

# La sortie du placard, ou coming-out

## La santé des hommes gais – feuillet d'information

1. Les hommes gais et la santé
2. La sortie du placard
3. La santé sexuelle et le sécurisexe
4. Les infections transmissibles sexuellement
5. Les relations
6. La santé mentale et émotionnelle
7. Les hommes gais, la drogue et l'alcool
8. Vieillir bien, l'âgisme et les hommes gais

### Qu'est-ce que la sortie du placard?

« Sortir du placard », c'est s'identifier comme gai et s'affirmer comme tel. C'est la prise de conscience et l'acceptation personnelle de ce que l'on est, de notre attirance pour une personne du même sexe que soi. Certains tentent de garder le secret au sujet de leur sexualité, comme lorsque l'on cache quelque chose dans le placard. C'est pourquoi l'on dit qu'une personne qui a décidé de ne plus cacher son orientation homosexuelle est « sortie du placard ».

### Les bienfaits de la sortie du placard

Faire son « coming out » peut rehausser l'estime de soi. C'est un geste par lequel on partage une importante dimension de sa vie. Cela favorise des relations saines et honnêtes, et le développement positif de la santé mentale et physique de la personne. La sortie du placard aide aussi à développer des liens avec des personnes qui sont ouvertes, positives à l'égard des gais, et qui peuvent nous donner du soutien. À l'opposé, le fait de cacher nos sentiments aux gens qui sont proches de nous peut être stressant et peut affecter notre santé mentale et notre bien-être physique.

### Comment on sort du placard?

La sortie du placard relève d'une décision personnelle. Ce n'est pas toujours facile.

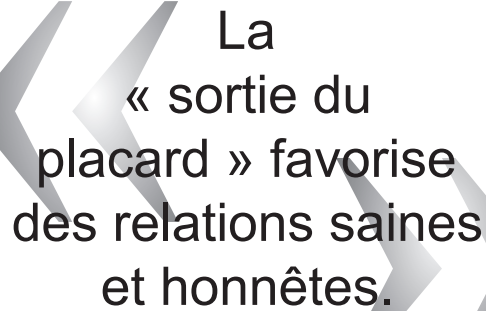
Des millions d'hommes gais sont sortis, et sortent, du placard – pour eux-mêmes, et pour d'autres personnes au travail, à l'école ou à la maison. Parfois, la démarche peut faire peur, mais la plupart de ceux qui l'ont déjà faite sont d'accord à dire qu'elle a enlevé un poids de leurs épaules. Les relations avec les membres de la famille, les ami-es et les collègues en ont été améliorées.

La première étape, c'est sortir du placard pour soi-même. Il peut être utile de se procurer plus d'information sur la sexualité. Il existe plusieurs ressources sur le sujet. Certaines sont mentionnées à la fin du présent feuillet. Lorsque l'on est bien conscient de sa sexualité, et à l'aise avec cette dimension, on est mieux placé pour faire des choix sains.

La deuxième étape, c'est faire sa sortie du placard à d'autres personnes. Cette partie de la démarche peut demander plus de temps, et elle peut en fait s'échelonner sur une vie entière. Il peut arriver que d'autres personnes essaient de nous pousser à sortir du placard, mais rien ne sert de brusquer les choses. C'est un geste qui peut modifier nos relations avec nos ami-es et la famille. À certaines personnes, il faudra quelque temps avant d'accepter la « nouvelle ». Certaines l'acceptent très facilement, alors que pour d'autres c'est difficile. Pour chaque personne à qui l'on se révèle, la réaction peut être différente – peur, joie, souffrance, bonheur, peine, ravissement, etc. La personne qui sort du placard peut contrôler l'information qu'elle présente, mais pas la réaction d'autrui.

Le « coming out » sera une expérience différente selon la situation de chacun. Si l'on est jeune, on n'est encore qu'à commencer à faire sa place dans le monde. Si on est plus âgé, on a peut-être une vie plus établie. Dans les deux cas, on craint que notre sortie du placard vienne perturber nos relations avec des amis, membres de la famille, collègues ou camarades de classe. Pour les personnes

La « sortie du placard », sera une expérience différente selon la situation de chacun.



# La « sortie du placard » favorise des relations saines et honnêtes.

## Pour plus d'information

Lesbian Gay BI Trans Youthline

<[www.youthline.ca/comingout.html](http://www.youthline.ca/comingout.html)>

AlterHéros

<[www.alterheros.com](http://www.alterheros.com)>

Avenue Community Centre

<[www.avenuecommunitycentre.ca](http://www.avenuecommunitycentre.ca)>

de couleur, l'expérience de sortie du placard peut être différente; la manière dont l'homosexualité est considérée, dans leur culture, aura une influence. Il en est de même pour les membres de certaines religions. Il est utile d'avoir un aperçu du degré d'ouverture d'une communauté, pour déterminer à quoi l'on peut s'attendre comme réactions.

La planification et le choix du moment sont importants. Les vacances, les rassemblements pour un anniversaire et les célébrations familiales ne sont probablement pas le bon moment pour sortir du placard : dans une situation où d'autres événements se bousculent, une telle annonce risque de susciter des réactions imprévisibles.

Une idée peut-être sage : avant d'envisager une sortie du placard, pourquoi ne pas tester le degré de sympathie envers les gais, au sein d'un cercle d'amis ou de membres de la famille? Réagissent-ils de manière positive à des sujets qui concernent les gais, ou les dénigrent-ils sans cesse? Savent-ils écouter? Choisissez des personnes qui vous soutiendront. Elles vous faciliteront la tâche. N'oubliez pas, il faut être aussi à l'aise que possible. S'il est préférable d'attendre, avant de faire votre sortie, attendez. Ne vous sentez pas pressé.

© 2006 Société canadienne du sida/Canadian AIDS Society

Tous droits réservés. La reproduction ou la transmission d'une partie ou de l'ensemble de ce document à des fins commerciales, que ce soit par des moyens électroniques ou mécaniques, y compris la photocopie, l'enregistrement ou toute autre méthode actuelle ou à venir de stockage de l'information ou extraction de données, sont interdites à moins d'obtenir la permission écrite préalable de l'éditeur.

Ce document peut être reproduit à des fins non commerciales

La production de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions exprimées aux présentes ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada, ni celles de Santé Canada.

*This document is also available in English.*