

**Et si  
mon  
enfant  
était  
homo ?  
bi ?  
trans ?**

Peut-être vous posez-vous des questions sur l'attirance affective et sexuelle, ou l'identité de genre, de votre enfant, de par certains de ses comportements, ses réactions ou encore des indices que vous avez découverts. Il ne vous en parle pas et vous n'osez pas aborder le sujet avec lui. Tout en lui laissant le temps et l'espace pour mieux comprendre ce qui lui arrive, vous pouvez l'aider à s'exprimer et à vivre tel qu'il est.

Votre enfant vous a annoncé son homosexualité, sa bisexualité et/ou sa transidentité. Il est probable que vous vous posiez un certain nombre de questions.

Vous vous interrogez, vous l'avez appris par hasard, votre enfant vous l'a dit : il ou elle est homo, bi ou trans. Cette nouvelle a pu vous bouleverser car vous n'y étiez pas préparés. Vous avez réagi avec émotion, inquiétude, colère, douleur ou simple questionnement. Depuis vous n'osez plus évoquer le sujet avec votre enfant ou vous confier à une tierce personne...

# Parents, cette brochure peut vous aider

Cette brochure a été rédigée à votre intention par une équipe de l'association CONTACT, regroupant des parents et proches ainsi que des personnes homosexuelles, bisexuelles et transgenres. Nous, parents de CONTACT, avons vécu la même situation que vous. Il nous a fallu nous aussi comprendre pour accepter.

Vous trouverez dans ces pages des informations, des témoignages qui peuvent vous accompagner dans votre cheminement, mais n'y cherchez pas de réponse toute faite. À CONTACT, nous pensons que l'évocation de nos expériences, dans leur diversité, pourra vous aider à mieux comprendre l'orientation affective et sexuelle et/ou l'identité de genre de votre enfant.

**Mon enfant est homo? bi? trans? . . . . 3**

Mon enfant ne m'en a pas encore parlé . . . . . 6

Le "coming out" de mon enfant . . . . . 7

**Le temps des questions . . . . . 9**

Quelles sont les origines de l'hétérosexualité,  
l'homosexualité, la bisexualité et la transidentité? . . 10

Est-ce une maladie? . . . . . 10

Est-ce un choix? . . . . . 11

Est-ce de ma faute? . . . . . 11

Mon enfant a-t-il été influencé? . . . . . 12

Aurai-je des petits-enfants? . . . . . 12

À quel âge prend-on conscience  
de son orientation sexuelle ou identité de genre? . . . 13

Est-ce que cela va passer à mon enfant? . . . . . 14

Et les conduites à risques? . . . . . 15

**Votre enfant reste votre enfant . . . . . 16**

Comprendre ce qu'il vit . . . . . 17

Le chemin vers l'acceptation . . . . . 18

Votre "coming out" auprès de la famille,  
des ami-e-s, des collègues . . . . . 20

**Au quotidien . . . . . 22**

Dans l'établissement scolaire de votre enfant . . . . . 23

Au travail . . . . . 24

Dans la famille . . . . . 24

Les comportements LGBTphobes  
et leurs conséquences . . . . . 25

**Évolution de la famille . . . . . 27**

**Chronologie . . . . . 29**

**CONTACT: le dialogue dans la famille . 34**

Nos objectifs . . . . . 35

Nos modes d'actions. . . . . 35



Les personnes homo, bi ou trans sont souvent regroupées sous le vocable "LGBT" pour lesbiennes, gay, bi et trans.

L'ORIENTATION SEXUELLE est l'attirance affective et/ou sexuelle entre deux personnes :

- pour des personnes de même sexe : homosexuelles
- pour des personnes de sexe opposé : hétérosexuelles
- ou indistinctement pour des personnes de l'un ou l'autre sexe : bisexuelles
- personnes ne se reconnaissant pas dans la binarité des orientations sexuelles : pansexuelles

Environ 10% de la population aurait une attirance pour les personnes de même sexe. Cela signifie qu'en France plusieurs centaines de milliers de personnes éprouvent une attirance affective et/ou sexuelle pour une personne du même sexe. Nous les côtoyons régulièrement dans notre vie quotidienne, la plupart du temps sans le savoir.

L'homosexualité dépasse de loin la seule question des relations sexuelles. C'est une manière d'aimer qui engage l'ensemble de la vie affective, avec les joies, les peines que toutes les personnes amoureuses peuvent connaître.

Votre enfant peut être amené à vous annoncer qu'il est bi. Un cliché répandu consiste à nier l'existence même de la bisexualité, en la considérant comme une phase, ou encore en l'assimilant à une homosexualité non assumée. Nier cette orientation sexuelle de son enfant revient en quelque sorte à refuser une partie intégrante de sa personnalité ce qui peut le conduire à une situation de fragilité. Il serait tentant pour des parents d'espérer que leur enfant bi finisse dans une situation de couple hétéro.

*La question flottait pour moi dans l'air: homo ou hétéro? On ne vit pas trop dans un monde qui permet autre chose. J'avais l'impression à chaque fois de mentir. Quand je me disais homo parce que j'aimais un garçon, j'avais l'impression de me faire du mal car j'ai vécu des histoires d'amour que je ne veux pas oublier avec des filles. Et on ne peut pas s'amputer d'un bras juste pour sauver l'autre. À un moment, le déclic a été de me dire qu'il y avait «bi» aussi.*

THOMAS, 31 ANS, BISEXUEL

L'IDENTITÉ DE GENRE correspond au sentiment d'être un homme ou une femme ou les deux ou aucun :

- personnes qui ne se sentent pas en adéquation avec le sexe qui leur a été attribué à la naissance : transgenres
- personnes qui se sentent en adéquation avec le sexe qui leur a été attribué à la naissance : cisgenres
- personnes ne se reconnaissant pas dans la binarité des genres [homme ou femme] : non-binaires
- personnes ne se reconnaissant dans aucun genre : agenes

Votre enfant se questionne, il ne s'identifie pas au sexe qui lui a été assigné à la naissance selon l'apparence de ses organes génitaux, il désire vivre son identité de genre de manière personnelle et authentique.

