



SANTÉ ET DIVERSITÉ SEXUELLES

LE DÉVOILEMENT (OU COMING OUT) ET LE COMING IN

Le dévoilement (ou *coming out*), c'est lorsque l'on fait l'annonce volontaire de notre orientation sexuelle ou de notre identité de genre à notre entourage. Le processus de *coming in*, quant à lui, donne lieu à l'affirmation d'une identité qui rassemble la sexualité, la culture, le genre et tous les autres aspects de la compréhension et de la connaissance de soi. Ce processus est propre aux Premiers Peuples¹.

AVANT DE COMMENCER, VOICI QUELQUES DÉFINITIONS²

Orientation sexuelle (et/ou amoureuse): attirance sexuelle et/ou amoureuse que l'on ressent envers une personne.

Genre: c'est l'expérience intime et personnelle de se sentir comme un homme, comme une femme, de s'identifier à ces deux genres, à aucun genre ou à un autre genre (Interligne, 2021).

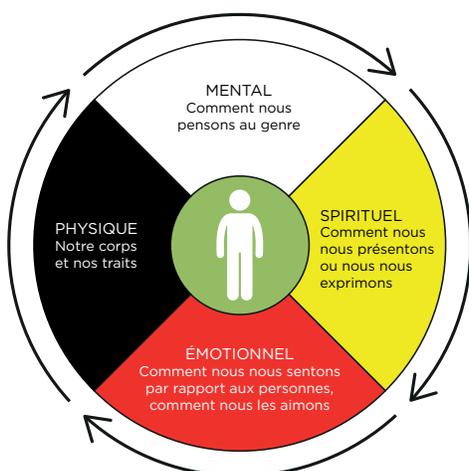
Expression de genre: l'expression de genre fait référence aux codes (comme l'habillement, la coiffure, le maquillage, le langage corporel, etc.) utilisés dans notre société pour exprimer un genre masculin ou féminin.

Sexe assigné à la naissance: le sexe biologique correspond aux caractéristiques biologiques d'une personne (comme la pilosité, la silhouette, les hormones, les organes génitaux).

ET LA BISPIRITUALITÉ, DANS TOUT CELA ?

Avant la colonisation, la diversité sexuelle et de genre était présente au sein des Premières Nations. On trouve différents termes dans les langues des Premières Nations pour en parler (p. ex. *niizh manidoowag*, en anishinaabemowin, qui signifie : personnes s'identifiant comme ayant un esprit masculin et un esprit féminin.). Ce terme a d'ailleurs inspiré la création du mot *two-spirit* ou bispiritualité, terme ayant été créé pour englober différentes identités spirituelles, sexuelles et de genre, propre aux conceptions de chaque nation. Le terme a également été créé à partir d'un besoin de simplifier un concept complexe pour les non-Autochtones, qui s'appuient sur les paramètres des genres binaires (hommes-femmes). Une grande partie est perdue dans la traduction en raison de la structure des langues autochtones par rapport aux langues non autochtones.

COMPOSANTES DE L'IDENTITÉ SEXUELLE ET DE GENRE



1. Rapport sur les besoins des personnes autochtones lgbtq+ et bispirituelles: <https://familieslgbt.org/>

2. <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/sexualite/orientations-sexuelles-et-identites-de-genre>

On peut décider de révéler ou non ces morceaux de son identité aux personnes qui nous entourent. Cette étape importante peut engendrer différentes émotions (stress, inquiétudes, soulagement, fébrilité, peur du rejet, fierté). Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son dévoilement, seulement une façon qui te rend le plus à l'aise.

Voici quelques pistes de réflexion pour soutenir la préparation au dévoilement³:

L'entourage

- Avec qui je me sens en sécurité?
- Avec qui je me sens à l'aise de parler de ma vie?
- Qui me soutient dans ma vie, quoi qu'il arrive?
- À quelles réactions je peux m'attendre en fonction de ce que je sais de la personne à qui je veux faire mon dévoilement?
- Comment je veux qu'ils réagissent?

Le déroulement

- Est-ce que je veux être seul ou accompagné par une ou des personnes de confiance?
- Quelles sont certaines des réactions positives ou négatives auxquelles je peux m'attendre?

Le moment

- À quel moment de la journée serait un bon moment pour discuter (avant l'école, après le travail, pendant le dîner, etc.)?
- Quelle heure conviendrait le mieux à la personne à qui je veux faire mon dévoilement?

L'endroit

- Est-ce que je préfère que cela soit par écrit, en personne, par vidéo, etc.?
- Est-ce que je préfère être dans un espace public ou privé?

Assure-toi d'avoir un point de sortie et une stratégie, au besoin. Assure-toi aussi de pouvoir être accompagné dans ton processus, si tu le souhaites, par quelqu'un de confiance (famille, ami, intervenant) et d'être dans un environnement sécuritaire, où tu te sens bien.

**Tu n'es pas responsable des réactions des personnes à la suite de ton dévoilement.
Tout le monde mérite d'être respecté et aimé pour ce qu'il est.**

QUELQUES RESSOURCES POUVANT T'APPORTER DU SOUTIEN :

Tu as besoin de parler?

Ligne d'écoute d'espoir

1 855 242-3310

par clavardage : www.espoirpourlemieuxetre.ca

Tu as des questions sur ton identité de genre ou ton orientation sexuelle?

Interligne

1 888 505-1010

<https://interligne.co/>

Pour en savoir plus: consulte notre boîte à outils!

3. Coming Out: A Handbook for LGBTQ Young People: <https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2019/10/Coming-Out-Handbook.pdf>.



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR