

Bien vivre

son

ORIENTATION SEXUELLE



Québec 

Les femmes et l'homosexualité

La présente brochure a été réalisée en collaboration avec le Centre local de services communautaires (CLSC) des Faubourgs. Son contenu a été inspiré en partie par une série de dépliants produits par le Service de santé étudiante de l'Université McGill.

La production de cette brochure s'inscrit dans les orientations ministérielles, parues en 1997, visant l'adaptation des services sociaux et de santé aux réalités homosexuelles.

Édition produite par la Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux

Vous pouvez obtenir cette brochure dans la plupart des CLSC et des groupes communautaires œuvrant auprès des gays et des lesbiennes.

La brochure peut également être commandée à l'adresse diffusion@msss.gouv.qc.ca ou par la poste :
Ministère de la Santé et des Services sociaux
Direction des communications
Diffusion
1075, chemin Sainte-Foy, 16^e étage
Québec (Québec) G1S 2M1

Le présent document peut être consulté et commandé en ligne à l'adresse : www.msss.gouv.qc.ca
section **Documentation**, rubrique **Publications**.

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec, 1999
Bibliothèque nationale du Canada, 1999
ISBN 2-550-34213-5
Réimpression : octobre 2009

Tous droits réservés pour tous pays. La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion du présent document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable des Publications du Québec. Cependant, la reproduction partielle ou complète du document à des fins personnelles et non commerciales est permise, uniquement sur le territoire du Québec et à condition d'en mentionner la source.

Table des matières

À QUI S'ADRESSE CETTE BROCHURE? 5	
Vous n'êtes pas seule...	6
QU'EST-CE QUE L'ORIENTATION SEXUELLE? 7	
QUELLE EST VOTRE ORIENTATION SEXUELLE? 10	
S'interroger et découvrir...	10
Reconnaître et accepter	13
LES RÉALITÉS DERRIÈRE LES IDÉES REÇUES 15	
Le lesbianisme naît du désir et non de l'abus...	16
Les relations entre femmes comportent d'autres facettes que la sexualité...	17
Il n'y a pas de rôles sexuels chez les couples de femmes	18
Les relations de couple chez les lesbiennes sont durables	18
Le milieu lesbien est diversifié	21
PARLER DE VOTRE ORIENTATION SEXUELLE À VOS PROCHES 22	
Quelques questions à vous poser avant de prendre votre décision	26
Choisir le moment propice	28
Anticiper les réactions	29
Pour les lesbiennes de communautés culturelles différentes	32
Pour les mères lesbiennes et les femmes vivant avec un conjoint	34
VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE 38	
Vous vous sentez seule...	39
Vous vous sentez dépressive	40
Vous consommez abusivement de l'alcool et des drogues	41
Vous êtes violentée par quelqu'un ou par votre conjointe	41
Vous protégez-vous contre les ITS et le VIH?	42
Que faites-vous pour prévenir le cancer?	43
OÙ TROUVER DE L'AIDE ET DE L'INFORMATION? 44	
Votre CLSC	44
Les ressources communautaires	46
Les autres sources d'information	46

Coordination de la production

Michel Clermont, ministère de la Santé
et des Services sociaux

Collaboration à la rédaction

Irène Demczuk, sociologue
Gilles Savard et Benoit Vigneau,
ministère de la Santé et des Services sociaux

**Nous tenons à remercier les personnes suivantes
pour leurs commentaires**

Guylaine Bérubé, Conseil du statut
de la femme du Québec
Manon Boivin, CLSC Haute-Ville,
Micheline Bonneau, Université du Québec
à Rimouski
Michel Dorais, Université Laval
Dr Marcel Bélanger, Michel Fontaine et
Daniel Rocque, CLSC des Faubourgs
Anne Tremblay, Regroupement des femmes
de la région de Matane

Photographie de la page couverture

Valmont Brousseau

Photographies intérieures

Diane Trépanière

À qui s'adresse CETTE BROCHURE?

Vous vous questionnez sur votre orientation sexuelle, mais vous n'osez pas vous confier à votre entourage de peur de ses réactions. Autour de vous, l'hétérosexualité est la norme. Vous vous sentez déchirée entre ce que l'on attend de vous et vos propres sentiments. Comme celles qui vous ont précédée dans cette recherche d'identité, vous vous posez beaucoup de questions et vous ne savez pas à qui en parler.

Vous aimez une femme avec qui vous partagez votre vie, mais vous n'osez pas parler de votre couple dans votre milieu de travail par crainte des préjugés. Vous rencontrez aujourd'hui votre médecin à qui vous racontez, depuis des années, être une femme célibataire. Vous croyez ne pas obtenir un aussi bon service si vous lui dévoilez votre lesbianisme. D'un autre côté, vous savez que cette fausse information peut nuire à votre santé. Au fond, vous aimeriez dire la vérité mais vous craignez les réactions négatives.

Votre enfant, votre mère ou l'un de vos proches vit l'amour autrement. Vous venez d'apprendre son homosexualité. Cette nouvelle vous a bouleversée car vous n'y étiez pas préparée. Vous avez éprouvé de l'inquiétude, de la douleur, et avez même parfois réagi avec violence. Depuis, vous hésitez à aborder le sujet avec cette personne qui vous est chère et vous n'osez en parler à quiconque par crainte d'être jugée.

Vous n'êtes pas seule...

Si vous lisez la présente brochure, c'est peut-être que vous êtes attirée par les personnes de votre sexe ou que vous vous interrogez sur votre orientation sexuelle. Vous trouverez dans les pages qui suivent certaines réponses à vos questions. D'autres vous viendront au cours de rencontres avec le personnel du réseau de la santé et des services sociaux ou d'échanges avec un intervenant ou une intervenante du milieu communautaire, mais les plus importantes viendront de vous-même. Vous n'êtes pas seule dans cette situation et les difficultés que vous éprouvez peuvent être surmontées.