L'identité de genre est distincte de l'orientation sexuelle : une personne transgenre peut être hétéro, bi ou homo...

*Je préciserais qu'il ne s'agit pas d'une lubie, d'une mode, mais c'est un réel besoin de vivre, d'exister. Être trans, ce sont des années d'errance, souvent de souffrance entre un intérieur et un extérieur... J'avais un corps d'homme... (mais) la femme qui se cachait au fond de moi devait vivre, exister, avoir un visage, un corps. Aujourd'hui, après un long parcours, parfois douloureux, je me lève femme, je vis femme, je suis reconnue comme femme, on me dit madame, on me regarde femme, je me couche femme... Nous sommes des êtres humains, avec nos défauts et nos qualités... nous revendiquons simplement le droit d'exister.*

SARAH, 55 ANS, FEMME TRANS

Environ 1 à 2 % de la population serait transgenre.

L'association CONTACT propose d'accompagner les familles concernées en partenariat étroit avec les associations trans. Ces dernières pourront vous apporter plus de précisions sur les différents parcours de transitions possibles, adaptés à chaque personne.

## Mon enfant ne m'en a pas encore parlé

L'acceptation de son orientation sexuelle et/ou de son identité de genre est une démarche progressive et personnelle. Plusieurs étapes caractérisent ce processus qui est parfois complexe et très variable dans le temps. Il se peut que votre enfant se trouve à une étape où il n'est pas encore prêt à en parler. Ne le forcez pas et respectez son rythme. Cependant, vous pouvez lui faciliter la décision de se confier à vous en créant chez vous un climat non LGBTphobe et en témoignant votre ouverture d'esprit.

## Le "coming out" de mon enfant

*J'ai toujours pensé que je ne pourrais pas vivre complètement mon homosexualité tant que je ne l'aurai pas dit à mes parents.*

ÉLODIE, 24 ANS, LESBIENNE

Faire son « coming out », c'est révéler son homosexualité, sa bisexualité ou sa transidentité à son entourage. Cela peut se faire à n'importe quel âge. On dit aussi « sortir du placard », dans lequel la personne se replie sur soi pour d'abord apprendre à s'accepter elle-même. La prise de conscience de son orientation sexuelle et/ou de son identité de genre peut parfois être longue et difficile. Le coming-out est l'aboutissement de ce parcours. Il représente un moment important et libérateur dans la vie d'une personne homo, bi ou trans, puisqu'elle décide finalement de se confier à quelqu'un et d'exprimer ce qu'elle ressent.

Il n'y a pas de démarche équivalente chez les personnes hétérosexuelles ou cisgenres.

*Faire une transition à plus de cinquante ans, c'est s'exposer, prendre des risques, se confronter à l'incompréhension de ses proches, "pourquoi maintenant?", ne pas être forcément plus heureuse après qu'avant, mais c'est être satisfaite d'avoir eu le courage de le faire et de vivre enfin sa véritable identité.*

SARAH, 55 ANS, FEMME TRANS




Ne soyez pas déçu-e si vous n'êtes éventuellement pas la première personne à qui votre enfant se confie. Il était sans doute plus facile pour lui de parler à d'autres personnes. C'est probablement parce que vous comptez beaucoup pour lui et pour ne pas trop vous bousculer, que votre enfant a tardé à faire son coming out auprès de vous. Par la démarche du coming out, il vous a révélé une part très importante de lui ou d'elle-même et vous a exprimé ainsi sa confiance et son amour. Il lui a peut-être fallu beaucoup de courage pour s'exprimer, n'hésitez donc pas à le reconnaître.

Le choix de vivre au grand jour son homosexualité, sa bisexualité ou sa transidentité est un facteur déterminant de bien-être personnel et d'intégration sociale.

*«Longtemps je me suis interrogé... Je sais enfin qui je suis: je ne suis pas une fille masculine, je suis un garçon». Voici ce que mon fils me livre dans une lettre... Mon fils est aujourd'hui un jeune homme épanoui qui mène la vie qu'il doit mener. Je suis toujours et plus que jamais sa mère.*

CÉCILE, 40 ANS, MAMAN DE MEHDI, JEUNE HOMME TRANS

# Le temps des questions



Votre enfant vous a annoncé qu'il est homo, bi ou trans. Probablement vous vous posez beaucoup de questions. Il est important de prendre le temps de se renseigner, de s'informer, de se libérer des préjugés, des idées reçues et de trouver des réponses à ces questions. Puisque votre enfant est le premier concerné et s'est déjà sans doute interrogé sur bon nombre de sujets, vous pouvez lui poser directement des questions. Mais peut-être y en a-t-il que vous ne souhaitez pas (encore) aborder avec lui ou auxquelles il ne voudrait pas répondre, alors cette brochure vous sera utile.

## Quelles sont les origines de l'hétérosexualité, l'homosexualité, la bisexualité, la transidentité?

Dans l'état actuel des connaissances, on ignore totalement les origines de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre. À CONTACT nous pensons qu'il n'est pas nécessaire de chercher une réponse à cette question. Au contraire, cette volonté de savoir pourra vous ralentir dans votre cheminement vers l'acceptation.

## Est-ce une maladie?

L'homosexualité, la bisexualité ou la transidentité ne sont ni des maladies ni des troubles psychologiques. Chercher à vouloir "guérir" ne sert à rien, car il n'y a rien à soigner.

