

COMMENT PUIS-JE PARVENIR A ACCEPTER MON ORIENTATION SEXUELLE ?

L'acceptation de son homosexualité ou de sa bisexualité est une démarche progressive et personnelle qui est très variable dans le temps. Plusieurs étapes caractérisent ce processus d'acceptation, et chaque personne réalise son cheminement à son rythme, soit en fonction de sa personnalité, de son histoire et de son milieu de vie. Selon Cass (1984), la formation de l'identité homosexuelle comprend six étapes qui sont la confusion, la comparaison, la tolérance envers son orientation, l'acceptation, la fierté et, finalement, la synthèse de son identité.

Plusieurs facteurs peuvent néanmoins faire obstacle à l'acceptation de son orientation sexuelle. À titre d'exemple, les préjugés et les propos homophobes véhiculés par l'entourage génèrent souvent chez la personne en questionnement des états de confusion, de peurs et d'ambivalence.

Par ailleurs, il arrive que certains individus, aux prises notamment avec une homophobie intériorisée, refusent leur homosexualité, et ce, malgré le risque de développer des comportements qui auront des conséquences à court, à moyen ou à long terme sur leur santé. Précisons que l'on ne choisit pas son orientation sexuelle, on choisit plutôt de l'accepter ou non.

L'ensemble de ces facteurs expliquent la raison d'être des groupes de soutien des communautés LGBTQ+. Nombreuse sont les personnes qui rejoignent ponctuellement ces groupes, afin d'être soutenues et reconnues à travers cette démarche.