

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.

Accueillir la nouvelle : bien réagir à l'annonce de l'homosexualité ou de la bisexualité de votre adolescent

Que votre enfant ait annoncé ses couleurs ou que vous ayez découvert accidentellement qu'il ou elle est gai, lesbienne, bisexuel ou bisexuelle, votre fils ou votre fille a besoin de vous maintenant.

Bien que cette situation puisse être difficile, vous rendre mal à l'aise ou ne pas s'inscrire dans le cadre de vos valeurs, souvenez-vous qu'il ou elle demeure cet enfant dont vous avez pris soin pendant des années. La vie qu'il a choisie pourrait être très différente de celle que vous aviez imaginée. Mais vous n'êtes pas le premier parent à vivre cette expérience, puisqu'il existe dans la plupart des familles des points de vue opposés en ce qui concerne l'éducation, le travail ou le choix d'un partenaire de vie. La nouvelle pourrait vous bouleverser, vous troubler ou vous déconcerter—ce sont là des réactions normales. Cependant, la façon dont vous gérez votre réaction à l'annonce de cette nouvelle aura de grandes répercussions sur les sentiments que l'adolescent ou le jeune adulte éprouve envers lui-même et la place qu'il occupe dans le monde.

Bien que personne ne connaisse exactement la raison pour laquelle certaines personnes sont gaies et d'autres hétérosexuelles, il est généralement admis que la nature joue un rôle plus important que l'éducation : l'orientation sexuelle de votre adolescent est une caractéristique personnelle qui fait partie de son identité, tout comme la couleur de ses yeux, la forme de son corps ou son poids.

S'il vous est difficile d'accepter cette situation, pensez au courage qu'il a fallu à votre adolescent ou à votre enfant adulte pour vous en parler. C'est maintenant à vous d'être brave—surtout si votre religion ou votre culture considère l'homosexualité comme étant honteuse ou immorale. Une bonne prise de conscience vous aidera à trouver le courage et la compassion qui vous permettront d'apporter du soutien à votre fils ou à votre fille. Même si vous n'êtes pas d'accord avec son mode de vie, votre fils ou votre fille a besoin de savoir que vous l'aimez toujours.

Comment réagir à l'annonce

N'oubliez pas à qui vous vous adressez. Il s'agit de votre fils ou de votre fille, cet enfant que vous aimez depuis sa naissance, qui aime les sports et déteste les légumes. Rien n'a vraiment changé. Vous le connaissez simplement un peu mieux.

Reconnaissez son courage. Annoncer ses couleurs à son père ou à sa mère aura probablement été pour lui le geste le plus difficile à poser. Dites à votre enfant que vous savez à quel point il a été difficile pour lui de vous en parler.

Écoutez-le attentivement. Bien que vous puissiez être déboussolé par la nouvelle, faites de votre mieux pour l'écouter. Regardez votre enfant quand il vous parle. Maintenez un contact visuel, hochez de la tête et confirmez ce qu'il vous dit. Évitez de l'interrompre et de poser des questions pour éclaircir certains points.

Exprimez vos sentiments. Parlez-lui à la première personne et utilisez des énoncés tels que « Je suis surpris » ou « Je m'y attendais ». Vous montrerez ainsi à votre enfant que vous assumez la responsabilité de vos sentiments et que celui-ci n'a pas à les assumer. Si vous ne savez que penser,

n’hésitez pas à le dire. En exprimant vos sentiments, vous contribuez à maintenir le dialogue.

Prenez le temps nécessaire. Il est important d’éviter de prendre une décision dure et irréfléchie avant d’avoir réussi à assimiler la nouvelle. Si vous devez d’abord la digérer, prenez quelques heures ou quelques jours pour y réfléchir et mieux comprendre vos sentiments à l’égard de la situation.

Obtenez le soutien dont VOUS avez besoin. Si votre rêve de marier votre fils ou votre fille vient de s’effondrer ou si vous pensez avoir besoin d’un coup de main pour mieux comprendre cet aspect de l’identité de votre adolescent, il existe de l’aide. Pensez à vous joindre à un groupe de parents d’enfants gais ou lesbiennes tel que PFLAG Canada. Vous aurez ainsi l’occasion de parler à des personnes qui ont vécu une situation identique à la vôtre.

