

TÉMOIGNAGES

« Je m'appelle Alexis. Quand j'ai fait mon coming out devant ma sœur et ma mère, j'avais horriblement peur. Mais elles ont pris toutes les deux merveilleusement la chose en m'expliquant que du moment que j'étais heureux, c'était l'essentiel. C'est la plus belle preuve d'amour qu'on ait pu me donner. »

« Je suis Maylis et j'ai 15 ans. Cela fait environ six mois que je me pose des questions sur moi, sur mon entourage et sur mon avenir, comme souvent beaucoup d'adolescents du même âge. Parmi toutes ces questions qui me tournent la tête, je me suis un jour posé la question : "Et si j'aimais les filles ?". »

« Je suis bisexuelle, je sors avec une fille depuis un mois, et j'ai de gros soucis avec mes parents. Ils sont homophobes. J'aimerais pouvoir compter sur ma famille comme tout le monde, me confier. Mais j'ai tellement peur d'être rejetée... »

« J'ai 19 ans. Je vis seule depuis six mois maintenant. Depuis, j'ai changé ma garde-robe et je vis quasiment 24h sur 24 en fille. Au début, j'ai cru que c'était juste un fantasme. Mais en fait, je crois que c'est la nature qui s'est trompée à un certain niveau. Dans ma tête, je sens que je suis une fille. »

« Je m'appelle Charly, j'ai 15 ans et je suis homosexuel. Mais dans la vraie vie, je me cache. Dans la vraie vie, je suis un hétéro macho comme tous les autres. Ma vie n'est pour l'instant qu'une grande pièce de théâtre, et je le déplore profondément. »

Source : cestcommeca.net. Tous les prénoms ont été changés.

CONTACTS

SOS homophobie : Ligne d'écoute nationale pour les personnes victimes ou témoins d'actes ou de discriminations homophobes, biphobes ou transphobes

Par téléphone : 01 48 06 42 41 (appel anonyme et gratuit)
du lundi au vendredi 18h-22h, samedi 14h-16h, dimanche 18h-20h (sauf jours fériés).

Chat'écoute : www.sos-homophobie.org/chat
tous les jeudis 21h-22h30 et les dimanches 18h-19h30 (sauf jours fériés).

Site : www.cestcommeca.net
informations, témoignages et accompagnement des adolescent-e-s LGBTI+.

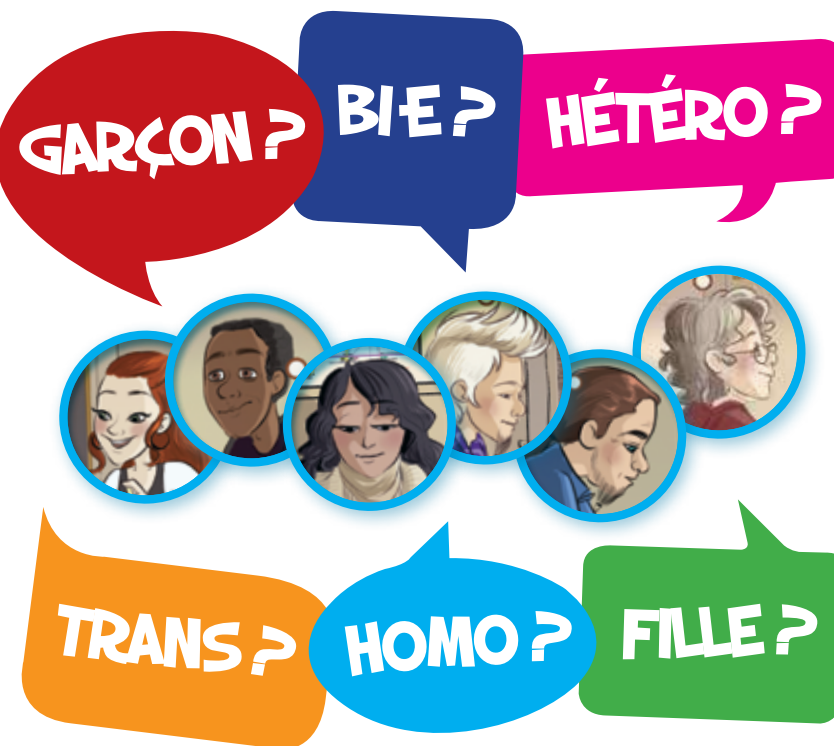
Pour échanger avec nous : cestcommeca@sos-homophobie.org