Les lesbiennes sont nombreuses à se sentir bien dans leur peau mais il leur arrive d'avoir des difficultés particulières. C'est pourquoi cette brochure vise à mieux vous informer, entre autres, sur différents problèmes de santé qui peuvent vous concerner.



Des études scientifiques sur les orientations sexuelles en Amérique du Nord révèlent que jusqu'à 8 % de la population féminine et jusqu'à 10 % de la population masculine pourraient avoir une orientation homosexuelle. De plus, certaines personnes peuvent vivre des expériences homosexuelles à un moment donné de leur vie sans pour autant être homosexuelles. L'exploration et l'expérimentation ne déterminent pas l'orientation sexuelle; elles peuvent toutefois vous aider à découvrir vos sentiments.

Des recherches ont aussi montré que l'homosexualité et l'hétérosexualité exclusives sont en réalité deux pôles de la sexualité humaine, entre lesquels s'inscrit la bisexualité. Cela signifie que les personnes bisexuelles éprouvent une attirance à l'égard des deux sexes, marquée par une prédominance pour un sexe ou pour l'autre. Au cours de son existence, une femme bisexuelle peut vivre, par exemple, une relation amoureuse tantôt avec un homme, tantôt avec une femme. On estime que les personnes bisexuelles sont plus nombreuses que les personnes homosexuelles.

L'ORIENTATION SEXUELLE EST DÉFINIE EN FONCTION DU SEXE DES PERSONNES POUR LESQUELLES NOUS ÉPROUVONS DE L'ATTIRANCE ET DE L'AFFECTION, TANT PHYSIQUES QU'ÉMOTIONNELLES. ELLE FAIT PARTIE DE NOTRE IDENTITÉ PERSONNELLE, C'EST-À-DIRE DE LA PERCEPTION QUE NOUS AVONS DE NOUS-MÊMES ET DE CELLE QUE LES AUTRES ONT DE NOUS¹.

1 Selon Brian Huskins, *À la recherche de son identité sexuelle : faire les premiers pas*, Regional Health Association of Calgary, Santé Canada, mai 1998.

Quel que soit le chiffre exact, cela implique qu'il y a, au Québec, plusieurs dizaines de milliers de femmes et d'hommes qui éprouvent un sentiment amoureux envers une personne de leur sexe. Nous les côtoyons régulièrement dans notre vie quotidienne, la plupart du temps sans le savoir. C'est que l'orientation sexuelle n'est pas une caractéristique perceptible. Les lesbiennes ou les femmes bisexuelles constituent généralement une minorité peu visible. Elles proviennent de tous les groupes ethniques, de toutes les régions du Québec, appartiennent à toutes les catégories d'âge et exercent toutes les professions.

**VOUS SEULE SAVEZ SI VOUS ÊTES À L'AISE
DANS CE QUE VOUS VIVEZ. AYEZ CONFIANCE
EN CE QUE VOUS RESSENTEZ.**

S'interroger et découvrir

Il n'y a pas d'âge pour découvrir que l'on est attiré par les personnes de son propre sexe. Certaines femmes en prennent conscience alors qu'elles sont jeunes tandis que d'autres ne le font qu'à l'âge adulte.

Plusieurs femmes ont déclaré que le premier signe de leur orientation sexuelle a été de ressentir un lien affectif intense à l'adolescence envers leur meilleure amie. D'autres ont souligné s'être senties différentes parce qu'elles étaient peu attirées par les garçons. Jusqu'à un certain point, ce sentiment de « différence » peut se traduire par une attirance ou des fantasmes à l'égard des femmes. Une curiosité secrète sur la question de l'homosexualité peut également être un signe.

Certaines femmes ont développé une relation amoureuse avec une femme sans avoir de relations sexuelles. D'autres ont connu une expérience homosexuelle avant de s'engager dans une relation amoureuse. Vous avez peut-être vécu de telles situations. Les sentiments d'attirance et d'affection que vous éprouvez sont parfois confus. Il n'est pas nécessaire de vivre une expérience sexuelle pour savoir si vous êtes lesbienne. Vous avez tout le temps de décider de votre orientation sexuelle. L'important est de vous sentir à l'aise dans ce que vous vivez.

VOUS SEULE SAVEZ CE QUE VOUS ÊTES VRAIMENT.

DÉCOUVRIR



**L'HOMOPHOBIE INTÉRIORISÉE : UN OBSTACLE
À VOTRE SANTÉ ET À VOTRE BIEN-ÊTRE.**

ACCEPTATION

Il se peut que la période durant laquelle vous prenez conscience de votre attirance envers les femmes ou de votre bisexualité soit teintée d'ambivalence. Un jour, vous êtes sûre de votre attirance envers les personnes de votre sexe. Un événement dans votre vie vous en fournit la preuve indéniable, mais le lendemain, vous êtes convaincue du contraire! Cela fait partie du processus de prise de conscience et d'acceptation de votre orientation sexuelle. Prendre soin de vous, vous écouter, apprendre à avoir confiance en vos sentiments, voilà les meilleures attitudes que vous puissiez avoir à cette étape de votre vie.

Reconnaître et accepter

Vous ressentez sans doute une certaine confusion entre vos sentiments à l'égard

des femmes et les messages négatifs que vous avez entendus à propos de l'homosexualité. Vous ne savez plus quoi penser et c'est normal. Souvent, nous ne connaissons du lesbianisme que les stéréotypes véhiculés dans notre entourage; de la peur et du dénigrement peuvent en résulter. Vous pouvez alors éprouver de la difficulté à accepter votre orientation sexuelle tellement elle est mal perçue autour de vous.

