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.

Questions gaies et lesbiennes : comment gérer les difficultés au travail

Bien qu'un nombre grandissant d'employeurs soit mieux informé sur les questions gaies et lesbiennes qu'ils abordent de manière plus proactive, certains milieux de travail continuent malheureusement à employés homosexuels s'y sentent mal à l'aise.



Il ne faut pas oublier que les entreprises et les organisations sont aussi différentes que le sont les gens. Le type de culture ou d'environnement détermine les difficultés que vous rencontrez et la façon dont vous devriez réagir. Pensez-y avant de poser les gestes suivants :

Annoncer vos couleurs au travail

Les personnes qui se rendent tous les jours au travail ne laissent pas nécessairement leur vie personnelle à la maison. Comme les activités de la soirée et de la fin de semaine ainsi que la famille constituent des thèmes courants de conversation, la plupart d'entre nous finissent par connaître un peu la vie de nos collègues hors du bureau.

Cependant, cette situation risque d'embarrasser les gais et lesbiennes qui ne sont pas sortis du placard. Le fait de taire ses activités personnelles ou des informations sur son partenaire peut être une lourde charge à porter, de sorte que les gais et lesbiennes peuvent se sentir exclus des amitiés au travail. Pour cette raison, nombre d'entre eux songent à annoncer leurs couleurs.

Voici de précieux conseils de la part de celles et ceux qui ont réussi leur sortie du placard :

- **Réfléchissez à la culture de votre organisation.** Est-elle ouverte, flexible et proactive ou traditionnelle? Ces facteurs pourraient influencer votre décision d'annoncer vos couleurs et la façon de le faire.
- **N'agissez pas sur l'impulsion du moment.** Planifiez une stratégie qui fonctionnera pour vous et votre milieu de travail.
- **Choisissez un moment exempt de stress supplémentaire;** évitez donc les périodes de mise à pied ou de grève.
- **Envisagez de tâter le terrain auparavant.** Y a-t-il dans votre environnement de travail une personne en qui vous avez confiance à qui vous pourriez parler de votre orientation sexuelle et de votre intention de l'affirmer?
- **Il n'est pas nécessaire d'affirmer votre identité sexuelle à tous les employés.** Choisissez d'abord les personnes à qui vous voulez l'annoncer, puis le moment et le lieu.
- **Pouvez-vous compter sur un soutien?** Votre annonce pourrait entraîner des problèmes émotionnels et vous pourriez avoir besoin des conseils et du soutien de quelques membres de la communauté gaie et lesbienne.

- **N'oubliez pas la puissance du rire.** Un bon sens de l'humour permet de dissiper les situations les plus difficiles.

Présenter votre partenaire à vos collègues

Malgré le fait que vous ayez annoncé vos couleurs, vous pourriez vous sentir mal à l'aise d'inviter votre partenaire à des activités sociales liées au travail. Voici donc matière à réflexion :

- Vous sentirez-vous plus ou moins à l'aise, votre partenaire et vous, après que vous l'aurez présenté à vos collègues?
- Une activité prochaine est-elle le meilleur moment de présenter votre partenaire?
- Si vous décidez d'y amener votre partenaire, vous serez peut-être tous les deux plus à l'aise si vous en informez quelques personnes à l'avance.
- Nombre de gais et de lesbiennes pensent qu'il est plus efficace de présenter la première fois son partenaire de façon décontractée et naturelle. Commencez par mentionner votre partenaire dans des conversations informelles ou demandez-lui de vous rencontrer au travail pour le dîner.
- Si vous avez des amis parmi vos collègues, il sera plus facile de présenter votre partenaire à l'occasion d'activités sociales après le travail, par exemple, un cinq à sept.

Vous êtes à la recherche d'un nouvel emploi

Si vous avez déjà affirmé votre orientation sexuelle, vous vous demandez peut-être comment traiter cette question pendant la recherche d'emploi. Voici donc quelques conseils à cet égard :

- Bien que votre orientation sexuelle n'ait rien à voir avec vos compétences professionnelles ou les qualités requises pour un poste, l'idéal serait de travailler dans un environnement qui vous permettra d'être vous-même. Essayez de vous renseigner sur le milieu de travail éventuel ou de l'évaluer sans pour autant insister sur votre orientation sexuelle pendant l'entrevue.
- Vous pouvez ajouter à votre curriculum vitæ des activités pertinentes appropriées. Par exemple, à la rubrique « services à la collectivité » ou « activités de bénévolat », vous pourriez inscrire votre travail de bénévolat lors d'un événement de la fierté gaie.
- Évaluez chaque entrevue et intervieweur séparément. Ce qui convient dans une situation pourrait ne pas être approprié dans une autre.
- Poser une question générale telle que : *« Quelle est votre politique en matière d'avantages sociaux pour les conjoints de même sexe? »*
- Si vous ne voulez pas affirmer votre identité sexuelle à vos collègues ou si vous trouvez qu'il n'est pas approprié de le faire, il n'y a aucune raison de mentionner votre orientation sexuelle.

Le fait d'affirmer votre orientation sexuelle à vos collègues pourrait rendre votre vie professionnelle et personnelle moins stressante et plus enrichissante. En faisant preuve de prudence et de planification, vous réussirez à gérer vos craintes concernant les réactions de vos collègues à l'égard de votre orientation sexuelle et, grâce à la compréhension, chacun se sentira plus à l'aise.

© 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.