

AOUTOPHOBIE Phobie de ceux qui révèlent leur homosexualité

Phobie non officielle, non reconnue

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

AOUTER se dit de quelqu'un qui révèle son homosexualité.

De « Coming-out »

De l'anglais : faire son coming out

Faire son coming out, c'est l'action d'annoncer volontairement son orientation sexuelle ou son identité de genre à son entourage, une démarche personnelle qui demande du courage et qui se fait en plusieurs étapes.

Préparer son coming out

- Assurez-vous d'abord de votre propre **sécurité** financière et émotionnelle, surtout si vous dépendez de la personne à qui vous voulez en parler.
- Choisissez une **personne de confiance** (un ami proche, un frère ou une sœur) qui saura vous écouter sans vous juger.
- Prenez le temps de vous **accepter** vous-même à votre propre rythme, sans aucune obligation ni pression extérieure.

Annoncer sa situation

- Il n'y a pas de **bonne ou de mauvaise manière** de le dire : vous pouvez le faire à l'oral lors d'une discussion, ou par écrit via une lettre ou un message.
- Rappelez-vous que vous ne faites pas un seul coming out global, mais **plusieurs** tout au long de votre vie, au travail, en famille ou avec de nouvelles connaissances.
- Laissez du **temps** à vos proches pour encaisser la nouvelle, car leur réaction initiale peut parfois évoluer avec le dialogue.