La crainte, la négation ou le refus de son orientation sexuelle sont des sentiments que partagent la plupart des lesbiennes au début de leur cheminement. Certaines femmes peuvent même éprouver de la haine à l'égard de leur propre homosexualité parce qu'elles craignent d'être marginalisées si elles laissent libre cours à leur attirance. C'est ce que nous appelons l'homophobie intériorisée. Si tel est votre cas, vous avez peut-être tendance à dévaloriser l'homosexualité comme dimension de votre personnalité. Vous êtes probablement mal à l'aise en présence de personnes homosexuelles ou encore, vous avez une vie hétérosexuelle active afin de faire croire qu'il s'agit de votre véritable orientation sexuelle.

La peur d'être rejetée par votre entourage peut aussi être un obstacle à l'acceptation de votre orientation sexuelle. Vous tentez peut-être de vous comporter comme la majorité des femmes hétérosexuelles en surveillant vos attitudes et en réprimant votre langage pour mieux vous conformer à la norme. Vous essayez tant bien que mal de dissimuler vos sentiments réels en éliminant tous les soupçons qui feraient penser que vous êtes lesbienne. Certaines femmes vont jusqu'à chercher à oublier cette partie d'elles-mêmes en se surpassant dans d'autres domaines comme le travail, les études et le sport.

Tous ces comportements, liés à la difficulté d'accepter son homosexualité, ont des effets sur la santé et le bien-être. Troublées par leur orientation sexuelle, certaines femmes ont tendance, par exemple, à être angoissées, dépressives, à consommer abusivement de l'alcool ou de la drogue. Pour toutes ces raisons, il est préférable d'accepter son homosexualité ou sa bisexualité. D'abord pour soi, mais également pour améliorer la qualité de ses relations avec les autres. Plusieurs lesbiennes pourront vous dire combien elles sont heureuses d'avoir cessé de « se cacher » d'elles-mêmes et de leurs proches. En acceptant cette dimension fondamentale de vous-même, votre relation avec les autres devient plus authentique, plus vraie.

Au fond, la personne pour laquelle vous éprouvez de l'attirance et de l'affection est tout simplement du même sexe que vous. Les sentiments, les émotions, la complicité sont les mêmes que ceux vécus dans une relation entre un homme et une femme. Il importe donc de faire un choix entre les idées reçues et la réalité des relations amoureuses entre femmes.

AUTHENTIQUE

Vous avez peut-être entendu dire que les lesbiennes ou les femmes bisexuelles sont anormales, malades, immorales, voire perverses. Il s'agit, en fait, de préjugés à l'endroit des personnes homosexuelles envers lesquelles on peut aussi manifester de l'homophobie, sentiment qui se traduit par de la peur ou une intolérance injustifiée envers les personnes qui ont des orientations sexuelles autres que l'hétérosexualité ou qui en sont soupçonnées.

On a tendance à croire que l'hétérosexualité est le seul modèle acceptable de relations amoureuses entre les humains. Traditionnellement, la religion, l'éducation, la télévision, la musique, la psychologie populaire ont toutes véhiculé l'image du couple homme-femme comme modèle unique de relations amoureuses. Il est donc normal que vous ayez vous-même intégré cette conception. Bien que la situation évolue, nous vivons encore dans un monde où l'on tient pour acquis que toutes les femmes sont ou devraient être hétérosexuelles.

Plusieurs mythes persistent à l'égard de l'homosexualité et des relations amoureuses entre femmes. Voici quelques faits pour vous aider à démythifier les réalités vécues par les lesbiennes et les femmes bisexuelles.

Le lesbianisme naît du désir et non de l'abus

Beaucoup de gens croient à tort que l'on devient lesbienne parce que l'on a été insatisfaite d'une relation avec un homme ou parce que l'on a vécu des expériences traumatisantes comme l'inceste, le viol ou toute autre forme d'abus. Pourtant, la majorité des femmes ayant subi de la violence de la part d'un homme n'ont pas développé une orientation homosexuelle. Il en est de même pour celles qui se disent insatisfaites de leur vie conjugale. Le lesbianisme ne représente pas une forme d'aversion envers les hommes. C'est plutôt l'attirance physique et émotive envers les femmes qui explique que certaines femmes sont lesbiennes.

**LES RELATIONS AMOUREUSES ENTRE FEMMES
RECÈLENT UN POTENTIEL DE BONHEUR AUSSI
GRAND QUE LES RELATIONS AMOUREUSES
ENTRE HOMMES ET FEMMES.**

Les relations entre femmes comportent d'autres facettes que la sexualité

Lorsqu'elles apprennent qu'une femme est lesbienne,

certaines personnes ont tendance à ne considérer que la dimension sexuelle de sa vie, comme si celle-ci pouvait à elle seule définir la personnalité. Pourtant, la sexualité n'occupe pas en général une place plus importante dans la vie des lesbiennes que dans la vie des femmes hétérosexuelles. Les relations amoureuses entre femmes, tout comme les relations entre hommes et femmes, comportent une multitude de facettes : affective, émotive, sociale, économique, etc. Il faut donc éviter d'accorder une trop grande importance à la sexualité dans la vie des lesbiennes et concevoir cette dernière dans sa globalité et sa diversité.

Quant aux femmes bisexuelles, elles sont souvent perçues comme des personnes indécises ou plus actives sur le plan sexuel. Cela force beaucoup de femmes bisexuelles à cacher leur orientation sexuelle afin de se protéger des préjugés. Cette situation fait en sorte qu'elles ont parfois plus de difficultés que les lesbiennes à accepter leur orientation sexuelle.

Il n'y a pas de rôles sexuels chez les couples de femmes

Lorsqu'elles pensent à un

couple de lesbiennes, plusieurs personnes se demandent laquelle des partenaires adopte le rôle de l'homme et laquelle le rôle de la femme. Les gens présument que les couples de même sexe imitent la dynamique des relations des couples hétérosexuels. Rien n'est plus faux. En fait, on ne retrouve pas de division sexuelle des rôles chez les couples de femmes; au contraire, le partage des tâches domestiques est fondé sur les aptitudes et les goûts de chacune. Dans la plupart des couples de lesbiennes, les rôles et les tâches sont assumés indistinctement par les deux partenaires, qui sont pour une bonne part d'entre elles indépendantes sur le plan économique.