*Quelques années après l'annonce de mon homosexualité, ma mère m'a avoué avoir téléphoné à une psy pour trouver comment me "guérir". Elle m'a ensuite dit que la psy lui avait répondu qu'il n'y avait rien de problématique dans le fait que je sois gay mais que mes parents pouvaient la consulter s'ils voulaient mieux accepter la situation. Avec le recul, je me rends compte que j'ai eu beaucoup de chance que mes parents soient tombés sur cette psy.*

NICOLAS, 22 ANS, GAY

## Est-ce un choix?

On ne choisit ni son orientation sexuelle ni son identité de genre. Elles sont simplement des composantes de notre personne. Le seul choix qu'a votre enfant est de s'affirmer ou non, de vivre ouvertement ou non ce qu'il est et ce qu'il ressent, et de pouvoir en parler ou non autour de lui, notamment à ses parents.

## Est-ce de ma faute?

Vous n'êtes pas coupables ! L'orientation sexuelle et l'identité de genre ne sont jamais la faute de quelqu'un.

Les parents envisagent rarement l'homosexualité, la bisexualité ou la transidentité pour leur enfant. Lorsqu'ils y sont confrontés, désespérés, ils cherchent des explications... Fréquemment les parents se sentent responsables et développent un sentiment de culpabilité entraînant tristesse, colère, agressivité... Ceci peut être un frein à l'acceptation. Nous, parents de CONTACT, sommes nombreux à avoir ressenti cette culpabilité, et pouvons confirmer qu'elle est infondée.

L'orientation sexuelle et l'identité de genre de votre enfant ne se sont pas construites en fonction de son éducation, mais sont spécifiques à chacun.e.

*Quand notre fils nous a annoncé son désir de nous présenter la personne qui partageait sa vie, quel ne fut pas notre étonnement ! Nous pensions rencontrer une amie, comme pour son frère. Mais non, notre fils est homosexuel. Qu'avions-nous fait de mal ? Nous souhaitions 2 garçons, je n'étais pas une mère possessive, le père était présent... Nous avons arrêté de nous questionner, il était amoureux d'un garçon et pas d'une fille ! Cela devait-il changer quelque chose à notre relation ? Non, il sera toujours notre enfant.*

FRANÇOISE, 48 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

## Mon enfant a-t-il été influencé ?

Certains parents pensent que l'orientation sexuelle et l'identité de genre de leur enfant ont été influencées par quelqu'un d'autre. C'est faux, elles ne relèvent ni d'une préférence personnelle ni d'une influence.

## Aurai-je des petits-enfants ?

Une des premières réactions est souvent de se dire "nous n'aurons pas de petits-enfants". Pourtant de nombreux couples homoparentaux élèvent des enfants et les modèles familiaux évoluent. Vous serez peut-être un jour grands-parents. Néanmoins, le fait de vouloir ou non des enfants relève d'un choix personnel ou d'un projet de couple, que les personnes soient homo, bi, trans ou même hétéro et cisgenre.

*Mon fils m'a déjà parlé de son désir de fonder une famille et de se marier. Je ne vois pas pourquoi il n'aurait pas accès à ce droit. Je pense qu'il devrait pouvoir fonder une famille comme il le souhaite.*

HIELKE, 52 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

## À quel âge prend-on conscience de son orientation sexuelle ou identité de genre ?

Il y a des préadolescents qui peuvent ressentir très tôt une attirance, sans qu'il y ait une représentation sexuelle de celle-ci, et sans qu'ils puissent mettre des mots sur ce qu'ils ressentent. Mais le plus souvent, la prise de conscience se fait à l'adolescence et quelquefois même beaucoup plus tard. Il en va de même pour le sentiment de se sentir en adéquation ou non avec la bonne identité de genre qui nous correspond, ce moment varie selon les individu.e.s. Une prise de conscience tardive peut être due à un déni, à un refoulement de sa véritable identité en raison de la pression de la société.

Ceci étant, grâce à Internet, les réseaux sociaux et la télévision, les jeunes ont aujourd'hui plus facilement accès aux réponses concernant les questions qui les préoccupent.

*Après une adolescence incolore, j'ai eu 20 ans au début des années 80, mais toujours envahi de ce sentiment de différence et de ne pas être à ma place. Je fus vite happé par cette société normative : la vie de couple puis trois enfants. J'ai fini par me perdre dans ce rôle que je m'étais construit. Vers mes 40 ans, pour moi un âge charnière, je ne pouvais pas vivre l'autre moitié de ma vie en gardant enfoui en moi la personne que j'étais vraiment. Malgré tout j'ai mis plus de 2 ans à comprendre et à accepter qui j'étais : un homosexuel.*

DENIS, 56 ANS, GAY



## Est-ce que cela va passer à mon enfant ?

Dans la très grande majorité des cas, non, ce n'est pas une passade. Mais une orientation sexuelle ou une identité de genre peut naturellement varier au cours d'une vie. Votre enfant, quel que soit son âge, peut donc faire un coming out alors qu'il mène déjà une vie hétérosexuelle ou cis-gendre. Cela implique que cette annonce se fasse auprès de vous, mais aussi de son/sa conjoint-e, voire même de ses enfants.

Pour mieux se reconstruire, votre enfant sera probablement amené à se séparer de son/sa conjoint-e. Cependant, une personne en couple hétérosexuel ou homosexuel peut être amenée à faire un coming out bisexuel sans pour autant remettre en question son couple.

Quelle que soit la décision de votre enfant, il ne faut pas perdre de vue l'essentiel : qu'il trouve son équilibre et son bien-être.

