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.

Vous pensez que vous pourriez être gai, lesbienne ou bisexuel(le)?

Si vous lisez ceci, vous vous sentez probablement confus, isolé et très vulnérable. Bien que ces émotions soient parfaitement naturelles, il est important de reconnaître que vous ne les aurez pas nécessairement pour toujours – et vous n'êtes pas seul à vous questionner.



Nombre de gens s'interrogent un jour ou l’autre sur leur orientation sexuelle, surtout dans leur jeunesse, et finissent par vivre leur orientation sexuelle avec confiance, qu’ils soient hétérosexuels, gais, lesbiennes ou bisexuels. Toutes ces formes de sexualité sont tout à fait normales et saines.

Des conseils pratiques

Le terme orientation sexuelle indique qu'une personne est attirée amoureusement ou sexuellement par le sexe opposé (hétérosexualité), par le même sexe (homosexualité) ou par les deux (bisexualité).

Il est important de réaliser que l’orientation sexuelle ne peut être choisie ou modifiée. Nous sommes qui nous sommes. Nous devons être fiers de notre orientation sexuelle et respecter celle des autres. Voici quelques conseils et stratégies que, nous le souhaitons, vous trouverez utiles.

Quelques faits purs et simples

- Une personne sur dix est gaie, lesbienne ou bisexuelle.
- Il y a des gais, des lesbiennes et des bisexuel(le)s dans tous les pays, milieux de travail, écoles et quartiers.
- Certaines personnes craignent que le fait d'être gai, lesbienne ou bisexuel(le) entraîne pour eux une vie remplie de malheur et de solitude. Il n'en est rien. Bien que les gais, les lesbiennes et les bisexuel(le)s constituent toujours une minorité qui, comme toutes les minorités, rencontre des difficultés particulières, leur communauté a réussi à accomplir des choses très intéressantes et à se tailler une place importante dans notre société. Il y a des communautés gaies dans presque chaque région du pays, de sorte que personne n'a plus à se sentir seul au monde.

Accepter votre orientation sexuelle

- Admettez que vous êtes toujours la même personne, que vous soyez gai, lesbienne ou bisexuel(le). Apprenez à aimer et à respecter la personne que vous êtes.
- Créez un réseau d'entraide. Joignez-vous à la communauté gaie ou lesbienne de votre région et parlez à quelqu'un qui a déjà vécu ce que vous vivez présentement. Consultez le bottin téléphonique pour trouver des groupes de soutien ou composez le numéro de la ligne d'écoute locale et demandez s’il existe des groupes de gais ou de lesbiennes dans votre région.

- Évitez de consommer des drogues ou de l'alcool pour étouffer la douleur et la confusion. Faites plutôt appel aux lignes d'écoute téléphonique et aux centres et associations pour gais, lesbiennes et bisexuel(le)s qui existent partout au pays.

Affirmer son identité

Si vous pensez à sortir du placard, voici quelques points auxquels vous devrez réfléchir :

- Avant d'affirmer votre identité sexuelle, vous devez être bien dans votre peau et vous attendre que les autres se sentent à l'aise avec vous.

- La décision de sortir du placard doit être la vôtre et non pas celle de quelqu'un d'autre.

- Il n’est pas nécessaire d'affirmer votre identité en la criant sur les toits. Nombre de personnes préfèrent commencer par le dire à certains amis et à quelques membres de la famille.

- Au moment où vous annoncerez vos couleurs, trouvez une personne à qui vous pouvez parler et sur qui vous pouvez compter. Si vous êtes à l'école, au collège ou à l'université, vous pouvez vous adresser à un conseiller. Au travail, vous pourrez faire confiance à un mentor ou à un ami proche.

- Si vous décidez de mettre vos parents au courant, consultez un conseiller ou un membre de la communauté gaie afin d’adopter une stratégie appropriée. Assurez-vous d'avoir des documents informatifs que vos parents pourront lire. Donnez-leur le temps d'absorber l'information et se faire à la réalité.

- Affirmer son identité gaie, lesbienne ou bisexuelle est un processus qui ne finit jamais. Vous pourriez vouloir révéler votre identité à certaines personnes seulement. Au fil du temps, vous vous sentirez peut-être plus à l'aise d’annoncer vos couleurs à d'autres personnes dans votre vie. L'important c'est d'y aller à votre rythme.

Que vous en soyez convaincu ou non en ce moment, votre orientation sexuelle fait partie intégrante de qui vous êtes. D’excellentes choses pourraient découler de votre décision d’assumer et d’être plus ouvert à l’égard de votre orientation sexuelle. D’importantes relations interpersonnelles pourraient subir des changements; certaines se tisseront et se renforceront alors que d’autres prendront une autre direction. Plus vous serez honnête à l’égard de votre sexualité, plus vous améliorerez vos chances d’avoir une vie saine et heureuse. La route à suivre ne sera pas toujours sans obstacle, mais c’est votre route!

© 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.