

# Aider les enfants et les jeunes gais, lesbiennes ou bisexuels

## Feuille de renseignements pour les parents et les soignants



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Que l'on soit hétérosexuel ou homosexuel (gais, lesbiennes ou bisexuels), l'orientation sexuelle d'une personne n'est pas quelque chose qui est choisi, mais plutôt quelque chose qui est biologiquement déterminé dans le cerveau. Malheureusement, ceux qui sont gais, lesbiens ou bisexuels sont souvent confrontés à une discrimination importante, ce qui peut conduire au stress et contribuer à des problèmes de santé mentale. Comme société et comme individus, nous devons accepter toutes ces personnes, peu importe leur orientation sexuelle.

## Introduction

Vous vous êtes peut-être déjà demandé si votre enfant ou votre adolescent était gai ou bisexuel. Il ou elle vous a peut-être déjà dit qu'il est gai ou qu'elle est gaie (le mot s'applique aux femmes comme aux hommes). La présente feuille de renseignements vous aidera à mieux comprendre le sujet de l'orientation sexuelle et à aider votre enfant ou votre adolescent. Le plus important à ne pas oublier c'est qu'être gai, lesbienne ou bisexuel n'est pas un problème de santé mentale.

## Comment devient-on gai, hétérosexuel ou bisexuel?

D'après certaines études, notre orientation sexuelle (le fait d'être gai ou hétérosexuel) serait déterminée dès notre plus jeune âge, ou même avant la naissance. Il n'y a pas de doute que des facteurs biologiques et génétiques jouent un rôle important. Une chose est très claire : le fait d'être homosexuel ou hétérosexuel n'est pas un choix. Aussi, même si notre orientation sexuelle est déterminée très tôt dans notre vie, d'habitude ce n'est que plus tard que nous la découvrons, un peu avant l'adolescence ou au début de celle-ci. Chaque personne vit cette expérience de manière différente. Les adultes homosexuels déclarent souvent qu'ils se sentaient « différents » dès leur plus jeune âge, sans vraiment pouvoir expliquer pourquoi. Le fait de se sentir « différent » très tôt dans l'enfance est toutefois plus fréquent chez les hommes gais que les femmes gaies.

Nous découvrons de manière graduelle qui nous attire. En général, les enfants commencent à avoir des élans amoureux vers la fin de l'enfance ou au début de l'adolescence. Beaucoup d'enfants et d'adolescents découvrent qu'ils sont attirés par les personnes du sexe opposé, mais dans certains cas ils se rendent compte que leur attirance sexuelle et leurs sentiments sont orientés vers des personnes de même sexe, ou des deux sexes. Beaucoup de jeunes homosexuels, lesbiennes ou bisexuels, luttent contre leurs sentiments à mesure qu'ils reconnaissent et acceptent petit à petit leur attirance vers des personnes de même sexe (ou des deux sexes).

Certains jeunes n'ont aucun doute sur leur orientation sexuelle, alors que d'autres se questionnent davantage au départ. L'attirance et les fantasmes sexuels peuvent être très variés chez les jeunes. Être attiré par une personne de même sexe et avoir une relation sexuelle avec un partenaire de même sexe, ne signifie pas forcément qu'un

adolescent est gai. De même, les fantasmes portant sur les personnes du sexe opposé, même le fait d'avoir des relations sexuelles avec celles-ci, ne signifient pas qu'un adolescent est hétérosexuel. Mais, au début de l'âge adulte, la plupart des jeunes savent s'ils sont gais, hétérosexuels ou bisexuels.

## Pour plus de clarté, revoyons la définition de quelques mots.

**Bisexuel** : Personne attirée d'une manière physique et sentimentale par les personnes de même sexe et de sexe opposé.

**Gai** : Personne attirée d'une manière physique et sentimentale par les personnes de même sexe. Dans le passé, ce mot était utilisé pour parler seulement des hommes homosexuels. De nos jours, il est aussi utilisé pour parler des femmes homosexuelles.

**GLBTTTQ** - GLBT (Gay, Lesbian, Bisexual, Transgendered, Transsexual, Two Spirited or Questioning) : Initiales utilisées pour nommer les personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles, transgenres, transsexuelles, bispirituelles ou en questionnement.

**Hétérosexuel (« straight »)** : Personne attirée d'une manière physique et sentimentale par les personnes de sexe opposé.

**Homosexuel (gai ou lesbienne)** : Personne attirée d'une manière physique et sentimentale par les personnes de même sexe.

**Lesbienne** : Femme attirée d'une manière physique et sentimentale par les autres femmes.

**Allosexuel** (traduction du mot anglais « queer ») : Mot utilisé dans le passé pour insulter ou pour blesser les homosexuels. Certains GLBT ont repris le mot pour parler de toutes les orientations sexuelles et de toutes les identités sexuelles qui sont différentes des personnes hétérosexuelles (« straight »).

**Orientation sexuelle** : Le fait d'être gai, lesbienne ou bisexuel.

**Transgenre** : Personne dont l'identité sexuelle (la façon dont la personne se voit elle-même comme un homme ou une femme) n'est pas la même que son sexe de naissance (organes sexuels apparents). Par exemple, une personne peut avoir un corps d'homme, mais se sentir comme une femme à l'intérieur.