Les relations de couple chez les lesbiennes sont durables

La croyance selon laquelle les couples de lesbiennes sont

moins stables que les couples hétérosexuels est grandement répandue. Beaucoup de personnes croient que la profondeur des sentiments et la sincérité de l'engagement chez les lesbiennes ne sont pas les mêmes que chez les hétérosexuels. Pourtant, rien ne prouve qu'il y ait une différence sur ce plan entre les couples homosexuels et hétérosexuels. Il n'y a donc aucune raison d'établir une distinction en ce qui a trait à la sincérité de la relation dans les couples de femmes.



Dans l'ensemble, les couples de lesbiennes vivent des joies et des difficultés similaires à celles des couples hétérosexuels. Les partenaires formant ces couples entretiennent des relations d'amour et savent s'engager malgré les attitudes négatives qui persistent encore dans la société à leur endroit et qui les obligent souvent à passer leur vie privée sous silence. Cette contrainte distingue nettement les couples de lesbiennes des couples homme-femme. Dans nos sociétés, la vie de couple est très valorisée, tant dans le travail que les études ou les activités de loisirs. Parler alors à mots couverts ou taire l'existence de sa conjointe nécessite beaucoup d'énergie; le couple de femmes est en plus privé de la valorisation et du soutien de son entourage.

Le milieu lesbien est diversifié

Les lesbiennes ne constituent pas une communauté homogène. Il existe autant de façons de vivre chez les lesbiennes que chez les femmes hétérosexuelles. Malgré ces différences, il demeure qu'à l'occasion plusieurs lesbiennes aiment se retrouver entre elles en l'absence du regard social réprobateur qu'elles perçoivent habituellement .

Quand on parle du milieu lesbien, on songe en premier lieu aux endroits commerciaux tels les restaurants et les bars. Or, la réalité est beaucoup plus diversifiée. Qu'il s'agisse de groupes de pressions politiques, d'associations étudiantes, sportives, sociales ou de services, le Québec compte actuellement plus d'une centaine de regroupements pour gais et lesbiennes, dont bon nombre sont en dehors des grands centres.

Certaines femmes choisissent de vivre à la campagne tandis que pour d'autres, la vie dans un milieu rural sera perçue comme un obstacle à leur épanouissement et elles se sentiront isolées. Enfin, une partie des lesbiennes préférera un plus grand anonymat offert habituellement par la ville.



Peu importe votre situation, vous êtes toujours libre de décider si vous voulez divulguer votre orientation sexuelle ou la garder secrète. Mais, à un moment donné, vous ressentirez probablement le besoin d'en discuter avec quelqu'un. Il est très important de décider à qui vous choisirez de vous confier, quand et comment vous le ferez.

**DÉVOILER VOTRE ORIENTATION SEXUELLE
CONSTITUE ASSURÉMENT UN POINT TOURNANT
DANS VOTRE VIE. CELA NE SE PRODUIT PAS D'UN
SEUL COUP : IL S'AGIT PLUTÔT D'UN PROCESSUS
AU COURS DUQUEL VOUS CONFIEZ QUI VOUS ÊTES
À UN CERCLE GRANDISSANT DE CONNAISSANCES.
VOUS PARTAGEREZ AINSI VOS EXPÉRIENCES
AVEC D'AUTRES ET LEUR DONNEREZ L'OCCASION
DE VOUS CONNAÎTRE PLUS INTIMEMENT
ET DE VOUS ACCEPTER TELLE QUE VOUS ÊTES.**

Il est parfois plus facile et moins menaçant de parler de votre homosexualité à un ami ou à une amie. Vos amis auront peut-être tendance à être plus conciliants que votre famille parce qu'ils ont généralement moins d'attentes envers vous. Il se peut que votre orientation homosexuelle ne soit pas une surprise pour vos proches; ils s'en doutaient peut-être déjà. Quoi qu'il en soit, il vaut mieux choisir un ami ou une amie en qui vous avez confiance, une personne qui vous respecte et qui est susceptible d'être ouverte à l'homosexualité ou à la bisexualité.

**PERSONNE NE VOUS OBLIGE CEPENDANT
À DIVULGUER VOTRE LESBIANISME EN
TOUTES CIRCONSTANCES. EXERCEZ VOTRE
JUGEMENT LORSQUE VOUS CHOISISSEZ
À QUI, OÙ, QUAND ET COMMENT EN PARLER.**

Vous ne pouvez prévoir avec exactitude la réaction de cette personne. Vous accepter et vous ouvrir aux autres font partie de votre cheminement. Certaines réactions vous aideront à parler de ce que vous vivez, d'autres vous surprendront et seront peut-être plus difficiles à assumer. Dites-vous qu'une réaction première est rarement définitive. C'est pourquoi il est important que vous vous sentiez prête et relativement à l'aise avec votre orientation sexuelle avant d'en parler à un proche.

Si vous ressentez de la colère, de la culpabilité ou de la peur, il est peut-être préférable de vous assurer d'un soutien avant de vous dévoiler. Ainsi, vous serez en mesure de poursuivre votre cheminement personnel en ayant moins peur d'être rejetée. Vous trouverez une liste de ressources utiles à la fin de la présente brochure.

SOUTIEN

Quelques questions à vous poser avant de prendre votre décision

Toutes les personnes sont différentes et leurs réactions par rapport à l'homosexualité peuvent varier. L'homosexualité est rarement envisagée de manière positive dans notre éducation familiale. Vos parents, peut-être plus que toute autre personne, n'imaginent pas qu'un de leurs enfants puisse être gai ou lesbienne. La façon dont vous allez vous y prendre pour parler de votre orientation sexuelle à vos parents ou à vos proches doit donc être considérée avec attention. Avant de prendre votre décision, posez-vous ces quelques questions :

- Êtes-vous à l'aise avec votre orientation sexuelle?
- Qu'est-ce qui fait que vous avez décidé de dévoiler votre orientation sexuelle à une personne en particulier?
- Êtes-vous proche de cette personne? Vous entendez-vous bien avec elle?
- Dépendez-vous de cette personne sur le plan financier? Vivez-vous avec elle?

