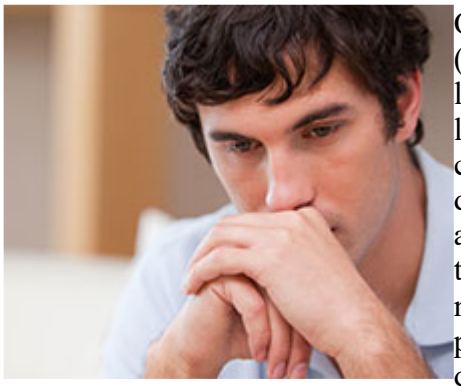
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Sortir du placard au travail



On dit que les lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres et queer (LGBTQ), « sortent du placard » ou font leur « coming out » lorsqu'ils dévoilent pour la première fois leur orientation sexuelle ou leur identité de genre. Loin d'être un rite de passage unique ou un changement s'opérant du jour au lendemain, les personnes LGBTQ doivent souvent répéter le processus d'affirmation de leur identité auprès de leurs amis et des membres de leur famille, et presque toutes les fois où elles font connaissance avec un inconnu ou un nouveau groupe ou se retrouvent dans une situation nouvelle. Le processus est différent pour tous. Certains se dévoilent facilement, d'autres attendent le moment opportun ou choisissent de toujours rester discrets devant certains groupes ou personnes. Pour la plupart des personnes LGBTQ, ce processus peut parfois s'avérer difficile et est en effet souvent empreint d'anxiété et de crainte d'être exclu ou ostracisé.

Le milieu de travail peut être un environnement public particulièrement difficile pour les employés désireux de sortir du placard, car leur gagne-pain est en jeu. De plus, cette difficulté est pratiquement impossible à éviter, car le fossé qui sépare la « vie professionnelle » et la « vie personnelle » est, à bien des égards, une fiction. Au travail, les employés parlent de leur situation familiale ou invitent même leur conjoint à des fêtes de bureau.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez ressentez du stress ou de l'angoisse à l'idée de sortir du placard au travail, voici quelques stratégies à prendre en compte et des idées à garder à l'esprit pour faciliter quelque peu ce « coming out ».

Consultez votre politique en matière de non-discrimination en milieu de travail

La plupart des lieux de travail sont dotés d'une politique de lutte contre la discrimination qui comporte normalement des dispositions à l'égard de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre. Prendre connaissance de cette politique peut atténuer votre stress, du moins en partie. Malheureusement, même les politiques officielles n'empêchent pas nécessairement la discrimination au quotidien.

Avez-vous des collègues qui sont sortis du placard?

Écoutez vos collègues parler de leur vie personnelle et vous pourriez constater que d'autres LGBTQ s'expriment déjà ouvertement à propos de leur identité. Vous pouvez ainsi profiter de l'occasion pour discuter avec l'un d'eux de votre intention de vous afficher et de la façon dont il a vécu le processus. Cela vous donnera aussi un bon indice sur l'accueil qui vous sera réservé si vous décidez d'aller de l'avant.

Sondez le terrain

Si la réaction de vos collègues vous inquiète ou si vous ne voulez pas étaler votre vie privée sur-le-champ, commencez par parler de films, d'événements et de faits d'actualité associés aux LGBTQ. Il s'agit d'une excellente façon d'évaluer la réaction des gens et leur degré de tolérance.

Commencez doucement, en vous livrant à une personne de confiance

Même si vous ne pouvez pas identifier immédiatement d'autres LGBTQ, peut-être que vous vous êtes lié d'amitié avec un collègue avec qui vous êtes suffisamment à l'aise pour lui révéler votre identité. Il vous sera moins intimidant de vous confier d'abord à une seule personne qu'à l'ensemble du bureau en même temps.

Il existe de nombreuses façons de sortir du placard

Vous n'avez pas à annoncer la nouvelle en grande pompe; par exemple, vous pouvez placer une photo de vous et de votre conjoint sur votre bureau, apposer un autocollant ou accrocher une enseigne de la fierté gaie, demander à votre conjoint de venir vous chercher au travail ou simplement le mentionner dans une conversation.

Bien que la communauté LGBTQ bénéficie désormais d'une visibilité et de droits accrus, la discrimination existe toujours et il est possible que vous rencontriez certaines personnes qui ont malheureusement encore des préjugés à votre égard. Si votre situation devient problématique, parlez de vos préoccupations à un conseiller ou à la direction.

Même si votre sortie du placard peut parfois sembler intimidante, votre franchise sur votre identité peut être gratifiante, alléger le stress et minimiser l'énergie supplémentaire que vous consacrez à vous cacher, ce qui vous permettra alors de vous concentrer sur vos tâches et vos amitiés au travail.

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