Ce livret est téléchargeable librement sur le site ; il est mis à disposition gratuitement sur demande des établissements scolaires.

Ne pas jeter sur la voie publique. D'ailleurs, ne pas jeter du tout !

C'EST COMME ÇA

Livret d'information et de prévention de l'homophobie, de la biphobie et de la transphobie



LUTTE CONTRE
LA LESBOPHOBIE, LA GAYPHOBIE
LA BIPHOBIE ET LA TRANSPHOBIE

SOS homophobie

SOS homophobie

Association loi 1901 de lutte contre la lesbophobie, la gayphobie, la biphobie et la transphobie créée le 11 avril 1994

Adresse : 14 rue Abel 75012 Paris

Ligne d'écoute : 01 48 06 42 41

du lundi au vendredi 18h-22h,
samedi 14h-16h, dimanche 18h-20h
(sauf jours fériés)

Chat'écoute : sos-homophobie.org/chat
tous les jeudis 21h-22h30, les dimanches
18h-19h30 (sauf jours fériés)

Site : www.cestcommeça.net
cestcommeça@sos-homophobie.org

C'EST COMME ÇA est un livret
d'information et de prévention issu
de l'expérience des interventions
en milieu scolaire des bénévoles de
SOS homophobie et conçu avec le
concours des éditions

Des ailes sur un tracteur.

Directeur de la publication : Jérémy Faledam

Maquette originale : Delphine Beret
Mise à jour 2019 : Jena Selle

Dessins : p. 1-4, Timtimsia ; p. 5, Anna Moore
& TSER (www.transstudent.org/gender/) ; p. 6,
Anne-Lise Nalin ; p. 9-10, Silver

Crédits photos : p. 8, Angelina Jolie, d'après
Foreign and Commonwealth Office (CC-BY),
Jay Z, d'après Joella Marano (CC-BY-SA) ; p. 11,
Nelson Mandela, d'après South Africa The Good
News (CC-BY)

