

# ASSUMER son homosexualité

Je crois bien que je suis lesbienne: je suis attirée par les femmes et suis incapable de coucher avec un homme. J'ai très peur que mon entourage s'en rende compte mais ne sais combien de temps encore j'arriverai à cacher cet état de choses. Marie, 27 ans, Sion



**L**a découverte de son homosexualité est un passage difficile. Certaines perçoivent déjà leur différence pendant l'enfance, à l'école primaire, en se comparant aux autres filles. Et c'est aussi dans les préaux que l'on entend les premières insultes homophobes, même si le plus souvent les enfants ne savent pas ce que cela signifie.

Les choses se précisent à l'adolescence: c'est à ce moment que se révèlent les préférences sexuelles. Êtes-vous tombée amoureuse d'une amie proche, d'une camarade d'école lointaine ou d'une maîtresse? N'avez-vous jamais ressenti d'attirance pour des garçons, que vous ne considérez que comme de bons copains? Avez-vous essayé de sortir avec un garçon, de flirter, de l'embrasser? Jusqu'où êtes-vous allée? C'est souvent l'impossibilité d'avoir des relations intimes avec une personne de l'autre sexe qui fait prendre conscience de son homosexualité car l'attirance pour des personnes du même sexe peut, elle, être sévèrement refoulée dans l'inconscient.



**JULIETTE BUFFAT, SEXOLOGUE**  
Médecin-psychiatre et psychothérapeute FMH, elle pratique la sexologie depuis vingt-trois ans. Chaque semaine elle répond à vos questions.

Même si notre société occidentale a progressé dans sa manière de considérer les homosexuels, ils sont une minorité représentant 5 à 10% de la population. S'il est de bon ton de dire qu'on n'a rien contre eux, il n'en reste pas moins que la grande majorité hétérosexuelle s'impose comme une évidence naturelle. Combien de parents d'homosexuel découvrent-ils d'eux-mêmes l'orientation sexuelle de leur enfant? Avez-vous l'impression que les vôtres s'en doutent? Vous ont-ils déjà tendu une perche? Ou avez-vous grandi dans une famille où on critique et les stigmatise les homos? Il existe aussi des familles silencieuses à ce sujet, dans lesquelles on ignore comment elles vont réagir quand elles l'apprendront... Mais selon mon expérience de sexologue, parler de son homosexualité à ses proches est extrêmement libérateur, quelle que soit la réaction de ceux-ci. Elle s'avère, du reste, le plus souvent empreinte de compréhension et d'amour. Car on vous aime pour la personne que vous êtes et non en fonction de votre préférence sexuelle! Vous seriez surprise de découvrir que vos proches pourraient même vous aider et vous soutenir dans l'acceptation et l'affirmation de votre identité.

## Le moment de dire

À votre âge, il est temps de faire votre «coming out». Plus vous attendez et plus vous ruminez, angoissez, déprimez... Cela vous empêche de vivre votre vie amoureuse et de vous épanouir. Avez-vous une petite amie stable ou n'osez-vous pas vous engager dans une relation de peur d'être démasquée? Vous cacher vous prive de beaucoup de joies et d'expériences. Si vous ne savez vraiment pas comment vous y prendre, allez voir l'association gay de votre région pour leur demander des conseils et du soutien pour votre démarche. Je vous recommande aussi le magnifique livre de Stéphane Riethauser, *A visage découvert* (Ed. Slatkine 2000): une trentaine de jeunes Romands, hommes et femmes, y évoquent leur homosexualité, la façon dont ils l'ont vécue et le chemin qu'ils ont parcouru avec leur famille et leurs amis pour être heureux avec leur différence; comme le titre l'indique, ils témoignent à visage découvert. Une très belle invitation... ■

## à vos claviers

N'hésitez pas à poser vos questions à Juliette Buffat à l'adresse suivante: [drbuffat@femina.ch](mailto:drbuffat@femina.ch)