*L'annoncer à ma femme, nos familles, nos amis s'est fait en plusieurs étapes. Aujourd'hui, avec le recul, je ne regrette rien. Bien évidemment cela n'a pas été facile mais tout cela est maintenant derrière moi. Je suis enfin moi-même et cela n'a pas de prix: il est trop difficile de construire sa vie sur un mensonge. Mes enfants sont en super forme, mon ex femme a refait sa vie, je vis moi-même en couple avec un garçon et nous sommes tou.te.s épanoui.e.s.*

GUILLAUME, 40 ANS, GAY

## Et les conduites à risques ?

L'estime de soi est primordiale dans la construction d'un-e adolescent-e et un environnement homophobe, biphobe ou transphobe peut entraîner un mécanisme d'autodestruction. Cela peut se manifester par la dépression, la prise de stupéfiants, d'alcool, par des troubles alimentaires, l'automutilation ou encore le fait de ne pas se protéger lors de rapports sexuels.

*Est-ce que je dois m'inquiéter pour mon fils car je crois que l'infection du VIH touche de façon plus importante les hommes gays que les hétérosexuels ?*

HÉLÈNE, 51 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

Il est important de comprendre que, peu importe l'orientation sexuelle de votre enfant, homo, bi ou hétéro, s'il prend des risques au niveau de sa sexualité, il sera plus susceptible de contracter des infections. Il est donc fondamental que votre enfant sache comment se protéger et où réaliser un test de dépistage du VIH (Virus de l'Immunodéficiência Humaine) ou SIDA (Syndrome d'Immuno Déficiência Acquisée), et des IST (Infections Sexuellement Transmissibles). Si vous êtes confronté-e-s à cette problématique dans votre entourage, rapprochez-vous d'une association spécialisée qui sera à même de vous renseigner.

Être à l'écoute de ses enfants est une priorité pour les aider à s'affirmer et à se construire en tant qu'adultes épanouis et responsables, et ainsi prévenir toute conduite à risques.

*Ce que nous souhaitons pour notre enfant, c'est qu'elle soit heureuse.*

DOMINIQUE, 47 ANS, PAPA D'UNE FILLE LESBIENNE

## Comprendre ce qu'il vit

*Selon qu'on se sait hétéro ou que l'on se découvre homo, on vit son adolescence dans deux "mondes différents".*

IDRISS, 36 ANS, GAY

Même si la société évolue, notre environnement social et culturel a tendance à ne pas inclure l'homosexualité, la bisexualité et la transidentité dans la norme. Très jeunes déjà, les enfants sont imprégnés de cette seule vision. Pourtant certains se sentent différents des autres. Il peut s'écouler plusieurs années avant qu'ils réalisent que leur différence tient dans leur attirance affective et/ou physique pour des personnes du même sexe, ou dans le fait de se sentir d'un autre genre que celui attribué à leur naissance.

Se découvrir homo, bi ou trans peut être une source d'anxiété dans un monde peu accueillant aux différences. La personne peut alors se réfugier dans le déni de sa différence, ce qui peut être source de souffrance, et entraîner une incapacité à s'accepter et à se révéler.

*Je n'ai aucun soutien de la part de ma famille et ça m'a toujours profondément fait souffrir.*

NORAH, 24 ANS, LESBIENNE

En plus de la difficulté à s'accepter soi-même, le rejet par l'entourage, notamment familial, peut plonger une personne LGBT dans un sentiment de mal-être, l'amenant à se renfermer sur elle-même, dans un état dépressif, allant jusqu'à songer au suicide.



**Votre  
enfant  
reste  
votre  
enfant**

*Ça a été très dur. Ma mère ne parlait plus, mon père ne pouvait pas imaginer qu'il m'avait faite comme ça. Le temps a passé et mon père me renie toujours.*

ANNABEL, 39 ANS, LESBIENNE

La compréhension, le soutien, le réconfort, l'amour de la famille sont d'une importance capitale pour aider une personne LGBT à avancer dans son parcours d'acceptation, pour une meilleure qualité de vie.

*Entendre mon deadname (prénom donné à la naissance) ou "elle" en parlant de moi, c'est comme me ramener au rôle que je jouais et à toutes les choses que je devais enterrer au fond de mon crâne. L'entendre dans la bouche des autres, de mes proches, ça me renvoie aussi que peut-être je ne serai jamais qui je ressens être au fond de moi.*

ALLAN, 21 ANS, JEUNE HOMME TRANS

## Le cheminement vers l'acceptation

*C'est difficile de les voir s'embrasser. Enfin, maintenant cela va mieux. Mon mari a mis plus de temps que moi pour accepter qu'elles viennent toutes les deux chez nous, et qu'elles se tiennent par le cou. Il faut du temps pour accepter complètement.*

PATRICIA, 61 ANS, MAMAN D'UNE FILLE LESBIENNE

Vous serez peut-être tenté·e·s de penser que votre enfant a changé, cependant il est toujours le même avec son caractère, ses forces, ses limites... et ce, malgré la découverte de son homosexualité, sa bisexualité ou sa transidentité.

*J'ai besoin de sentir dans votre regard que c'est bien moi, Maëlle, que vous voyez. Votre enfant, votre fille "élevée comme un garçon", et non l'inverse.*

MAËLLE, 29 ANS, JEUNE FEMME TRANS

En tant que parent vous aurez aussi à cheminer. Accepter que votre enfant ne soit pas comme vous, qu'il n'ait pas la vie que vous aviez imaginée, peut être le début d'une nouvelle relation à construire avec lui. Cette démarche vous permettra de vous rapprocher de votre enfant et ainsi de renforcer les liens familiaux. Ce chemin peut être long, parfois difficile, soulever beaucoup de questions, assorti d'un sentiment de solitude. Vous serez sûrement amené·e·s à réviser la vision que vous avez de l'homosexualité, la bisexualité et la transidentité. Ne restez pas seul·e avec votre questionnement, rapprochez-vous d'une personne de confiance ou de l'association CONTACT.

*Ça aide de voir des gens qui vivent la même chose que moi.*

MARC, 55 ANS, PAPA D'UNE FILLE LESBIENNE

Par expérience, nous, parents de CONTACT, sommes persuadés que partager et dialoguer avec des familles qui ont vécu une situation semblable vous permettra d'aborder la vôtre plus sereinement et ainsi de cheminer plus vite.