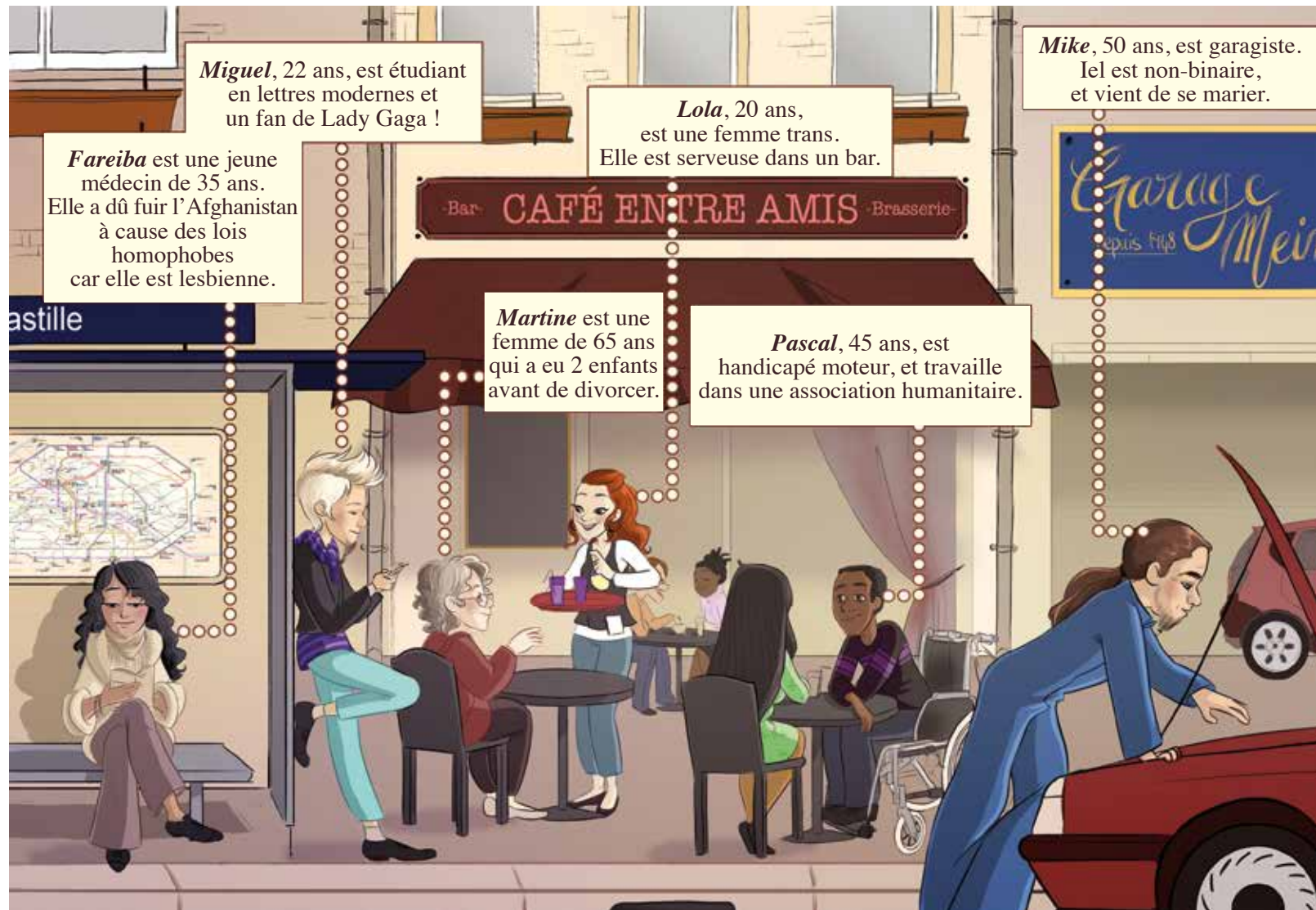
© SOS homophobie
Tous droits réservés pour tous pays

Dépôt légal à parution
Édition novembre 2019

ISBN : 978-2-917010-32-7 version imprimée
978-2-917010-33-4 version numérique

SOS homophobie remercie la DILCRAH
pour son soutien ainsi que les artistes qui
ont tou-te-s participé bénévolement à la
réalisation de ce document.

À partir des informations données, peux-tu deviner qui sort ou vit avec qui ? À toi de jouer !



