

## Petit guide à l'attention de parents qui viennent d'apprendre l'homosexualité de leur enfant

*Votre fille /fils vous confie son homosexualité ; autrement dit il fait auprès de vous son coming out. Vous pouvez être sidérés, désemparés, déroutés, et ne savez comment réagir face à une situation à laquelle vous n'êtes pas préparés. Que dire et éviter de dire? Êtes-vous responsables de cette situation ? Est-elle définitive ? Avec qui en parler ?*

*Vous trouverez ci-dessous quelques éléments de réflexion de parents qui ont vécu cette situation avant vous. Ils ont mis en commun leur expérience, leur recul, et vous proposent une situation idéale qu'aucun d'entre eux n'a parfaitement vécue! Nous espérons simplement qu'ils pourront vous aider à réagir au mieux et éviter les peurs inutiles.*

### 5 RÉACTIONS A PRIVILÉGIER

- 1) **Écouter**, sans jugement et sans donner de conseils. Cela évite de dire des choses maladroites que vous pourriez regretter plus tard. Éviter de poser trop de questions à ce stade où vous êtes sous le coup de l'émotion, et votre enfant aussi. Vous pourrez les poser plus tard.
- 2) **Remerciez votre enfant pour la confiance** qu'il vous fait en révélant qui il est vraiment. Il a du faire preuve de beaucoup de courage pour vous confier son homosexualité. Il a besoin de votre respect et de votre considération.
- 3) **Accueillir ce que votre enfant dit de son homosexualité**, qu'il porte probablement seul depuis plusieurs années, et qu'il n'a pas choisie. Il a cheminé depuis longtemps avec cette réalité qui s'est progressivement imposée à lui, et vous invite désormais à cheminer avec lui.
- 4) **Compatir à la souffrance ou à la solitude** qu'il a pu vivre, et selon votre situation, exprimer vos regrets de ne pas avoir perçu ou compris cette situation, ou au contraire lui dire que vous l'aviez pressentie et que vous êtes heureux qu'il vous en parle.
- 5) **Exprimer si cela vous est possible votre amour inconditionnel** à votre enfant. Il est toujours le même qu'avant. Il est important pour lui de vous entendre dire que cette part de lui que vous ignoriez ne vient pas diminuer votre amour.

### 5 PAROLES ET PRÉJUGÉS À ÉVITER

- 1) C'est une maladie, une blessure, un désordre qui se soigne. On connaît un psychologue qui va t'aider à restaurer ton identité hétérosexuelle. Si tu restes homosexuel, tu ne seras jamais pleinement heureux.
- 2) Tu es homosexuel parce que tu fréquentes des mauvaises personnes qui t'ont influencé. Arrête tout de suite de voir cette fille / ce garçon.
- 3) On ne peut être chrétien et homosexuel, tu dois choisir. L'homosexualité est un péché, Dieu désire pour toi que tu sois hétérosexuel. Va voir un prêtre, confesse-toi, et on va prier pour toi.
- 4) Tant que tu n'as pas changé tu restes à l'écart de la famille. Il vaut mieux que personne ne sache, ce serait la honte.
- 5) Confondre « être homosexuel » avec « être militantiste ou activiste LGBT+ ». Ou encore associer homosexualité avec infidélité, sexualité débridée ou compulsive, pornographie...

## 5 FAÇONS DE PRENDRE SOIN DE VOUS, PARENTS

---

1) **Accepter les émotions** qui montent : tristesse, colère, dégoût, culpabilité, angoisse, peur.... Beaucoup de parents comme vous ont traversé cette tempête émotionnelle, psychique, parfois physique. Elle peut durer plusieurs semaines ou mois. Ces émotions sont normales en pareille situation mais elles évoluent avec le temps et disparaissent progressivement.

2) **Essayez de ne pas rester seul(s)**. La famille et les amis proches sont un soutien et sont bien souvent beaucoup plus ouverts et compréhensifs que ce que l'on imagine. Une peine, une douleur partagée est plus légère.

3) **Ne pas chercher à comprendre** ni à expliquer ; personne ne connaît précisément à ce jour les mécanismes de construction de l'orientation sexuelle. Les parents n'en sont pas responsables.

4) **Accepter que vous ne soyez pas toujours en phase avec le conjoint** (ou père /mère de l'enfant) : chacun avance à son rythme sur ce chemin. Des incompréhensions et tensions peuvent survenir à ce sujet, mais il est inutile de rendre l'autre responsable ou coupable de la situation.

5) **Si besoin, se faire aider** en rejoignant un groupe de parole, une association. Vous êtes engagés sur un chemin de deuil, parce que vous aviez fait des projections de vie différentes pour votre enfant. Ce chemin est long et passe par toutes les étapes du deuil (sidération, tristesse, colère, déni, puis acceptation).

## 5 SUGGESTIONS POUR DIALOGUER AVEC VOTRE ENFANT

---

1) **Accepter que son homosexualité soit durable** : on ne choisit pas d'être homosexuel, pas plus que d'être hétérosexuel. Lorsqu'une personne prend le risque de dévoiler son homosexualité, elle n'a plus de doute sur ce sujet.

2) **Assurer votre enfant que vous serez toujours là pour le soutenir**. Les parents ne sont pas responsables de l'homosexualité de leur enfant, mais bien responsables de l'accueil qu'il vont faire à cette annonce, et de l'accompagnement respectueux de leur enfant dans ses choix de vie.

3) **Être curieux** de ce qu'il vit ou a vécu avant, de ce qu'est être homosexuel. Les questions sont légitimes, si elles ne sont pas intrusives.

4) **Discuter avec son enfant de la façon d'en parler à l'entourage** familial et amical. Comment le dire, à qui, quand. Les réactions sont rarement violentes ou rejetantes. Lui proposer votre contribution pour en parler à certaines personnes de l'entourage pourra l'aider, mais il est important de respecter son rythme et ses choix.

5) **Encourager votre enfant, s'il désire rencontrer quelqu'un, à construire des relations affectives respectueuses** de lui et de l'autre, comme vous le feriez pour un enfant hétérosexuel.

## PRIERE

---

*Est-ce qu'une femme peut oublier son nourrisson, ne plus aimer le fruit de ses entrailles ?  
Fût-elle capable d'oublier, moi je ne t'oublie point ! (Isaïe 49 : 15).*

« Seigneur, tu vois notre bouleversement après les confidences de notre enfant ; nous croyons que Tu es avec nous sur le chemin de la vie qui sera pour lui, elle, nous, différent de ce que nous avions projeté, et qui portera des fruits si nous savons accueillir cette réalité avec amour. Envoie ton Esprit sur nos cœurs et nos intelligences pour nous ouvrir à sa différence. Apprends-nous à contempler notre enfant comme toi tu le contemples, à l'aimer comme tu l'aimes, inconditionnellement. Donne-nous la joie et la paix sur ce chemin inattendu que tu veux heureux et fécond pour tous ».