Il est tout aussi important de maintenir un cadre d'écoute et de dialogue avec votre enfant. Par votre attitude vous pouvez lui faire comprendre qu'il pourra trouver auprès de vous un environnement rassurant et attentif.

## Votre “coming out” auprès de la famille, des ami·e·s, des collègues

*Je n'ai pas osé parler de l'homosexualité de notre fils à mon mari craignant sa réaction. J'ai gardé le secret pour moi pendant plusieurs semaines car je n'étais pas certaine qu'il accepte. J'avais peur de devoir choisir entre mon mari et mon fils.*

CHARLOTTE, 53 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

Séparément et parallèlement au parcours de votre enfant, vous avez, vous aussi, à faire votre propre coming out en tant que "parent de..."

Comment annoncer à votre conjoint·e, votre famille, vos ami·e·s, vos collègues, que votre enfant est homo, bi ou trans ? Comment vivre cette différence avec votre entourage familial, professionnel, social ? Comment affronter les regards et les paroles parfois ironiques des autres ?

*Entre collègues de travail on échange sur nos enfants, nos familles. J'aime dire que j'ai un fils homo, incidemment, de montrer qu'il mène une vie "normale". Je suis sûre que cette banalisation aide à casser certains préjugés et fait évoluer mes collègues vers une meilleure acceptation de l'homosexualité en général, et de celle, éventuelle, de leurs enfants. C'est ma façon de contribuer à la lutte contre l'homophobie.*

FLORENCE, 51 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

C'est à votre enfant de décider s'il souhaite communiquer sur son orientation affective et/ou sexuelle, ou son identité de genre, s'il veut le faire lui-même auprès de la famille et des proches, ou s'il préfère que vous le fassiez à sa place. L'important est qu'un parent n'a pas à révéler contre son gré l'homosexualité, la bisexualité ou la transidentité de son enfant (on parle de “outing” ou “outer”).

Vous devez comprendre que le processus d'acceptation ne se fait pas au même rythme pour tout le monde. Dans votre couple, votre conjoint·e ne réagira peut-être pas de la même façon, n'essayez pas de lui imposer votre point de vue. Laissez lui le temps de vivre ses émotions et de trouver réponse à ses questions. Et si vous vous querellez à ce sujet, évitez de le faire devant votre enfant, il traverse certainement une période déjà chargée en émotions, n'y ajoutez pas la culpabilité de voir sa famille se disputer. Évitez de tenir devant lui des propos que vous pourriez regretter par la suite.

Plus largement, il faut se sentir prêt à affronter le regard et les remarques des autres. Ce qui implique d'abord que vous soyez vous-même parfaitement au clair sur le sujet, que vous ayez pris du recul par rapport à l'émotion qui peut y être associée, et que vous ayez acquis quelques connaissances pour déconstruire à votre tour les idées reçues que vous pourriez entendre.

Vous contribuez par votre témoignage à banaliser et à visibiliser l'homosexualité, la bisexualité et la transidentité dans notre société.

*Un jour, au cours d'une réunion familiale ordinaire, notre petit-fils nous a pris à part pour nous annoncer qu'il était homosexuel ! Nous sommes tombés des nues, c'était la dernière chose à laquelle nous aurions pu penser. Nous avons enregistré la nouvelle en lui répondant que nous le comprenions. Nous nous sommes rendus compte que presque toute la famille le savait depuis plusieurs années, et nous étions un peu vexés d'avoir été mis à l'écart. Mais aussitôt nous avons compris comme cela a dû lui être difficile d'avoir à nous l'annoncer. D'autre part, nous nous sommes aperçus que nous aurions dû nous en rendre compte bien avant et que nous n'avons pas voulu voir les signes. Cela n'a pas changé l'état de nos relations grands-parents-petit enfant.*

MICHEL ET ANNIE, GRANDS-PARENTS D'ARTHUR, 22 ANS, GAY





# Au quotidien

## Dans l'établissement scolaire de votre enfant

Malgré le fait que de plus en plus d'établissements scolaires sont sensibilisés aux LGBTphobies et au harcèlement, ces phénomènes sont encore très présents en milieu scolaire.

Dans un contexte normatif où tout le monde est pré-supposé hétérosexuel et cisgenre, à un âge où l'identité sexuelle et affective se construit et où les questions liées à l'orientation sexuelle ou l'identité de genre émergent, les jeunes homosexuel·le·s, bisexuel·le·s, transgenres, ou considéré·e·s comme tel·le·s, se trouvent confronté·e·s aux manifestations LGBTphobes ou au harcèlement. Ils constituent une cible privilégiée des attitudes et paroles discriminatoires qui peuvent engendrer une grande fragilisation et des conséquences multiples (mal-être, absentéisme, déprime, conduites à risques, tentative de suicide). Il vous appartient, vous parents, de rester attentifs à tous ces signes, et de maintenir le dialogue avec votre enfant.

L'association CONTACT participe activement au travail d'information, de sensibilisation et de prévention en intervenant au sein des établissements scolaires.

CONTACT possède 2 agréments nationaux décernés par les ministères concernés :

- ▀ Jeunesse et éducation populaire, depuis 1999
- ▀ Éducation nationale, depuis 2008



## Au travail

*Tout ce temps de vie passé au travail devrait être aussi un temps où l'on peut être soi!*

JEAN-CHARLES, 35 ANS, GAY

“Être soi à la machine à café...!” Nous connaissons bien les un·e·s et les autres, au travail, le lundi matin, le récit du weekend avec parfois pas mal de détails sur la vie privée. C'est facile, évident, de parler de sa vie de famille “hétéronormée” ou “cisnormée”, de parler de son mari, de sa femme et des enfants... C'est souvent plus compliqué pour nous et nos enfants LGBT d'oser parler de la vie et des activités du weekend à nos collègues. Avec le temps vous saurez en parler avec simplicité.

