

## Légitimer vos émotions vécues lors d'un *coming out*

Lorsqu'on apprend l'identité de genre d'une personne, il est fort possible que cette annonce nous surprenne et que nous devions avoir besoin d'un certain moment pour nous y adapter. Il sera possible de vivre nos émotions plus tard, avec le recul, mais ce qu'il y a définitivement de plus important dans le moment c'est l'ouverture d'esprit et le respect devant la personne qui fait son *coming out*.



### RÉACTIONS POSSIBLES LORS D'UN *COMING OUT*

#### Exemples de réactions appropriées



« Merci de t'ouvrir à moi, je suis là pour t'accompagner et t'aider à cheminer »



« Je suis heureux-se que tu mettes ta confiance entre mes mains, nous avancerons ensemble pour la suite, à ton rythme »



« N'hésite jamais à te confier, je suis là pour t'écouter »

#### Exemples de réactions inappropriées



« Je le savais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas, tu aurais dû me le dire avant ! »



« Tu m'avais dit que tu étais homosexuel-le l'année dernière, pourquoi est-ce que tu me parles d'identité de genre aujourd'hui ? »



« Y as-tu vraiment réfléchi ? Tu sais qu'en sport ça peut être compliqué pour toi... »

Et pourquoi est-ce que ces réactions – bien qu'elles soient tout à fait normales – sont inappropriées ? Dans les exemples présentés, il est question de **minimisation, de blâme, de remise en question ou de banalisation du *coming out***. Nier ou douter cette identité de genre est illégitime : il est impossible d'être en mesure de se mettre à sa place ou de la connaître mieux qu'elle-même. Il est important de garder en tête à quel point ce moment peut être important, stressant et/ou libérateur pour la personne trans, et c'est pourquoi il est nécessaire de prendre un pas de recul momentanément nos sentiments vécus. Le plus important dans le moment c'est l'ouverture d'esprit et le respect devant la personne qui fait son *coming out*.