des câlins, embrasser et avoir des rapports sexuels mais uniquement avec des partenaires qui ont moins de 3 ans de plus que toi. Les jeunes de moins de 16 ans ne doivent pas être exposé*e*s à de la pornographie.

Protection jusqu'à 18 ans : à partir de 16 ans, il est possible d'avoir des rapports sexuels mais uniquement avec des partenaires qui n'ont pas de position d'autorité ex. élève - enseignant*e. Dans ce cas, cela reste interdit même si tu es consentant*e. A partir de 16 ans, il est permis de regarder du porno.

Sextos entre 16 et 18 ans : les sextos sont autorisés. Jusqu'à 18 ans ce n'est autorisé que si les deux ont moins de 18 ans. Des poursuites sont possibles si l'un*e des deux a moins de 18 ans et l'autre plus.



SAFER SEX

As-tu des relations sexuelles ?

Cool ! Si tu as des rapports sexuels, si tu te tiens à ces trois recommandations, tu peux profiter du sexe l'esprit libre :

Les préservatifs protègent efficacement contre le VIH :

Utilise toujours un préservatif pour les pénétrations

anales ou vaginales, également si tu partages un sex-toy.

Si tu utilises ta langue ou ta bouche (sexe oral), il n'y a pas de risque de transmission du VIH et tu n'as pas besoin de préservatif.

Se vacciner contre les hépatites et le HPV : il n'y a que la vaccination qui puisse te protéger des hépatites A/B et du HPV.

Les dépistages sont le seul moyen de savoir si l'on a une

infection sexuellement transmissible : les infections comme

la syphilis, la gonorrhée et les chlamydias sont sexuelle-

ment transmissibles. Un préservatif ne t'en protège pas

complètement. Si tu as des relations sexuelles, fais réguliè-

èrement un dépistage auprès d'un centre de conseil ou

auprès d'un* e médecin. Si tu as une de ces infections,

tu recevras un médicament et pourras guérir.

Tu as encore une question ? Tu trouveras plus d'infos et des centres de dépistage sur

www.aids.ch



ALINA, 17 ANS



Quand j'étais petite, j'aimais

beaucoup porter des vêtements de garçons, j'avais beaucoup de copains garçons et puis j'avais des sentiments pour des filles. Au se-condaire, une copine ouvertement lesbienne m'avait dit :


« Alina, tu es lesbienne, ne t'en

cache pas ! ». On a passé beaucoup de temps ensemble et j'avais un peu le béguin pour elle... C'est comme ça que j'ai compris que je suis qui je suis. Vers mes 15 ans, j'ai fait mon coming-out bi auprès de ma mère, en disant que je n'étais pas tout à fait sûre. Elle l'a totalement compris et accepté. Ça a été pareil avec mes potes, qui de toute façon étaient presque toutes et tous soit bi soit homo. Ce n'est qu'une

année après, quand j'ai ramené

une petite copine pour la première fois à la maison, que je l'ai dit à mon père. Il l'a totalement accepté. J'ai beaucoup pleuré, je ne sais pas pourquoi, j'étais tellement soulagée !

Ce qu'il y a de mieux quand on est lesbienne ? Les femmes sont trooop belles ! La vie avec ma copine est juste magnifique. Et la communauté est méga ouverte, avec tout le monde.





SOUTIEN

Pas sûr*e ? Pas clair ?

Demande conseil !

Tu n'és pas sûr*e de qui tu es ?

Tu n'és pas sûr*e de qui te

plaît : les femmes, les hommes,

plusieurs genres ou personne ?

Tu as des questions concernant

ta vie, l'amour, ta sexualité ou

ton identité de genre? Tu as

peur de faire ton coming-out ?

Une situation ou la réaction

de quelqu'un*e de proche

t'a blessé ?

Tu peux t'adresser à une organisation communautaire et demander conseil.

Regarde s'il y a un groupe de jeunes ou prends part à un événement pour rencontrer d'autres jeunes.



TU AS DES DROITS

Il n'y a que toi qui sache qui tu es. Ton identité, ta sexualité et ton corps n'appartiennent qu'à toi.

Ni tes parents ni d'autres adultes ne peuvent décider pour toi. Il existe des lois qui te protègent.

Tu as le droit d'être gay, lesbienne, bi, pan....

Personne n'a le droit de te dire avec qui tu dois être.

Tu as le droit d'être trans, non-binaire... Tu as le droit

d'utiliser un prénom et un pronom que tu as choisi.

Ton école pourra te délivrer un certificat avec ce

nom. Tu as le droit d'avoir accès à des toilettes et

des vestiaires où tu te sens à l'aise.

Il est interdit de t'insulter ou de te blesser. Personne n'a

le droit de te harceler.

Il est interdit d'avoir des relations sexuelles avec toi sans

ton consentement. Il n'y a rien que tu sois obligé*e

de faire si tu n'en as pas envie. Même si tu

apprécies cette personne.

Tu as une urgence ? Une crise ? Tu vis une situation de violence ? 147.ch t'aide à tout moment (également la nuit et le week-end) par téléphone, email ou chat. C'est toujours anonyme et gratuit.