FAREIBA

LOLA

MARTINE

MIGUEL

MIKE

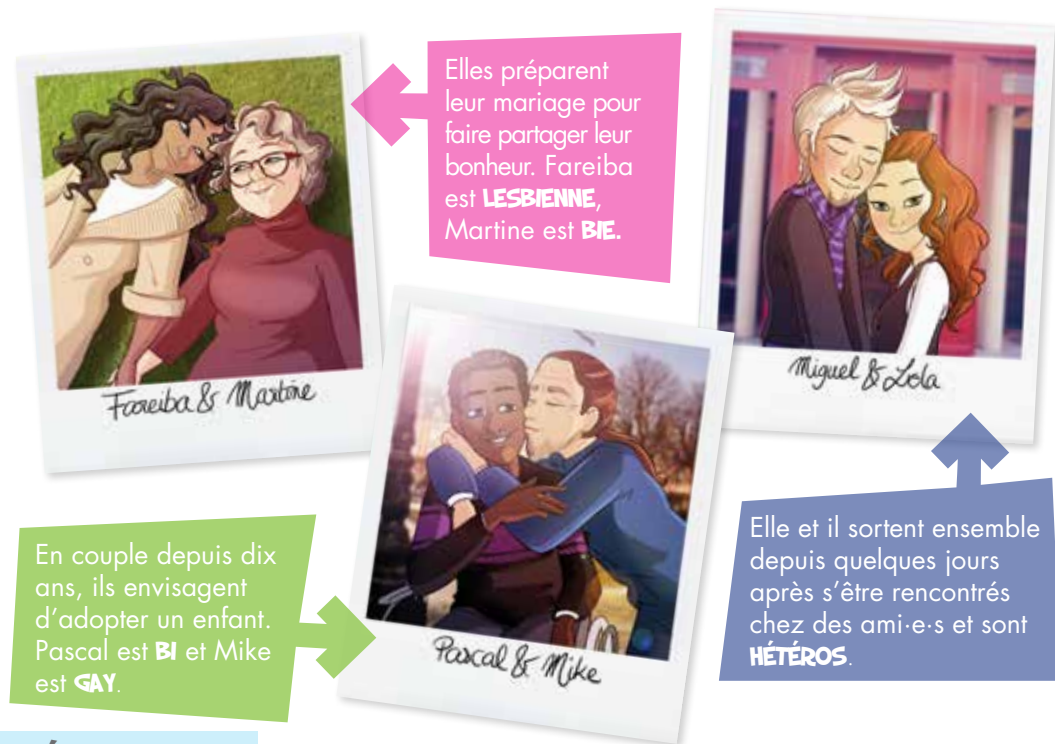
PASCAL

???

???

C'EST COMME ÇA !

Difficile de deviner qui aime qui car les apparences sont parfois trompeuses !



DÉFINITIONS

Hétéro : femme ou homme qui est attiré-e physiquement et/ou émotionnellement par des personnes d'un genre différent du sien.

Lesbienne : femme qui est attirée physiquement et/ou émotionnellement par d'autres femmes.

Gay : homme qui est attiré physiquement et/ou émotionnellement par d'autres hommes.

Bi-e : personne qui peut être attirée physiquement et/ou émotionnellement par des personnes de son genre et des autres genres. **Pan** : personne qui peut être attirée physiquement et/ou émotionnellement par des personnes indépendamment de leur genre.

Trans : une personne trans vit ou a besoin de vivre dans un genre différent de celui qui lui a été assigné.

Cisgenre : une personne cis vit dans son genre assigné.

Intersexe : personne née avec des caractéristiques sexuelles qui ne correspondent pas aux définitions typiques du féminin et du masculin.

Non-binaire : personne qui ne se reconnaît ni dans le genre féminin, ni dans le genre masculin.



**TOUT EST FLUIDE
ET PEUT VARIER AU
COURS D'UNE VIE !**

IDENTITÉ DE GENRE

C'est la façon dont on se sent être une femme, ou un homme, ou pour les personnes non-binaires, entre les deux, ou aucun des deux.

EXPRESSION DE GENRE

C'est la façon d'utiliser des codes sociaux (attitude, vêtements, etc.) attribués à un genre ou un autre.

SEXE À LA NAISSANCE

Femelle Mâle Intersexe

ORIENTATION SEXUELLE

C'est le nom de l'attraction physique durable envers des personnes d'un ou plusieurs genres.
exemple : ace, bi-e, gay, hétéro, homo, lesbienne, pan.

ORIENTATION SENTIMENTALE

C'est l'attraction émotionnelle durable envers des personnes d'un ou plusieurs genres. Elle peut être différente de l'orientation sexuelle.

VRAI OU FAUX ?