*Nos enfants au travail sont souvent perçu·e·s comme étant célibataires, sans enfant.*

KAMEL ET GÉRALDINE, 41 ET 44 ANS, PARENTS D'UNE FILLE LESBIENNE

## Dans la famille

Nous, parents, vivant au sein d'une famille qui est aussi celle de nos enfants, avons un rôle essentiel à jouer dans l'accompagnement et la sécurisation du parcours de notre enfant.

*Ce chemin vers une expression physique davantage en adéquation avec mon identité intime, je veux le faire avec vous. Bien sûr vous ne pourrez pas vous mettre “à ma place”, mais vous pouvez être à côté, dans les mauvais moments, mais encore plus et surtout partager les moments de joie quand mon moi authentique va peu à peu sortir de ma tête et commencer à se dessiner dans le miroir.*

TOM, 19 ANS, JEUNE HOMME TRANS

## Les comportements LGBTphobes et leurs conséquences

Votre enfant et vous-même serez probablement, à un moment donné, confrontés à des attitudes, gestes ou propos LGBTphobes.

*C'est le problème de toute minorité, parce que la société lui impose un modèle.*

JOSÉPHINE, 58 ANS, MAMAN D'UNE FILLE LESBIENNE

Les LGBTphobies trouvent la plupart du temps leur origine dans l'idée que l'hétérosexualité et le cisgenre sont les seules normes de référence dans la société. Cette conception hétéronormative et cisnormative de la société est renforcée par des idées très rigides sur les représentations traditionnelles et hiérarchisantes du “féminin” et du “masculin”. L'homosexualité, la bisexualité et la transidentité sont ainsi souvent représentées de manière stéréotypée et considérées arbitrairement comme inférieures et indignes.

*Autrefois, dans les bouquins, l'homosexualité était dans le chapitre perversions. Il a fallu que j'aie un fils homosexuel pour remettre en question ces idées.*

JACQUES, 67 ANS, PAPA D'UN FILS GAY

Les stéréotypes sont souvent liés à des préjugés. Avoir des préjugés, c'est formuler un jugement inconsidéré et généralisé vis-à-vis d'une personne ou d'un groupe de personnes sans les connaître suffisamment. On les catégorise à partir d'un seul de leurs traits. Ces représentations réductrices et déformées sont souvent véhiculées par la société, notre éducation, notre culture.

*Aujourd'hui je sais qu'on ne choisit pas d'être qui on est, je sais que pour admettre il faut comprendre. Je sais que pour comprendre il faut écouter. Je sais que pour écouter il faut se renseigner, poser des questions sans présumer à l'avance des réponses. Je sais que pour avancer il faut se libérer des préjugés et des idées toutes faites.*

CÉCILE, 40 ANS, MAMAN DE MEHDI, JEUNE HOMME TRANS

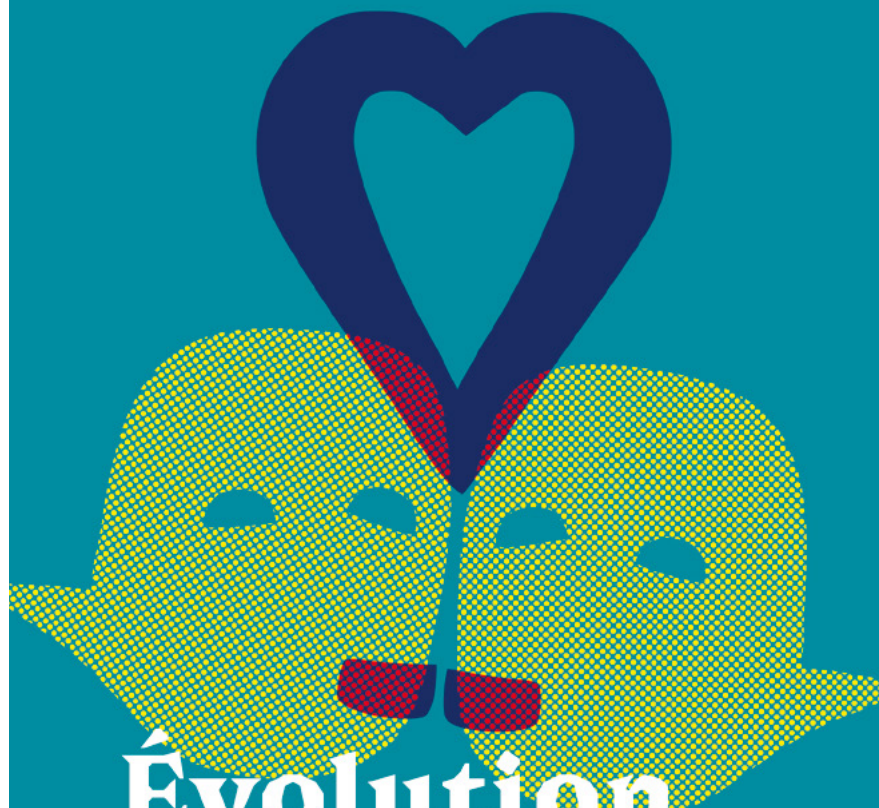
La simple classification de quelqu'un dans une catégorie selon un critère erroné peut par la suite conduire à un comportement discriminant.

Une discrimination peut se traduire par un traitement moins favorable en raison de l'orientation sexuelle et/ou de l'identité de genre, dans les domaines de protection sociale, de santé, d'éducation, d'accès aux biens et services, d'accès à l'emploi, etc.

Ces comportements discriminants engendrent des conséquences physiques, psychologiques et sociales souvent graves pour les personnes qui en sont victimes.