LOIS, 19 ANS



A certains événements queers, les gens se présentent non seulement

avec leur prénom, mais aussi avec leur prénom, donc pour indiquer si on veut être désigné* e en « il », « elle » ou autre chose. A ce moment-là, j'avais l'impression que le pronom « elle » ne me correspondait pas. C'est comme ça que j'en suis venu à me mettre au clair avec mon identité de genre. Pendant un moment, j'ai pensé que j'étais un homme trans, mais par la suite j'ai compris que je n'étais ni homme, ni femme, juste non-binaire. Les organisations comme TGNS me soutiennent énormément. À un moment donné, je me suis commandé un binder et j'en ai parlé à une copine, c'est à ce moment-là que je lui ai

fait mon coming-out. La plupart

des gens dans mon entourage ont bien réagi et m'ont soutenu. Ma famille se faisait un peu de souci, se demandant si je n'étais trop jeune pour un tel changement. Mais la transition ça prend de toute façon du temps. Je suis trans, non-binaire, en dehors des normes habituelles et des termes médicaux.

Mon conseil le plus important concernant le coming-out :

ça prend du temps de se connaître. Ça ira de mieux en mieux avec le temps.





SE RENCONTRER

Même si tu as des parents ouverts*es d'esprit ou des amis*es cool, c'est toujours sympa de rencontrer d'autres jeunes comme soi ! Chaque canton romand a une association LGBTQ+ qui propose des événements et qui te permet de rencontrer d'autres jeunes de ton âge. Toutes ces organisations ont un site internet sur lequel tu peux retrouver leurs infos.



Nous avons besoin de ton courage !

Des femmes qui préférèrent embrasser des femmes, easy ? Et pourtant, la plupart des couples de personnes de même sexe ne se sentent pas assez à l'aise pour se tenir la main dans la rue ou s'embrasser au parc, au café ou dans un lieu public. Beaucoup de jeunes ont peur de dire aux autres qu'ils*elles sont lesbiennes, gay, bi et/ou trans, non-binaires... Il faut encore et toujours du courage pour s'affirmer tel*le que l'on est. Les communautés célèbrent ce courage avec la Pride. Nous sommes fiers*ères de qui nous sommes et nous nous engageons pour cela, même si une partie de la société se comporte comme si nous ne valions pas grand-chose.

Beaucoup de gens se battent pour que cela change. Les organisations qui ont créé ces cartes postales pour toi soutiennent cette lutte. Il existe des organisations dans toute la Suisse. Il y a des associations qui font des visites dans les écoles, d'autres qui proposent un service de conseil et de soutien, certaines qui s'engagent en politique, organisent des soirées et des fêtes, d'autres qui se penchent sur l'histoire... il y a beaucoup à découvrir !

PRIDE



YAAAS KWEEEN!

Culture queer : Nous devons nous célébrer !

Les personnes queers ont toujours existé, et il y a toujours eu des personnes queers qui ont été fiers*ères de l'être. De là s'est développée toute une culture avec des espaces où tu peux te sentir chez toi, tout en étant très éloigné*e du quotidien. Ce qui est vraiment chouette, c'est que tout le monde est bienvenu*e. Nous avons nos histoires, nos icônes, nos hymnes, notre style vestimentaire, et même nos drapeaux. Tout cela n'est pas là pour nous protéger, mais parce que nous aimons fêter qui nous sommes.

Tu n'aimes pas spécialement les paillettes et les fêtes ? À la place, tu peux regarder des vidéos, lire des livres, aller à des festivals queers ou dans des musées. Tu peux aussi chanter dans un cœur queer. La culture queer existe sous toutes sortes de formes, dans toute la Suisse !

Tu trouveras beaucoup
des événements ici:

www.360.ch



CHANGEONS LE MONDE, EN MIEUX !

Tu es cis et hétéro ? Alors tu peux nous aider à faire en sorte que plus personne n'ait peur de faire son coming-out. En acceptant la personne quand elle te dit qui elle est.

Si quelqu'une* te fait son coming-out**, tu peux être fier*ère que ton ami**e* te fasse confiance et te confie quelque chose d'aussi important !

Si quelqu'une* t'a fait son coming-out**, ne le dit pas à d'autres personnes. Seule la personne concernée a le droit de le dire. Chez les jeunes personnes trans, le changement de prénom et de pronom n'est pas toujours facile. Essaie de comprendre qui est vraiment cette personne. Si quelqu'un**e* d'autre utilise le mauvais pronom/prénom en le faisant exprès, tu peux corriger la personne et soutenir ainsi les jeunes personnes trans.

Ne fais pas de blagues ou de méchants jeux de mots. N'utilise pas les termes « gay » ou « trans » comme insulte, cela blesse des gens.

पुरुष
पुरुष

DES CARTES POUR TOI

**Informations pour les jeunes sur les orientations affectives
et/ou sexuelles, les identités de genre et le coming out.**

Ces cartes postales sont réalisées par l'Aide suisse contre le sida (aids.ch) en collaboration avec l'association suisse des lesbiennes (los.ch), l'association suisse des hommes* gay et bi (pinkcross.ch), et le réseau suisse des personnes trans (tgns.ch), une association de jeunes (milchjugend.ch) et un services pour les jeunes LGBT (du-bist-du.ch).

1^{ère} édition française, janvier 2021

Rédaction et Textes : Florian Vock, Roman Heggli, Anna Rosenwasser, Hannes Rudolph, Kathrin Meng, Markus Trachsel et Brigitta Javurek.

Traduction : Muriel Waeger et Florent Jouinot.



TRANSGENDER
NETWORK
SWITZERLAND

TGNS



Design et illustration : Julian Huber, julianhuber.com

Portraits : Anne Morgenstern, annemorgenstern.com

Photo « Se rencontrer » : David Rosenthal

Photo « Pride » : Laura Rivas Kaufmann

Photo « Yaaas Kween ! » : Ronnie Zysset