Il y a de plus en plus de lesbiennes, gays, bi-e-s, trans.

FAUX

On peut avoir cette impression parce que les personnes LGBTI+ sont de plus en plus visibles. Mais il n'y a pas de raison que leur nombre augmente. Ce n'est pas parce qu'on connaît des gays ou des lesbiennes qu'on le devient. Être lesbienne, gay, bi-e ou trans n'est pas non plus quelque chose qu'on décide, par exemple pour être à la mode.

Moi, c'est Lena. 17 ans.

Elle, c'est Camille. La nouvelle de la classe.

Et elle est la première personne à me troubler autant.

Mme Assouline m'a dit que ce ne sera pas facile parce qu'il y a des gens intolérants....

Mais pour vivre heureux, il faut déjà s'accepter comme on est.

Je suis libre d'aimer qui je veux.

Elle m'a donné le numéro de SOS homophobie en ajoutant:

SOS homophobie
01 48 06 42 44

Tu sais, ça ne sera peut-être pas Camille, mais je suis sûre que tu vivras un jour une très belle histoire d'amour...

Les jours se sont transformés en semaines.

Et mon cœur palpitait un peu plus chaque fois que je la voyais. Ses mains. Son sourire. Tout était si doux chez elle... Et attirant.

Je crois être amoureuse. Mais j'ai peur.

Sébastien, c'est mon meilleur pote. Je lui fais confiance. Je lui ai donc tout dit.

Je lui confiai que j'avais peur que notre relation change et qu'il me rejette. Il ne l'a pas fait.

J'ai lu qu'un coming out qui se passe mal peut être terrible et avoir des conséquences désastreuses.

La dépression. L'échec scolaire. Des comportements à risque. Des tentatives de suicide...

J'en ai enfin parlé à Mme Assouline, l'infirmière scolaire.

Je suis terrifiée de la réaction que pourraient avoir ma famille, mes ami.e.s... Et Camille.

J'ai entendu qu'un joueur de foot s'est fait tabasser par ses coéquipiers après avoir fait son coming out...

Sébastien a souri, et mis son bras autour de mes épaules...

En ayant choisi d'en parler en premier à l'infirmière et à moi, aucune de ces choses ne pourra t'arriver.

**ET TOI ?
QU'AURAI-TU FAIT À LA
PLACE DE SÉBASTIEN ?**

TU ES DIFFÉRENT.E ?

ET ALORS !

Chaque être humain est différent. Pourtant, le regard des autres nous enferme parfois dans des cases : ce sont des **préjugés** et ils sont souvent blessants. Ils commencent par : « *Toutes les femmes sont...* » ou « *tous les Noirs sont...* » ou « *tous les homos sont...* ». Lorsqu'on traite une personne différemment en raison de préjugés, on commet une **discrimination**.

VOICI QUELQUES CRITÈRES SUR LESQUELS SE FONDENT DE NOMBREUSES DISCRIMINATIONS :

- **ENVERS LES FEMMES** > on parle de **SEXISME**
- **LA COULEUR DE LA PEAU OU L'ORIGINE** > **RACISME**, **XÉNOPHOBIE**
- **L'IDENTITÉ DE GENRE** > **TRANSPHOBIE**
- **L'ORIENTATION SEXUELLE** > **HOMOPHOBIE**, **LESBOPHOBIE**, **BIPHOBIE**
- **LA RELIGION** > discriminations contre les personnes **MUSULMANES**, **JUIVES**, **CHRÉTIENNES**, etc.
- **L'ÂGE** > discriminations contre les **JEUNES**, contre les **PERSONNES ÂGÉES**
- **L'ÉTAT DE SANTÉ** > discriminations contre les personnes **MALADES**, ou en situation de **HANDICAP**
- **L'APPARENCE PHYSIQUE** > discriminations contre les personnes considérées **TROP GROSSES**, ou **TROP MAIGRES**, ou **TROP PETITES**, etc.
- **LA CLASSE SOCIALE** > discriminations contre les personnes considérées **TROP PAUVRES**, ou **PAS ASSEZ ÉDUQUÉES**, etc.