- Avez-vous des amis ou un réseau de soutien pour vous aider dans cette démarche?
- Comment anticipez-vous les réactions de la personne à laquelle vous pensez vous confier? Quelles sont généralement ses réactions à l'égard des sujets controversés qui vous concernent? Est-ce une personne habituellement ouverte?
- Possédez-vous assez de connaissances sur l'homosexualité pour être en mesure de répondre aux questions ou de dissiper les fausses conceptions que peut avoir cette personne sur ce sujet?
- Êtes-vous disposée à faire preuve de patience et de compréhension à l'endroit de cette personne si sa réaction est négative ou vous déçoit?

Toutes ces questions vous aideront à évaluer votre situation et à prendre votre décision de révéler ou non votre homosexualité. Au besoin, cherchez de l'information, de l'aide ou du soutien.

Choisir le moment propice

Choisir le bon moment pour parler d'un aspect aussi important de vous-même n'est pas toujours évident. Mieux vaut le faire dans une période où vos proches ne sont pas confrontés à des événements bouleversants comme la perte d'un emploi, une maladie, un divorce ou un décès. Choisissez une occasion où ils seront disponibles pour vous écouter. Si vous décidez de les rencontrer, trouvez le lieu le plus propice pour ce genre d'échanges.

Vous pouvez aussi ressentir le besoin d'être accompagnée. En abordant le sujet avec une sœur ou un frère compréhensif, vous pourriez, par exemple, lui demander son aide pour annoncer la nouvelle à vos parents. Certaines personnes choisissent de faire cette annonce par lettre. Écrire peut vous permettre de vous exprimer avec précision et sans interruption. Préparez-vous toutefois à répondre à une série de questions au cours de votre prochain entretien avec cette personne.

Anticiper les réactions

Comment vont-ils réagir?

Voilà la question qui vous préoccupe tant. Vous avez mis du temps à accepter votre homosexualité, accordez aussi du temps à vos parents et à vos proches pour qu'ils prennent réellement conscience de votre orientation sexuelle et l'acceptent.

Les parents réagissent de manières différentes à l'homosexualité de leur enfant. L'image qu'ils se sont faite de vous se trouve modifiée, voire ébranlée subitement par la nouvelle. Plusieurs parents éprouvent de la culpabilité. Une série de questions leur viennent à l'esprit : Est-ce notre faute? Comment avons-nous éduqué notre fille? Devons-nous en parler à la famille? Comment devons-nous nous comporter devant une éventuelle partenaire? Les parents éprouvent souvent des sentiments ambivalents : ils aimeraient que leur enfant soit heureux et, en même temps, ils doivent faire le deuil de leurs attentes et s'ouvrir à cette nouvelle réalité.

Le cheminement vers l'acceptation pleine et entière de l'homosexualité de leur enfant peut être long et tortueux, et comporter des périodes de doute et de remise en question. À cette étape, ils ont besoin que vous acceptiez leurs sentiments tout en sachant que ceux-ci sont légitimes. En réalité, même si l'on parle de plus en plus librement de l'homosexualité, n'oubliez pas que peu de parents ou de familles sont préparés à faire face spontanément et sereinement à cette situation, surtout lorsqu'il s'agit de leur enfant ou de l'un de leurs proches. Il est fort probable que vos parents auront besoin d'être rassurés; ils pourront alors, à leur tour, aller chercher du soutien pour traverser cette période difficile de leur vie.

VOTRE ENFANT, VOS PARENTS ET VOS PROCHES DOIVENT S'ENGAGER, À LEUR TOUR, SUR LA ROUTE DE L'ACCEPTATION. IL CONVIENT DONC DE LEUR LAISSER DU TEMPS. À FORCE DE DIALOGUE ET D'ÉCOUTE, IL LEUR SERA POSSIBLE DE COMPRENDRE ET D'ACCEPTER.

Pour les lesbiennes de communautés culturelles différentes

Si vous êtes une
femme autochtone

ou d'une origine ethnique différente de celle de la majorité, il se peut que la révélation de votre orientation sexuelle à vos proches suscite d'autres interrogations.

Pour nombre de cultures et de communautés culturelles, l'homosexualité est un tabou. Souvent associée aux valeurs de la société d'accueil, elle peut être interprétée comme un signe de décadence de la société occidentale. Dans ce contexte, être lesbienne est considéré comme allant à l'encontre des valeurs culturelles, des traditions familiales et des croyances religieuses de sa communauté. Cela est particulièrement vrai pour les communautés qui accordent une valeur fondamentale au mariage, au respect des rôles masculin et féminin ainsi qu'à la famille.

Ainsi, au lieu d'être perçue comme un geste d'affirmation, la révélation de votre orientation sexuelle peut être interprétée par vos proches comme une forme de rébellion à l'égard de l'autorité parentale et de la tradition. Il importe donc de démythifier l'homosexualité et de poursuivre le dialogue avec votre entourage. Malgré les difficultés, plusieurs femmes homosexuelles ont continué d'entretenir de bonnes relations avec leur famille après avoir parlé de leur vie amoureuse et quotidienne comme lesbiennes.

Dans les grandes villes, il existe des groupes d'appui pour les lesbiennes de diverses origines culturelles.

NOUS AVONS TOUTES BESOIN D'ÊTRE AIMÉES PAR NOS PROCHES ET RECONNUES POUR CE QUE NOUS SOMMES. PAR PEUR DU REJET, DE NOMBREUSES FEMMES DE COMMUNAUTÉS CULTURELLES DIVERSES VIVENT LEUR HOMOSEXUALITÉ EN SECRET. POURTANT, L'ACCEPTATION DE L'HOMOSEXUALITÉ, COMME TOUTE DIFFÉRENCE SOCIALE, EST UNE SOURCE D'ENRICHISSEMENT POUR L'ENSEMBLE DES COLLECTIVITÉS HUMAINES.