**Transsexuel** : Personne transgenre qui a eu des traitements sur certaines parties du corps pour changer de sexe.

**Bispirituel** : C'est ainsi que de nombreuses personnes GLBT membres des Premières Nations au Canada se nomment elles-mêmes. Ce mot veut dire que deux esprits, mâle et femelle, cohabitent dans le même corps.

## Quel est le pourcentage de personnes gaies, lesbiennes ou bisexuelles dans la population générale?

Les chercheurs évaluent entre 2 % et 10 % le taux de personnes gaies, lesbiennes ou bisexuelles dans la population générale.

## Qu'est-ce que votre enfant ou votre adolescent peut ressentir?

Parfois, les jeunes ont honte ou se sentent coupables d'être gai, lesbienne ou bisexuel. Ils auront peut-être très peur d'être rejetés par leurs parents et leur famille. À cause de ces sentiments pénibles, un jeune peut devenir dépressif.

Les homosexuels ont souvent les inquiétudes suivantes :

- Ils redoutent d'être l'objet de moqueries, ridiculisés, victimes d'intimidation, de rejet ou de harcèlement
- Ils se sentent différents de leurs amis et de leurs pairs
- Ils ont peur des infections transmissibles sexuellement (ITS) et du VIH (les hétérosexuels partagent ces

inquiétudes)

- Ils s'inquiètent de la réaction des amis ou de leur famille si ceux-ci « savaient »

## Comment vous pourriez vous sentir : les réactions fréquentes lorsque l'on découvre qu'une jeune personne est gaie, lesbienne ou bisexuelle

Admettre la possibilité qu'un jeune soit gai peut créer beaucoup de stress pour les parents et les autres membres de la famille. Il est normal d'avoir des sentiments de toutes sortes avant d'accepter cette réalité. D'une certaine façon, découvrir qu'un jeune est homosexuel est une sorte de deuil. Les membres de la famille peuvent réagir de différentes manières :

**Déni:** Il est parfois difficile d'imaginer que notre jeune est peut-être gai ou lesbienne. Les parents peuvent se dire « Il ne peut pas être gai, il a eu des petites amies - il joue au rugby » ou « elle ne peut pas être lesbienne, elle avait encore un amoureux le mois dernier, ce n'est qu'un caprice »;

**Colère** Certains parents éprouvent de la colère, ils ont l'impression que leur adolescent a fait ce choix exprès pour les contrarier ou par rejet des valeurs familiales. Ils se disent « Comment peut-il nous faire ça? » Il arrive que ces parents expriment leur colère en étant hostiles envers leur jeune ou en le rejetant. Mais en fin de compte, la colère ne mène à rien, les parents doivent apprendre à faire face à la situation et à l'accepter;

**Culpabilité** Certains parents ont l'impression d'avoir « fait quelque chose » qui a rendu leur enfant gai. « Comme parents, avons-nous fait quelque chose qui a pu causer son homosexualité? Nous aurions aimé avoir un garçon, peut-être que nous avons encouragé notre fille à agir comme un garçon? »;

**Marchandage** « Si seulement il pouvait s'ôter l'idée de la tête et admettre qu'il n'est pas gai, nous pourrions lui acheter l'ordinateur qu'il réclame pour l'école »;

**Acceptation** Une fois que les peurs et les sentiments pénibles ont diminué, de nombreux parents arrivent à accepter le fait que leur enfant est gai. « Même si, comme parent, j'ai trouvé cela très pénible par moments, je sais que dans le fond, tout ça n'est pas facile pour mon enfant non plus. Finalement, ce qui compte le plus, c'est de le soutenir et de lui montrer mon amour ».

## Comment puis-je soutenir mon enfant?

Le plus important, c'est de reconnaître que votre enfant ou adolescent est toujours la même personne qu'avant. Acceptez-le comme il est et montrez-lui votre amour. Votre adolescent a besoin que vous lui disiez à quel point vous l'aimez et vous êtes fiers de lui, et que le fait qu'il soit homosexuel n'y change rien.

**1. Reconnaissez l'orientation sexuelle de votre jeune.** Parlez-en avec lui. Votre adolescent risque de se sentir rejeté si vous agissez comme si de rien n'était ou que vous évitez le sujet. Posez-lui des questions sur les choses que vous n'arrivez pas bien à comprendre, comme « À quel moment as-tu commencé à te rendre compte que tu étais peut-être homosexuel? ».

**2. Offrez-lui votre soutien.** Vous pouvez lui dire « Je t'aime comme tu es, dis-moi comment je peux t'aider. Je tiens à t'apporter mon soutien, dis-moi ce que je peux faire — J'aimerais te serrer dans mes bras ». S'il est d'accord, proposez à votre jeune de faire partie d'un groupe de soutien pour les jeunes homosexuels.

**3. Surveillez votre adolescent.** Demandez-lui comment il va et comment il fait face à la situation. Questionnez-le sur l'école — les homosexuels y sont parfois victimes d'intimidation.