JAY Z « J'ai toujours vu l'interdiction du mariage gay comme quelque chose de passéiste. Ce que les gens font chez eux, c'est leur affaire privée. Les discriminer, c'est la même chose que de discriminer les Noirs. C'est de la discrimination, pure et simple. »

ANGELINA JOLIE « Quand j'avais 20 ans, je suis tombée amoureuse et il se trouve qu'il s'agissait d'une femme. Je me suis dit que les gens devaient savoir que cette expérience était bien vraie et tout à fait normale. »



DÉFINITION

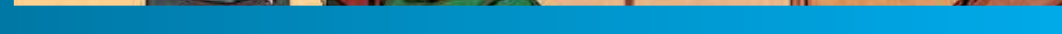
Coming out : faire son coming out désigne le moment où une personne LGBTI+ annonce volontairement son orientation sexuelle ou son identité de genre à son entourage.

VRAI OU FAUX ?

La lutte contre l'homophobie, c'est l'affaire de tout le monde.

VRAI

On peut lutter contre le racisme sans avoir jamais été victime de racisme. On peut aussi se battre contre les discriminations fondées sur l'orientation sexuelle ou l'identité de genre sans être LGBTI+. La défense des droits humains nous concerne tous et toutes...





CE QUI EST AUTORISÉ

CE QUI EST INTERDIT

LA LOI PUNIT LES PAROLES ET LES ACTES HOMOPHOBES ET TRANSPHOBES

Il est interdit d'agresser verbalement ou physiquement une personne parce qu'elle est LGBTI+ ou qu'on pense que c'est le cas. Sont punis : les insultes, les menaces, les appels à la haine, le harcèlement en classe ou sur Internet, les coups et blessures, les agressions sexuelles...

La loi punit plus sévèrement les agressions homophobes et transphobes, comme elle le prévoit pour les agressions racistes, sexistes ou contre les personnes handicapées.

Exemple : un-e élève traite de « sale con » un-e camarade sur son mur Facebook que tout le monde peut voir. La justice considère qu'il s'agit d'une injure publique, punissable d'une peine maximale de 12 000 € d'amende. Si l'injure est à caractère homophobe (« sale PD »), la peine

est plus élevée : jusqu'à 45 000 € d'amende et un an de prison.

TOUTES LES DISCRIMINATIONS SONT INTERDITES

La loi punit les personnes qui commettent des discriminations en raison de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre, ou encore de la couleur de peau, de la religion ou de la nationalité.

Exemple : il est interdit de refuser de servir au restaurant deux femmes parce qu'on pense qu'elles sont lesbiennes.

MARIAGE ET ADOPTION

Le mariage entre deux personnes de même genre est autorisé en France depuis mai 2013. La loi permet aussi à ces couples d'adopter des enfants.

DÉFINITION

LGBTphobies : rejet des lesbiennes (lesbophobie), des gays (gayphobie), des bi-e-s (biphobie) ou des personnes trans (transphobie) qui peut conduire à des violences verbales ou physiques, au harcèlement ou à des discriminations. Une personne hétéro peut aussi être victime d'homophobie si on la prend pour un-e homo.



LE SAVAIS-TU ?



L'EXEMPLE DE NELSON MANDELA

Le héros de la lutte contre l'Apartheid a passé plus de 26 ans en prison. En tant que premier président noir d'Afrique du Sud, il voulait faire « naître une société dont toute l'humanité sera fière ». Pour cela, Nelson Mandela défendait les droits des personnes noires comme des personnes LGBT. Grâce à lui, l'homosexualité n'est plus interdite par la loi en Afrique du Sud, et le mariage entre personnes de même genre est autorisé depuis 2006.