

Marina Castaneda

Sept pistes de réflexion pour réussir son coming-out



Thérapeute, écrivain, Marina Castaneda travaille sur les thématiques LGBT et le coming out depuis 25 ans. Elle est notamment l'auteur de «Comprendre l'homosexualité», qui bénéficie en ce moment d'une réédition chez Robert Laffont.

En amont de son intervention au colloque sur les droits des enfants LGBT organisé par l'Institut Universitaire Kurt Bösch, elle livre sept pistes checkpoints à l'intention des jeunes en période de coming out, et des intervenants et amis susceptibles de les aider.

«**Le coming-out ne se termine jamais.** Même si on est sorti du placard auprès de sa famille et ses amis, on rencontrera sans cesse de nouvelles personnes à qui il faudra choisir de dire ou de ne pas le dire. La décision n'est donc jamais définitive.»

«**On a toujours le choix.** Il n'y a pas de règle générale sur la nécessité ou non de faire son coming-out. Longtemps, les militants ont insisté sur l'importance de s'afficher. L'idée était que le nombre et la visibilité permettaient de faire avancer les combats sociaux. La règle générale de recommandation par les psychologues était: il faut faire son coming-out. Moi je préfère dire qu'il faut prendre cette décision au cas par cas. »

«**Mesurer les conséquences.** Il faut soigneusement peser les pour et les contres. J'ai vu bien des cas d'adolescents, mineurs par exemple, pour qui la pesée d'intérêt aurait abouti plutôt à la conclusion qu'il aurait mieux valu attendre; il existe encore des familles qui chercheront à envoyer le ou la jeune en thérapie, à le/la changer d'école, ou de ville, pour tenter de le/la faire changer. Dans ce cas, je conseille toujours aux adolescents d'attendre d'avoir atteint la majorité, et d'être indépendants de leurs parents.»

«**Identifier les vraies motivations.** En général, les jeunes gens évoquent le besoin d'être authentiques, la volonté de ne plus vouloir se cacher. Mais il arrive aussi que les enfants veuillent sortir du placard surtout par besoin d'affirmation dans un contexte de confrontation avec les parents typique de l'adolescence. Un désir inconscient d'auto-punition peut aussi jouer un rôle: mal dans sa peau, le ou la jeune va chercher à se punir soi-même.»

«**Répéter la scène de nombreuses fois avant de se lancer.** Par exemple avec les meilleurs amis, éventuellement ensuite avec les frères et soeurs, avec un oncle, une tante, des amis de la famille. Cela permet d'avoir un discours plus fluide, plus clair le moment venu, avant de le dire aux parents.»

«**Avoir des alliés.** Il est primordial pour le ou la jeune d'être assuré(e) du soutien de proches à qui faire appel au cas où les choses ne se passeraient pas aussi bien que prévu. Faire son coming out auprès de ses parents dans la solitude est une option dangereuse! Nous vivons à une époque charnière: les camarades, les frères et sœurs, les ami(e)s sont généralement ouverts à l'homosexualité et la transsexualité. Mais les générations qui ont vécu leur propre jeunesse avant la libération des années 1980 comptent des personnes statistiquement moins ouvertes.»

«**Bien choisir son moment.** Eviter de lancer la chose comme une bombe atomique à la période de Noël ou à d'autres périodes sensibles dans la dynamique familiale. Se poser la question en amont si on souhaite en parler aux deux parents en même temps, ou à l'un avant l'autre, en commençant par celui ou celle qui sera le meilleur allié.»