Pour les mères lesbiennes et les femmes vivant avec un conjoint

Il n'y a pas d'âge pour reconnaître ou découvrir que l'on est attiré par une personne de son sexe. Cela peut arriver à une femme vivant avec un

conjoint ou à une mère de famille. Accepter cette nouvelle orientation sexuelle à l'âge adulte est souvent plus troublant, surtout si l'on a vécu une relation conjugale pendant de nombreuses années. Pour le conjoint et les enfants, ce changement peut aussi être bouleversant et provoquer un sentiment d'insécurité. Aucune famille ne s'attend à une telle révélation. Il est donc normal que les membres de votre famille affirment être complètement dérouterés. L'incompréhension, la tristesse, la colère, un fort sentiment de trahison sont des émotions fréquemment ressenties par le partenaire et les enfants.

La décision de révéler ou non votre homosexualité dépend d'une foule de facteurs comme votre aisance par rapport à votre orientation sexuelle, la réaction que vous anticipez chez votre conjoint, l'âge de vos enfants et leur ouverture d'esprit à l'égard de l'homosexualité. La manière dont vous allez vous y prendre influencera le cours des événements qui vont suivre. Il n'est peut-être pas approprié de parler de votre orientation sexuelle à votre conjoint ou à vos enfants si vous ne vous sentez pas prête et à l'aise.

**UNE BONNE PRÉPARATION ET LE SOUTIEN
D'UNE PERSONNE EXTÉRIEURE NE VOUS METTENT
PAS À L'ABRI DES RÉACTIONS DOULOUREUSES
DE VOS PROCHES, MAIS ILS PERMETTENT
SOUVENT D'ÉVITER LES PIRES CRISES.**

Si vous êtes mère, ajoutez ces quelques questions à votre liste avant de révéler votre orientation sexuelle à vos enfants :

- Comment anticipez-vous la réaction de chacun de vos enfants? Leurs réactions risquent-elles d'être semblables ou différentes? Comment les accueillerez-vous?
- Comment allez-vous rassurer chacun de vos enfants quant à votre homosexualité et à votre relation avec eux?
- Êtes-vous disposée à faire preuve d'ouverture d'esprit, de patience et de compréhension à l'endroit de chacun de vos enfants si leur réaction est négative?
- Comment, quand et dans quel contexte allez-vous leur présenter la femme que vous aimez?
- Avez-vous des amis, des parents ou un réseau de soutien pour vous appuyer dans votre démarche et offrir de l'aide à vos enfants?



UNE FOIS PASSÉE CETTE PÉRIODE, DIFFICILE POUR CERTAINES, QUI CONSISTE À RÉVÉLER VOTRE ORIENTATION SEXUELLE À VOTRE FAMILLE ET À VOS PROCHES, VOUS VERREZ QU'IL EST SOUVENT PLUS FACILE DE VIVRE EN S'ÉPANOUISSANT ET DE SE CRÉER UN RÉSEAU POUR REJOINDRE D'AUTRES PERSONNES DANS LA MÊME SITUATION QUE VOUS.

Lorsqu'elles le désirent, de plus en plus de mères lesbiennes obtiennent la garde de leurs enfants. Malheureusement, plusieurs préjugés subsistent en ce qui concerne le bien-être et le développement personnel des enfants ayant un parent homosexuel. Au delà de ces mythes, de nombreuses recherches ont montré que les personnes homosexuelles possèdent des compétences parentales comparables à celles des personnes hétérosexuelles et qu'elles recherchent aussi activement le bien-être de leurs enfants. De plus, les enfants ayant un parent homosexuel ne sont pas plus disposés à devenir homosexuel que les enfants ayant des parents hétérosexuels. Contrairement à ce que l'on pense, ces enfants ne sont pas plus exposés à des abus sexuels dans la famille. Quant au risque de rejet, ces enfants mettent en place des stratégies d'autoprotection comme c'est le cas dans n'importe quel autre groupe marginalisé. Ils ne sont pas seuls à faire face à cette réalité; le parent homosexuel joue un rôle de soutien important.

Une fois le choc initial passé, de nombreuses familles finissent par accepter cette réalité et continuent à entretenir des relations harmonieuses, tout comme cela se produit souvent dans le cas d'un divorce. Il existe des associations de mères lesbiennes pour vous accompagner dans cette démarche et rompre l'isolement.

S'ACCEPTER COMME LESBIENNE, C'EST PRENDRE SOIN DE SOI ET S'OCCUPER DE SA SANTÉ.

**Voire santé et
VOTRE BIEN-ÊTRE**

En tant que lesbienne ou femme bisexuelle, vous n'êtes certes pas différente des autres femmes. Cependant, la marginalisation et l'exclusion sociales dont vous êtes parfois victime peuvent avoir des effets négatifs sur votre santé et votre bien-être. Qui, en effet, peut affirmer être bien dans sa peau si son entourage le rejette? La crainte d'être jugées amène aussi les lesbiennes à consulter moins fréquemment les services de santé que les femmes en général. De plus, peu de lesbiennes révèlent à leur médecin leur véritable orientation sexuelle. Ces comportements nuisent à la prévention de certaines maladies et, par conséquent, à votre bien-être. Il importe donc de choisir un professionnel de la santé ouvert à la diversité des orientations sexuelles et avec qui vous pourrez établir une relation de confiance. Rappelez-vous que tout ce que vous dites à un professionnel de la santé ou des services sociaux demeure confidentiel.

Vous vous sentez seule...