Au travers de ses actions, l'association CONTACT consacre beaucoup d'efforts à déconstruire ces représentations simplificatrices, source d'attitude discriminatoire.

Depuis 2004, en France, la loi permet de saisir la justice pour accompagner et défendre les victimes LGBT de discrimination. Certaines associations de défense des droits des personnes LGBT peuvent aussi se constituer partie civile.



# Évolution de la famille

*En 2014, après 16 ans de vie commune, ils ont pu se marier. Entourés des familles, amis et amis, ils se sont dits OUI et ce fut un tonnerre d'applaudissements, quelques larmes versées par les 2 mamans, puis une grande fête. L'émotion, la joie, le bonheur, tous ses sentiments m'envahissent à nouveau en témoignant. Faire famille, c'est possible.*

FRANÇOISE, 64 ANS, MAMAN D'UN FILS GAY

En France, les familles ne cessent d'évoluer, les diverses réalités familiales sont aujourd'hui reconnues par les institutions. Celles de nos enfants sont multiples : la famille dite traditionnelle, la famille monoparentale, homoparentale, recomposée, être célibataire ou divorcé, en couple d'hommes ou de femmes. Il leur est possible aujourd'hui de poursuivre ou de construire une parentalité, et éventuellement de devenir eux-mêmes grands-parents.



# Droits des personnes LGBT : chronologie

**1791/1810** Le Code pénal de 1791 dépénalise l'homosexualité et le Code pénal de Napoléon en 1810 ne reviendra pas sur ce texte. Pour autant, l'homosexualité reste profondément rejetée par la société française.

**1912** Le sexologue allemand Magnus Hirschfeld distingue la transidentité, alors nommée transexualité, du travestissement, jusqu'alors considérés comme identiques.

**1945** Malgré la fin du régime de Vichy, les lois réprimant l'homosexualité sont conservées et durcies.

**1975** Création des premières associations trans en France.

**Fin XIX<sup>e</sup>** Les personnes transgenres, assimilées aux personnes travesties et homosexuelles, sont psychiatriquées au même titre que ces dernières.

**1942** Le régime de Vichy réprime les relations homosexuelles entre adulte et mineur de moins de 21 ans. Durant la Seconde Guerre Mondiale, beaucoup de personnes homosexuelles seront torturées ou déportées vers les camps de concentration.

**1960** L'Assemblée Nationale adopte le 18 juillet l'amendement Mirguet qui classe l'homosexualité comme "fléau social" au même titre que la prostitution ou l'alcoolisme.

**1977** Première manifestation homosexuelle à Paris avec 1000 personnes environ.



**1980** La transidentité entre dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-III) sous le terme "transsexualisme" dans la catégorie "troubles de l'identité sexuelle et du comportement".

**1982** Suppression de l'article du Code pénal réprimant les relations homosexuelles entre mineurs de moins de 18 ans. La majorité hétérosexuelle comme homosexuelle est fixée à 15 ans.

**1991** Le Sénat essaie de recriminaliser l'homosexualité comme elle l'était sous le régime de Vichy. L'Assemblée Nationale fait barrage à cette tentative.

**1994** Parution du DSM-IV. Cette version renomme le concept de "transsexualisme" en celui de "trouble de l'identité de genre".

**1981** L'homosexualité ne figure plus dans la nomenclature des "maladies mentales" adoptée par la France, alors que l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) ne la raye de sa liste qu'en 1993. Arrêt du fichage des personnes homosexuelles par la police. Les fichiers existants sont détruits en 1982.

**1989** La loi dite "loi Mermaz" interdit de refuser un logement à un locataire en fonction de son orientation sexuelle.

**1992** Condamnation de la France par la Cour européenne des Droits de l'Homme pour "non respect de la vie privée" des personnes transgenres : la France va désormais autoriser le changement d'état civil à des conditions restrictives.

**1997** L'Europride a lieu pour la première fois en France. 1<sup>er</sup> marche de l'Existrans à Paris, marche revendicative des personnes transgenres.

**1999** L'Assemblée Nationale adopte le Pacte Civil de Solidarité (PACS).

Le 20 novembre, 1<sup>er</sup> T-Dor (Transgender Day of remembrance): Journée mondiale du souvenir, en mémoire des victimes de la transphobie.

**2003/2004** Pénalisation des propos et des actes en raison de l'orientation sexuelle.

Création de la HALDE (Haute Autorité de Lutte contre les Discriminations et pour l'Égalité). Dissoute en 2011, ses missions sont transférées au Défenseur des droits.

Un décret sur les ALD (Affections Longue Durée) introduit les "troubles précoces de l'identité de genre" dans la catégorie des "affections psychiatriques".

**2006** L'association *les "Oublié-e-s" de la Mémoire* est enfin inscrite sur les listes protocolaires officielles pour les événements du devoir de mémoire.

**2012** Le Sénat inscrit la discrimination envers les personnes transgenres dans la liste des discriminations punies par le code pénal, sous le terme "identité sexuelle".

**2000/2001** Adoption de la loi "relative à la lutte contre les discriminations" dans le cadre professionnel, en particulier en raison de l'orientation sexuelle.

Lionel Jospin, Premier ministre, reconnaît la déportation des personnes homosexuelles pendant l'Occupation.

**2005** Le 17 mai a lieu la première journée mondiale de lutte contre l'homophobie, la biphobie et la transphobie: IDAHOT (International Day Against Homophobia and Transphobia).

**2010** Déclassement de la transidentité de la liste des affections longue durée dites "psychiatriques", n'entraînant pas de réelle dépathologisation dans les pratiques médicales.

Création de la SoFECT (Société Française d'Etude et de prise en Charge du Transsexualisme). Les associations trans dénoncent ses méthodes intrusives et stigmatisantes tendant à contrôler et normaliser la population transgenre.