Préservez votre sens de l’humour. Surtout s’il constitue un élément important de votre relation avec votre enfant, utilisez-le pour communiquer vos questions, vos inquiétudes et vos sentiments. Même si l’annonce de l’orientation sexuelle de votre enfant est lourde à porter, essayez de croire en l’avenir. Autant que possible, souriez—l’humour constitue une valeur sûre.

Comment aider l’adolescent ou le jeune adulte

Comme nous vivons dans un monde qui n’accepte pas encore tout à fait les gais, les lesbiennes ou les bisexuels, votre fils ou votre fille pourrait avoir besoin de vous plus que jamais. Les jeunes gais, lesbiennes ou bisexuels sont beaucoup plus sujets que les jeunes hétérosexuels à être victimes de violence verbale ou physique, à consommer avec excès de l’alcool et des drogues et à souffrir de solitude, d’une faible estime de soi et de dépression.

Rassurer votre enfant. Dites-lui que vous l’aimez et que vous le respectez plus que jamais—et n’hésitez pas à le répéter. Votre enfant est toujours la même personne, sauf que vous le connaissez mieux maintenant. Soulignez l’importance qu’il a dans votre cœur et le fait que vous ferez tout pour l’aider.

Maintenir la communication. Quelle que soit l’orientation sexuelle de votre enfant, encourage-le à vous parler de ses préoccupations et de ses problèmes. En maintenant avec votre adolescent un style de communication ouvert renforcé par votre amour et votre soutien, vous transmettrez une façon de penser positive et saine à l’égard de la sexualité et vous placerez votre fils ou votre fille à l’abri d’un comportement pouvant être néfaste.

Manifester du soutien. Précisez à votre enfant qu’il peut compter sur vous et que vous aimeriez l’aider s’il est aux prises avec des difficultés. Assurez-vous qu’il puisse compter sur le soutien de ses amis et-ou d’un organisme de votre localité centré sur les services aux gais et aux lesbiennes. S’il en a la possibilité et s’il y a lieu de le faire, encouragez-le à se joindre à un groupe d’entraide.

Faire vos devoirs. Renseignez-vous le plus possible sur les gais et les lesbiennes et les problèmes associés à l’identité sexuelle de votre adolescent. Comme c’est le cas pour tout ce qui l’intéresse, plus vous en saurez sur le sujet, plus vous améliorerez votre relation avec votre enfant.

Respecter sa vie privée. Votre adolescent a besoin de pouvoir vous faire confiance. Avant de parler de son orientation sexuelle à une personne qui ne serait pas déjà au courant, demandez-lui s’il vous permet de le faire. Même lorsque vous cherchez à obtenir du soutien de vos amis, de votre famille ou des membres de votre communauté spirituelle, il est important de respecter son droit au respect de sa vie privée.

Parler de sexualité. Le sujet des relations humaines et des relations sexuelles protégées est beaucoup plus complexe que ce que nous présentent les médias. Bien que chaque parent ait sa propre conception des relations sexuelles et de la sexualité, une communication ouverte et honnête est essentielle au maintien d’un corps et d’un esprit sains chez l’adolescent ou le jeune adulte.

De plus, n’oubliez pas que d’autres membres de la famille pourraient avoir besoin d’attention et de
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

soutien. Ses frères, ses sœurs ou des personnes ne faisant pas partie de la famille immédiate pourraient avoir des questions ou devoir s'adapter. Soyez conscient de leurs difficultés et faites de votre mieux pour les aider à les surmonter.

Bien que vous n'en soyez peut-être pas convaincu en ce moment, la décision de votre enfant d'affirmer son orientation sexuelle pourrait avoir d'excellentes répercussions. Votre relation avec lui pourrait se renforcer. Votre adolescent a plus de chances de vivre en santé et heureux que ses pairs qui ont choisi d'avoir une vie secrète et vivent ainsi un stress immense. Si vous réussissez à manifester à votre adolescent votre ouverture d'esprit et votre soutien, vous resserrerez les liens qui vous unissent et vous serez mieux en mesure de l'aider à surmonter les difficultés de la vie.
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.