Il n'est pas facile d'établir des contacts avec d'autres personnes lorsque l'on est lesbienne. Que l'on vive dans une grande ville ou dans un village, l'isolement peut parfois être ressenti douloureusement. On peut s'imaginer que les personnes hétérosexuelles de notre entourage ne nous comprendront pas si on leur confie que l'on est lesbienne. La tentation peut être grande alors de vivre en retrait.

Beaucoup de lesbiennes vous diront qu'elles ont vécu des moments de solitude au cours de leur cheminement vers l'acceptation de leur orientation sexuelle et que cet isolement peut être surmonté. Dans toutes les régions du Québec, il existe des groupes d'entraide pour lesbiennes qui organisent des rencontres mais également des loisirs en vue de rompre l'isolement. De plus, dans chaque ville, on retrouve des réseaux informels de lesbiennes qui se réunissent dans un café, dans un restaurant ou ailleurs.

Vous n'êtes pas seule, il y a des milliers de lesbiennes comme vous au Québec. En rencontrant d'autres femmes qui vous ressemblent, en partageant avec elles des situations de vie, il vous sera plus facile ensuite de vous ouvrir à votre entourage.

SOUTIEN

Vous vous sentez dépressive...

Faire partie d'un groupe minoritaire peut créer une pression importante; de fait, vous êtes souvent victime d'un type de stress particulier qui peut envahir votre vie quotidienne. Selon votre situation, vous réagissez en vous mettant à l'écart : vous êtes célibataire depuis trop longtemps et cela vous pèse; vous vivez une rupture amoureuse qui vous chavire; vous cherchez un sens à votre vie. Si, pour l'une ou l'autre de ces raisons, vous vous sentez dépressive ou songez au suicide, il est très important de communiquer avec un service d'écoute téléphonique ou de consulter un professionnel de la santé travaillant en CLSC ou ayant un cabinet privé pour parler de votre situation.

Parler fait du bien. Il y a non loin de vous, dans un organisme ou un autre, des personnes qui vous comprennent et peuvent vous aider à retrouver le plaisir de vivre, d'aimer et d'être aimée.

Vous consommez abusivement de l'alcool et des drogues

Les bars sont souvent les seuls lieux de rencontre pour les lesbiennes. Évidemment,

fréquenter régulièrement un bar incite à la consommation d'alcool. Et, de la consommation régulière à l'abus, il n'y a souvent qu'un pas à franchir. Certaines lesbiennes consomment aussi de la drogue ou de l'alcool afin d'atténuer le sentiment d'être différentes, d'alléger les émotions douloureuses ou de réduire leurs inhibitions.

Si vous croyez avoir un problème de consommation abusive d'alcool ou de drogues, des ressources sont à votre disposition. Alcoologiques anonymes (AA) et Narcotiques anonymes (NA) ont mis sur pied des groupes de soutien pour vous aider à entreprendre une démarche visant la sobriété. Dans certaines villes, telles que Montréal et Québec, il y a des groupes AA et NA pour les gays et lesbiennes. Ces groupes d'entraide offrent un milieu de soutien sécurisant où vous pourrez partager des expériences communes. Il existe également des centres de désintoxication, des thérapeutes en CLSC ou en pratique privée qui se spécialisent en alcoolisme et en toxicomanie, dont certains ont acquis des aptitudes pour aider particulièrement les lesbiennes.

Vous êtes violentée par quelqu'un ou par votre conjointe

Malgré le fait que la Charte des droits et libertés de la personne

du Québec interdise la discrimination selon l'orientation sexuelle, il existe encore dans notre société des comportements discriminatoires et de la violence à l'égard des personnes homosexuelles. Si vous êtes victime d'une telle conduite, ne gardez pas le silence. La Commission des droits de la personne et de la jeunesse du Québec peut recevoir vos plaintes relatives à la discrimination subie, par exemple, au travail ou pour l'accès à un logement.

Si vous avez été injuriée ou agressée dans la rue parce que vous êtes lesbienne, n'hésitez pas non plus à porter plainte à la police. De nombreux policiers au Québec ont reçu une formation sur les réalités homosexuelles. Par ailleurs, la violence dans les couples de femmes est une réalité et elle peut prendre plusieurs formes : dévalorisation, mépris, menace, violence physique. Toutes ces manifestations de violence sapent la confiance et l'estime de soi. Vous n'avez pas à accepter ces comportements de la part de votre conjointe. Vous pouvez également, dans un tel cas, obtenir de l'aide.

Vous protégez-vous contre les ITS et le VIH?

Il est vrai que les relations sexuelles entre femmes comportent peu de risque en ce qui a trait à la transmission du VIH et des ITS. Mais que savez-vous de l'histoire sexuelle de votre partenaire? Voilà pourquoi il est important de vous protéger efficacement et d'en parler.

Les pratiques à risque sont celles où il peut y avoir contact des sécrétions vaginales et du sang menstruel avec les muqueuses de sa partenaire. Les femmes qui ont des relations avec des hommes, qu'elles soient bisexuelles ou lesbiennes, devraient s'assurer que leur partenaire utilise un condom ou a des pratiques sexuelles sans danger. Le « sécurisexe » n'est pas synonyme d'abstinence et contribue au contraire à vous libérer l'esprit des craintes de contracter une ITS ou le VIH.