**2013** Le 17 mai, ouverture du mariage aux couples de personnes de même sexe, donnant aussi droit à l'adoption conjointe d'un enfant par les deux époux/ses ou l'adoption de l'enfant du/de la conjoint-e.

Parution du DSM-V: la transidentité y est désormais qualifiée de "dysphorie de genre", le terme reste critiqué car toujours stigmatisant pour les personnes transgenres.

**2016** Dans un grand nombre de dispositions pénales, le terme "identité sexuelle" est remplacé par "identité de genre".

Le don du sang est officiellement ouvert aux hommes homosexuels et bisexuels, sous condition d'une abstinence d'un an.



Drapeau créé pour la communauté trans par Monica Helms en 1999.

**2018** La France organise pour la première fois les Gay Games: événement sportif et culturel international ouvert à tou-te-s bien qu'historiquement destiné aux athlètes, artistes et musicien-ne-s homosexuel-le-s, bisexuel-le-s et transgenres.

**2017** La loi de modernisation de la justice du XXI<sup>e</sup> siècle permet désormais aux personnes transgenres de changer de prénom auprès d'un officier de l'état civil, en mairie. La modification de la mention du sexe à l'état civil reste soumise à la décision d'un juge. Les personnes transgenres n'ont plus à produire de documents médicaux, pourtant certains tribunaux continuent d'en exiger.

Nouvelle condamnation de la France par la Cour Européenne des Droits de l'Homme, concernant l'obligation de stérilisation chirurgicale comme condition préalable au Changement d'état civil.

**2019** L'OMS sort la transidentité de la catégorie des "troubles de l'identité sexuelle et du comportement" pour la classer dans celle de la santé sexuelle sous le terme "incongruence de genre".

La SoFECT change de nom et devient la FPATH (French Professional Association for Transgender Health).

La Ministre de la Santé annonce sa volonté, en février 2020, de réduire de douze à quatre mois le délai d'abstinence pour les homosexuels et bisexuels ouvrant droit au don de sang.





# CONTACT : le dialogue dans la famille

Dans cette brochure, nous avons tenté de vous donner des réponses à un bon nombre de questions que vous pouvez vous poser. Mais peut-être en avez-vous d'autres ? Dans ce cas, nous vous invitons à vous rapprocher de l'association CONTACT de votre département ou de votre région et de découvrir ce qu'elle propose.

Créée en juillet 1993, CONTACT est un regroupement d'associations locales qui ont pour but d'accueillir et d'accompagner des personnes LGBT ainsi que leurs parents et leurs proches.

## Nos objectifs

- Aider les familles et ami·e·s à comprendre et à accepter l'orientation sexuelle et/ou l'identité de genre de leurs proches
- Aider les personnes LGBT à communiquer avec leurs parents ou leur entourage en les aidant à assumer leur orientation sexuelle et/ou leur identité de genre
- Lutter contre les discriminations, notamment celles dont peuvent être victimes les personnes LGBT, ou considéré·e·s comme tel·le·s
- Prévenir des conduites à risques liées aux LGBTphobies

## Nos modes d'action

**Ligne d'écoute nationale confidentielle et gratuite 0 805 69 64 64 :** soutien individuel sous forme de permanences téléphoniques

**Accueil individualisé :** pour celles et ceux qui s'interrogent sur l'orientation sexuelle et/ou l'identité de genre

**Groupe d'Écoute et de Parole (GEP) :** rencontre au cours de laquelle des personnes LGBT, leurs parents ou leurs proches peuvent échanger leurs expériences, leur questionnement ou tout simplement venir écouter les témoignages

**Forum de discussion :** [forum.asso-contact.org](http://forum.asso-contact.org)

**Information :** publication de brochures d'information à destination des parents et des personnes LGBT, vidéos de témoignages et expositions

**Intervention en Milieu Scolaire (IMS) :** CONTACT intervient dans les établissements scolaires pour sensibiliser les élèves aux mécanismes qui conduisent au rejet et aux discriminations, en particulier les LGBTphobies

**Intervention hors Milieu Scolaire :** CONTACT participe à des manifestations relatives à la lutte contre les discriminations et la prévention des conduites à risque (forum associatif, conférence, ciné-débat...)

**Convivialité :** moments informels permettant de sortir de l'isolement, ou plus simplement, de passer un bon moment dans un groupe qui comprend sans juger

Si vous souhaitez soutenir notre association,  
n'hésitez pas à rejoindre nos adhérent·e·s :  
[ASSO-CONTACT.ORG](http://ASSO-CONTACT.ORG)

CONTACT possède 2 agréments nationaux  
décernés par les ministères concernés :

- Jeunesse et Éducation populaire depuis 1999
- Éducation nationale depuis 2008

L'association CONTACT est soutenue  
financièrement par la DILCRAH.



Brochure réalisée par l'association CONTACT  
et son réseau. Édition 2019.

CONTACT remercie tou-te-s les bénévoles  
qui ont participé à son élaboration.

**Édition :** association CONTACT

**Diffusion :** réseau des associations CONTACT

**Conception et rédaction :**  
commission "Brochures" de l'association CONTACT

**Conception graphique et mise en page :** atelier YOUP!

**Impression :** L'Artésienne, sur papier PEFC 100 % recyclé


Reproduction intégrale des textes autorisée,  
avec mention de l'auteur. Reproduction partielle uniquement  
avec accord écrit de l'auteur.

CONTACT tient aussi à votre disposition d'autres brochures.  
N'hésitez pas à nous les demander.



Dialogue entre les parents,  
les lesbiennes, gays, bi, trans,  
leurs familles et ami-e-s

■ ASSO-CONTACT.ORG

   AssoContactFR  
#AssoContact

Ligne d'écoute confidentielle

0 805 69 64 64 

Et si  
mon  
enfant  
était  
homo ?  
bi ?  
trans ?