**4. Ne laissez pas la colère prendre le dessus.** Si vous montrez de l'hostilité lorsque vous lui parlez de son orientation sexuelle, votre adolescent risque de se sentir rejeté. Prenez conscience de votre colère et apprenez à la calmer en vous renseignant le plus possible; rappelez-vous que l'homosexualité n'est pas un choix. Votre adolescent n'a pas décidé d'être gai pour se rebeller ou pour vous rendre la vie impossible.

**5. Appréciez le fait que votre adolescent se soit confié à vous.** Il est parfois difficile d'être mis au courant d'une chose qu'on aurait préféré ignorer; vous pouvez avoir l'impression que votre enfant aurait dû garder cela pour lui. Ne lui en voulez pas de vous avoir parlé de ses doutes sur son orientation sexuelle, ni de

ne pas vous l'avoir dit plus tôt. Annoncer une telle nouvelle à ses parents est souvent très difficile pour un jeune. Si vous réagissez mal lorsqu'il se confie à vous, il pourrait bien choisir de ne plus rien vous dire à l'avenir.

6. **Cherchez de l'aide.** Discutez avec d'autres parents de jeunes homosexuels ou de lesbiennes (voir les coordonnées du PFLAG dans la section « Obtenir du soutien à Ottawa »). Certains parents ressentent de la honte, mais rappelez-vous, il n'y a rien de déshonorant à être le parent d'un jeune gai. Respectez l'intimité de votre jeune — vérifiez auprès de lui avant d'en faire part à d'autres personnes.

7. **Continuez à partager de bons moments, à vous amuser avec lui,** comme avant. Louez un film. Allez magasiner. Partagez un repas. Faites des sorties en famille. Votre adolescent a les mêmes besoins que les autres jeunes. Les adolescents s'intéressent à toutes sortes de choses, même si leurs relations sentimentales prennent beaucoup de place dans leur vie.

---

## Devrais-je aviser l'école?

Cela dépend. Mettriez-vous l'école au courant du fait que votre enfant est hétérosexuel? Si votre adolescent veut l'annoncer à un professeur qui pourra l'appuyer, allez de l'avant. Certaines écoles apportent beaucoup de soutien aux élèves homosexuels. D'autres moins. Si vous ou votre adolescent jugez que l'école ou les autres élèves pourraient être hostiles, il peut être préférable de rester discret à ce sujet. Rassurez votre adolescent sur le fait qu'avec le temps, il devient plus facile d'en parler dans des milieux où les gens sont plus âgés, comme au collège, à l'université ou dans la plupart des lieux de travail.

---

## Et qu'en est-il des fréquentations?

À un moment donné, votre adolescent pourrait vous demander de vous présenter une personne qu'il fréquente. Traitez votre adolescent de la même façon que s'il vous présentait une personne du sexe opposé.

---

## Que devrais-je dire à mes amis et aux membres de la famille?

À un moment donné, vous voudrez l'annoncer à votre famille et à vos amis. Si vous avez des doutes, attendez de vous sentir prêt. Obtenez la permission de votre enfant avant de l'annoncer aux autres, et demandez-lui ce qu'il veut partager. Les vrais amis et la famille vous appuieront. Vous devrez peut-être éviter les personnes qui ne vous appuient pas ou passer moins de temps avec elles. Si elles sont critiques ou hostiles, vous avez le droit de leur demander d'éviter de porter des commentaires négatifs en votre présence.

---

## Le risque de contracter le VIH ou une autre infection transmissible sexuellement (ITS) n'est-il pas plus élevé chez les homosexuels?

Les infections transmissibles sexuellement sont courantes chez les hétérosexuels comme chez les gais. En adoptant des pratiques sexuelles sûres (p. ex., en utilisant des condoms), on élimine presque complètement le risque de transmission des ITS et du VIH. Dans le monde, le SIDA/VIH touche surtout les hétérosexuels, pas les gais.

---

## Y a-t-il davantage de pédophiles (personnes attirées sexuellement par les enfants) parmi les homosexuels?

Non. La pédophilie n'a rien à voir avec l'orientation sexuelle. Les études sur ce sujet indiquent que les hommes homosexuels ne sont pas plus susceptibles d'abuser des enfants que les hommes hétérosexuels.

---

## Auteurs

Ce document a été écrit par le Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et révisé par des membres du Réseau d'information sur la santé mentale des enfants et

des jeunes ([www.cymhin.ca](http://www.cymhin.ca)). Tous nos remerciements à Hershel Kagan, médecin de famille et physiothérapeute, à Jerry Ritt, psychothérapeute, à Christine Kouri, représentante des patients et des familles du CHEO; le Forum de familles du CHEO.

## Licence Creative Commons

---

Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette œuvre dans sa totalité sans modification. Cette œuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Veuillez communiquer avec le Comité d'information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.

## Avis de non-responsabilité

---

L'information contenue dans ce fascicule est de nature générale, et peut s'appliquer ou non à votre enfant ou adolescent. Votre fournisseur de soins de santé constitue votre meilleure source d'information sur la santé de votre enfant.