Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Dossier gais et lesbiennes : sortir du placard

En tant que gai ou lesbienne, vous avez très probablement caché longtemps une bonne partie de votre vie à de nombreuses personnes. Cette situation peut s’avérer très stressante et risque de creuser un fossé entre vous et certaines personnes que vous aimez, mais que vous avez choisi de laisser dans l'ignorance.



C'est pourquoi nombre de gais et de lesbiennes finissent par vouloir révéler aux autres cet aspect fondamental de leur identité. En d'autres termes, ils décident de sortir du placard.

Si vous en êtes arrivé à ce point, vous éprouvez sans doute une vive appréhension à l’idée d’annoncer vos couleurs. À qui le dire? Comment le dire? Comment vont-ils réagir? Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. Il existe de nombreux moyens de soutien; il suffit de demander de l'aide.

Des conseils pratiques

N'oubliez pas que l’idée de sortir du placard est une décision très personnelle et celle-ci vous appartient. N’annoncez pas vos couleurs parce que vos amis le demandent ou que votre partenaire insiste. Dans certaines circonstances ou pour certaines personnes, ce n'est tout simplement pas la chose à faire. Révélez votre identité sexuelle seulement si vous le voulez, que vous êtes à l'aise avec cette idée et si vous êtes prêt à partager avec d’autres cet aspect de votre vie.

Si le fait d’annoncer vos couleurs peut procurer des avantages émotionnels considérables, vous devrez aussi vous attendre à des difficultés. Ne vous lancez pas à l’aveuglette. Réfléchissez auparavant aux problèmes pouvant se présenter. Vous serez alors mieux en mesure de planifier et de passer en douceur à cette nouvelle étape de votre vie.

Voici les aspects positifs et négatifs à prendre en compte :

Les avantages

- Le fait de mener une vie secrète peut drainer votre énergie et créer un stress continu. Les gais et lesbiennes qui annoncent leurs couleurs éprouvent un grand soulagement et font disparaître les obstacles personnels aux relations avec les membres de leur famille et leurs amis.

- En sortant du placard, vous pourrez tirer profit du soutien que vous offriront nombre de membres de votre famille et d’amis. Malgré le premier choc, la plupart des personnes qui vous aiment voudront vous épauler.

- Après avoir annoncé vos couleurs, il vous sera plus facile de jouer un rôle actif dans la communauté gaie et lesbienne et vous pourrez tirer profit du soutien et des occasions qu’elle vous offre.

Les inconvénients

- Comme les autres groupes minoritaires, la communauté gaie et lesbienne est parfois victime de discrimination et de haine de la part d'individus ou de groupes ignorants. Dès que vous perdez votre invisibilité, vous risquez de rencontrer plus souvent ce type d’attitude.

- Certaines personnes que vous perceviez comme étant des amis ou des membres de la famille qui vous aimaient pourraient vous tourner le dos. Ce comportement est évidemment incorrect et non justifié, mais vous devez penser que l'annonce de vos couleurs mettra irrémédiablement fin à des liens précieux.

- Dans certains milieux de travail, familles ou communautés, le climat moral et culturel est tel que les gens ne réussiront jamais à accepter pleinement votre orientation sexuelle. Si tel est le cas, vous devez vous demander sérieusement si vous pouvez accepter d'être mis en quarantaine ou exclu de ces milieux où vous avez vécu. Heureusement, ces situations sont de plus en plus rares.

Êtes-vous prêt à sortir du placard?

Bien que les défis à relever sont plus ou moins les mêmes pour tous les gais et lesbiennes, les questions soulevées diffèrent selon l'âge ou l'étape de la vie.

Annoncer ses couleurs à l'adolescence

- À quel point êtes-vous sûr de votre orientation sexuelle? Nombre de gens n'en sont jamais tout à fait certains, mais ils se sentent quand même à l'aise de révéler leur identité sexuelle. Dans le doute, vous préférerez peut-être attendre jusqu'à ce que votre orientation sexuelle se précise.

- Vous êtes-vous renseigné sur l'homosexualité? Pourrez-vous répondre aux questions de vos parents et leur fournir des documents à lire?

- D'un point de vue moral, que pensent vos parents de l'homosexualité? S'ils sont membres d'une communauté religieuse ou culturelle qui n'accepte pas les gais et lesbiennes, croyez-vous que vos parents seront assez ouverts pour vous apporter du soutien? Sinon, pourrez-vous vivre ailleurs, sans leur aide financière?

- Avez-vous pensé à établir un réseau de soutien pour vous aider à surmonter des problèmes éventuels? Par exemple, faire appel à des conseillers scolaires, collégiaux ou universitaires ou encore aux ressources offertes dans la communauté gaie?

- Vos intentions sont-elles sincères? Ne sortez jamais du placard pour exprimer votre rancune ou votre colère à l'égard de vos parents. Affirmez votre orientation sexuelle parce que vous croyez que ce soit la chose à faire pour vous.

Annoncer ses couleurs à l'âge adulte

- À quel point êtes-vous sûr d'être gai ou lesbienne? Êtes-vous à l'aise avec votre identité homosexuelle?

- Savez-vous dans quelle mesure vous voulez révéler votre identité sexuelle? Il n'est pas nécessaire de l'affirmer au monde entier. Plusieurs gais et lesbiennes préfèrent l'annoncer d'abord à un petit cercle d'amis et de proches.

- Votre rendement au travail est-il optimal? Êtes-vous apprécié et pouvez-vous compter sur le soutien de certains de vos supérieurs?

- Avez-vous créé un réseau de soutien pour vous aider à surmonter les moments difficiles?

- Avez-vous pensé à parler à un mentor ou à un collègue de travail pour tâter le terrain? Il peut être très utile de faire confiance à une seule personne avant de faire le grand saut.

- Avez-vous établi une stratégie qui définit, entre autres, le meilleur moment pour révéler votre orientation sexuelle?

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Comment l'apprendre aux parents

N'annoncez pas la nouvelle sur une impulsion. La nouvelle sera mieux reçue si elle s'intègre à une stratégie.

- **Choisissez le moment et le lieu propices.** Examinez la situation familiale actuelle : existe-t-il des facteurs de stress tels qu'une maladie ou des problèmes relationnels ou financiers? Dans ce cas, il serait prudent d'attendre jusqu'à ce que vos parents aient retrouvé leur énergie et soient en mesure de se concentrer sur ce que vous avez à dire.

- **Établissez un réseau de soutien.** Revoyez votre stratégie de sortie de placard avec un conseiller ou un membre de la communauté gaie en qui vous avez confiance. Continuez de demander leur aide lorsque des problèmes se présentent.

- **Assurez-vous d'avoir des ressources et documents d'information** que vos parents pourront consulter.

- **Attendez-vous à ce que vos parents soient d'abord sous le choc.** En général, la plupart des parents passeront par plusieurs ou toutes les étapes suivantes : le choc, le déni, le deuil, les remords, le questionnement, la réflexion et, enfin, l'acceptation.

- **Soyez patient.** Vos parents auront besoin de temps pour absorber l'information et s'adapter. Ne vous imaginez pas que cela s'effectuera du jour au lendemain. N'oubliez pas que vous avez eu le temps de vous adapter à votre nouvelle identité, mais ce n'est pas le cas pour vos parents.

Si vous pensez sérieusement à annoncer vos couleurs, souvenez-vous qu'il s'agit d'un sujet délicat que les gens comprendront et accepteront plus facilement si vous avez planifié votre démarche auparavant. Votre programme d'aide aux employés pourra vous fournir de l'encadrement et des ressources à ce sujet.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.