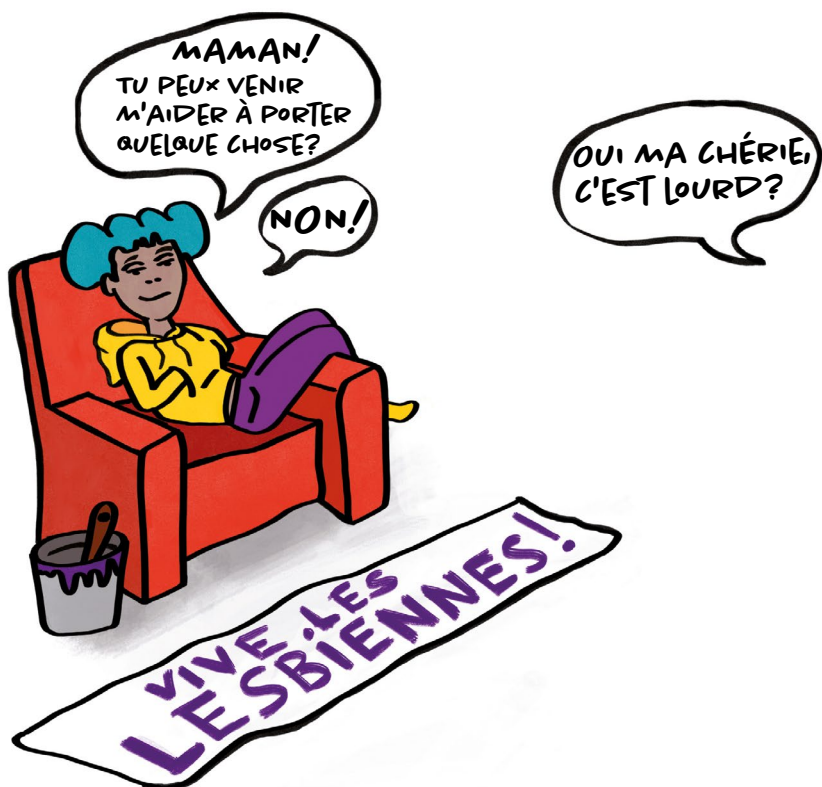


# COMING OUT



## C'EST QUOI LES COMING OUT?

C'est le fait d'exprimer à quelqu'un·e que l'on est lesbienne, bi, queer, pan, trans, non binaire, etc. Les coming out se répètent au cours de la vie auprès des personnes que l'on choisit: la famille, les ami·es, les autres élèves, les personnes avec qui on fait du sport, sa ou son professeur, etc. C'est à chacun·e de décider si elle·il·iel souhaite faire ses coming out.



Coming out

« POUR CACHER QUE  
J'AIMAIS LES FILLES, JE SUIS SORTIE  
AVEC PLEIN DE GARÇONS. J'ESSAYAIS  
DE ME CONVAINCRE QUE J'ÉTAIS HÉTÉRO  
ET QUE JE N'AVAIS PAS ENCORE TROUVÉ  
LE BON. UN JOUR, UNE FILLE M'A DRAGUÉE  
ET JE ME SUIS ENFIN AUTORISÉE À VIVRE  
CE QUE JE RESSENTAIS. »

## INFO

### Outing

Si quelqu'un·e fait ton coming out à ta place alors qu'elle ou il ne t'a pas demandé si tu étais d'accord, c'est un outing et c'est illégal. De même, tu n'as pas le droit de faire le coming out d'une personne à sa place.

#### Comment tu peux faire tes coming out ?

**Conseil :** Fais tes coming out au moment qui te semble le mieux. Par exemple : pendant un repas, un tête-à-tête avec la personne, après un film ou une série qui parle du sujet.

Tu peux en parler à une personne de confiance avant de le faire ou prévoir d'appeler cette personne directement après.

Tu peux faire ton coming out par lettre/mail/SMS/message vocal/ dessin si c'est trop dur de le faire en face de la personne.

#### Exemples de coming out :

« Je suis tombée amoureuse d'une fille »

« J'ai une copine »

« Je suis comme le personnage... dans le film... »

« Je suis bi »

« En fait je vois beaucoup Elena parce que c'est mon amoureuse »

Tu peux aussi accrocher un drapeau arc-en-ciel dans ta chambre.

## FAIRE SON COMING OUT À SES PARENTS

Ce n'est pas forcément évident de faire son coming out à ses parents. Tu as peut-être peur de leur réaction. Parfois tu imagines des choses, parfois non.

Le coming out peut être une surprise pour les parents. Ils, elles ou iels ont imaginé des choses (par exemple que tu sois en couple avec un homme, que tu aies des enfants avec lui). Il se peut qu'ils, elles ou iels aient besoin de temps pour adapter les images et les projets qu'ils avaient pour toi. Cela ne signifie pas que tes parents ne t'aiment pas.



## FAIRE SON COMING OUT AUX AUTRES PERSONNES

Il se peut que les personnes ne réagissent pas bien au moment où tu fais ton coming out. Si tu fais partie d'un groupe avec d'autres ados de ton âge, tu peux peut-être en parler à l'animatrice ou l'animateur ou à des personnes du groupe.

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Si tes parents ou tes sœurs ou frères ou d'autres membres de ta famille ou de ton entourage te soutiennent, tu peux aussi leur en parler.

**« JE SUIS TOMBÉE  
AMOUREUSE DE MA MEILLEURE  
AMIE. C'EST AINSI QUE J'AI RÉALISÉ  
QUE J'ÉTAIS LESBIENNE. J'AI FAIT MON  
COMING OUT AUPRÈS DE MES PARENTS  
QUI L'ONT SUPER BIEN PRIS. »**

## EN CAS DE PROBLÈME

Parfois un coming out se passe mal. Certaines personnes ou certains parents réagissent de façon négative, voire violente, et il est important de pouvoir en parler, voire de se mettre en sécurité.

## EN PARLER ÇA PEUT AIDER

Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.



Professional-les du  
147  
(whatsapp, appel, mail)



Professional-les  
de ciao.ch



Forum entre jeunes  
de ciao.ch

Certains parents rejettent leur enfant de la maison quand ils ou elles apprennent qu'il, elle ou iel est LGBTIQ+.

Si tu dois partir de chez toi, une solution d'hébergement peut être trouvée dans certains cas. Tu peux te renseigner auprès de la ou des associations LGBTIQ+ de ta région.



Refuge LGBTIQ  
Genève



Espace Pluriel