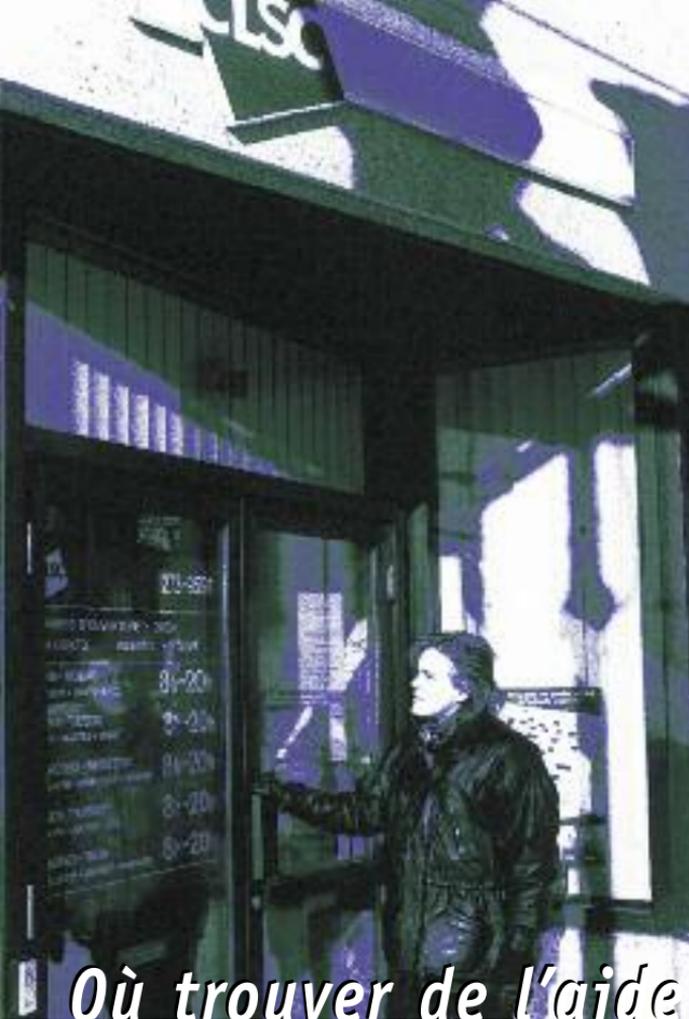
Que faites-vous pour prévenir le cancer?

Les lesbiennes auraient un taux plus élevé du cancer du col utérin parce qu'elles

consultent moins dans un contexte préventif. En général, les lesbiennes passent en effet moins souvent le test PAP, qui permet de détecter le cancer du col de l'utérus par une cytologie pratiquée le plus souvent au moment d'un examen gynécologique. Il est important de rencontrer votre médecin pour établir la périodicité du test de dépistage du cancer du col utérin.

Le cancer du sein serait également plus élevé chez les lesbiennes, et ce, pour des raisons similaires. Elles ont tendance à moins consulter, soit parce qu'elles craignent les attitudes des intervenants à l'égard de leur orientation sexuelle, soit parce qu'elles estiment avoir moins besoin d'un examen gynécologique régulier puisqu'elles n'ont habituellement pas recours à des moyens contraceptifs.

Encore une fois, il est important de créer un lien de confiance avec votre médecin et d'établir vos besoins de dépistage du cancer du col utérin et du cancer du sein.



Où trouver de l'aide

ET DE L'INFORMATION?

**Le CLSC de votre centre de santé
et de services sociaux (CSSS)**

Tous les services offerts par les CLSC sont disponibles pour les lesbiennes et les femmes bisexuelles. **Vous pouvez aussi communiquer en tout temps avec Info-santé 8-1-1.**

Votre CLSC peut vous aider à mieux comprendre et à accepter votre orientation sexuelle ou celle de vos proches. Il peut également vous diriger vers les ressources disponibles de votre localité. N'hésitez pas à le consulter.

Un très grand nombre d'intervenantes et d'intervenants, provenant majoritairement des CLSC, ont été formés dans le but d'aider efficacement les personnes d'orientation homosexuelle et bisexuelle au regard des problèmes qu'elles peuvent rencontrer.

Lorsque vous êtes insatisfaite des services, peu importe où ils sont offerts, il existe différents mécanismes destinés à la clientèle pour exprimer votre point de vue. Si vous le jugez nécessaire, portez plainte; vous contribuerez ainsi à améliorer les services.

Les ressources communautaires

Il existe, dans la majorité des régions du Québec, des ressources communautaires destinées aux personnes lesbiennes et bisexuelles. Ces ressources sont très diversifiées : groupes de soutien pour jeunes, pour parents, pour mères lesbiennes, pour lesbiennes de minorités culturelles, pour personnes séropositives, pour victimes de violence conjugale ou de violence homophobe. N'hésitez pas à y recourir au besoin.

Des services d'écoute sont également disponibles. Le plus connu est GAI ÉCOUTE, le Centre d'écoute téléphonique et de renseignements des gais et lesbiennes du Québec (gratuit, confidentiel, anonyme). Vous pouvez le joindre à Montréal et dans la région métropolitaine au 514 866-0103 et ailleurs au Québec au 1 888 505-1010 (sans frais). Ce service peut également vous orienter vers d'autres ressources de votre région, capables de répondre à vos besoins en fonction de votre situation.

Les autres sources d'information

Il existe une variété de sources d'information sur les réalités lesbiennes et bisexuelles. Vous sentez le besoin de vous documenter davantage sur le sujet, vous pourrez trouver des renseignements sur l'homosexualité en consultant :

- le réseau Internet;
- des livres spécialisés (en librairie ou en bibliothèque);
- des revues et des journaux, que l'on trouve habituellement dans les bars et les organismes communautaires gais et lesbiens.

Quelques ressources complémentaires

- INFO-SANTÉ 8-1-1
- LE CLSC DE VOTRE CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CSSS)
- GAI ÉCOUTE
 - Montréal et sa région : **514 866-0103**
 - Ailleurs au Québec : **1 888 505-1010**
- GROUPE D'INTERVENTION EN VIOLENCE CONJUGALE CHEZ LES LESBIENNES : **514 526-2452**
- DROGUE : AIDE ET RÉFÉRENCE
 - Montréal et sa région : **514 527-2626**
 - Ailleurs au Québec : **1 800 265-2626**

This document is also available in English under the title
Feeling comfortable with your sexual orientation - Women and homosexuality.

Il existe également une brochure intitulée *Bien vivre son orientation sexuelle - Les hommes et l'homosexualité.*

Santé
et Services sociaux

Québec 

 CLSC DES FAUBOURGS