

LE COMING OUT



C'EST QUOI LE COMING OUT ?

 FAIRE SON COMING OUT, C'EST DIRE AUX AUTRES QU'ON EST LGBT+

TE RAPELLES-TU DE CE QUE SIGNIFIE LGBT+ ?



C'EST QUOI ÊTRE LGBT+ ?

L COMME LESBIENNE



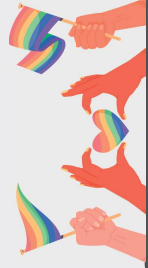
G COMME GAY



B COMME BISEXUEL



T COMME TRANSGENRE



LE + POUR
D'AUTRES
IDENTITÉS ET
FAÇONS D'AIMER

C'EST QUOI ÊTRE LGBT+ ?

L COMME LESBIENNE



G COMME GAY



B COMME BISEXUEL



T COMME TRANSGENRE



LE + POUR
D'AUTRES
IDENTITÉS ET
FAÇONS D'AIMER

C'EST QUOI ÊTRE LGBT+ ?

L COMME LESBIENNE



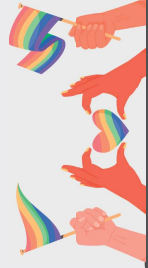
G COMME GAY



B COMME BISEXUEL



T COMME TRANSGENRE



LE + POUR
D'AUTRES
IDENTITÉS ET
FAÇONS D'AIMER

C'EST QUOI ÊTRE LGBT+ ?

L COMME LESBIENNE



G COMME GAY



B COMME BISEXUEL



T COMME TRANSGENRE



LE + POUR
D'AUTRES
IDENTITÉS ET
FAÇONS D'AIMER

C'EST QUOI ÊTRE LGBT+ ?

L COMME LESBIENNE



G COMME GAY



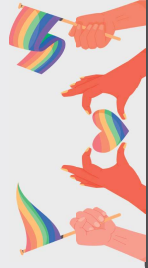
B COMME BISEXUEL



T COMME TRANSGENRE



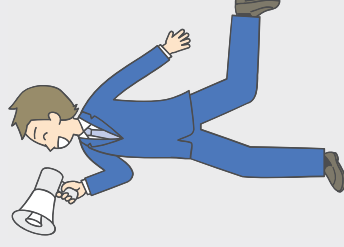
LE + POUR
D'AUTRES
IDENTITÉS ET
FAÇONS D'AIMER



POURQUOI FAIRE SON COMING OUT ?

🌈 CACHER QUI ON EST, ÇA PEUT ÊTRE DIFFICILE

💙 DIRE QUI ON EST, ÇA PEUT AUSSI ÊTRE DIFFICILE MAIS ÇA PEUT SOULAGER ET RENDRE HEUREUX



POURQUOI FAIRE SON COMING OUT ?

💚💜 CACHER QUI ON EST, ÇA PEUT ÊTRE DIFFICILE

💙 DIRE QUI ON EST, ÇA PEUT AUSSI ÊTRE DIFFICILE MAIS ÇA PEUT SOULAGER ET RENDRE HEUREUX



FAIRE SON COMING OUT PEUT AIDER À :

- ✓ ÊTRE SOI-MÊME
- ✓ NE PLUS AVOIR PEUR DE CACHER LA VÉRITÉ
- ✓ ÊTRE ACCEPTÉ ET AIMÉ COMME ON EST

EST-CE QU'ON EST OBLIGÉ DE FAIRE SON COMING OUT ?

- ✗ NON, PERSONNE N'EST OBLIGÉ DE FAIRE SON COMING OUT
- ✓ CHACUN DÉCIDE S'IL VEUT EN PARLER OU NON

CHOIX !

- ✓ CERTAINES PERSONNES FONT LEUR COMING OUT VITE, ET C'EST OK
- ✓ D'AUTRES PRÉFÈRENT ATTENDRE, ET C'EST OK
- ✓ CERTAINES NE LE FONT JAMAIS, ET C'EST OK



EST-CE QU'ON EST OBLIGÉ DE FAIRE SON COMING OUT ?

- ✗ NON, PERSONNE N'EST OBLIGÉ DE FAIRE SON COMING OUT
✓ CHACUN DÉCIDE S'IL VEUT EN PARLER OU NON

CHOIX !

- ✓ CERTAINES PERSONNES FONT LEUR COMING OUT VITE, ET C'EST OK
✓ D'AUTRES PRÉFÈRENT ATTENDRE, ET C'EST OK
✓ CERTAINES NE LE FONT JAMAIS, ET C'EST OK

ÊTRE BIEN ET EN
SÉCURITÉ



EST-CE QU'ON EST OBLIGÉ DE FAIRE SON COMING OUT ?

- ✗ NON, PERSONNE N'EST OBLIGÉ DE FAIRE SON COMING OUT
✓ CHACUN DÉCIDE S'IL VEUT EN PARLER OU NON

CHOIX !

- ✓ CERTAINES PERSONNES FONT LEUR COMING OUT VITE, ET C'EST OK
✓ D'AUTRES PRÉFÈRENT ATTENDRE, ET C'EST OK
✓ CERTAINES NE LE FONT JAMAIS, ET C'EST OK

ÊTRE BIEN ET EN
SÉCURITÉ

CHOSIR CE QUI EST
MIEUX POUR TOI



EST-CE QU'ON EST OBLIGÉ DE FAIRE SON COMING OUT ?

- ✗ NON, PERSONNE N'EST OBLIGÉ DE FAIRE SON COMING OUT
✓ CHACUN DÉCIDE S'IL VEUT EN PARLER OU NON

CHOIX !

- ✓ CERTAINES PERSONNES FONT LEUR COMING OUT VITE, ET C'EST OK
✓ D'AUTRES PRÉFÈRENT ATTENDRE, ET C'EST OK
✓ CERTAINES NE LE FONT JAMAIS, ET C'EST OK

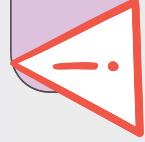
ÊTRE BIEN ET EN
SÉCURITÉ

CHOSIR CE QUI EST
MIEUX POUR TOI

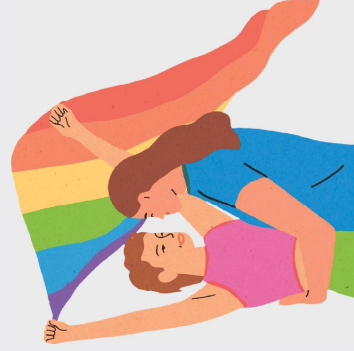
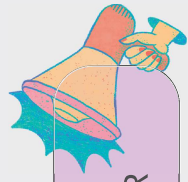
C'EST TOI QUI
DÉCIDES



COMMENT FAIRE SON COMING OUT ?



SI TU SOUHAITES FAIRE TON COMING OUT,
TU PEUX CHOISIR QUAND ET À QUI TU VEUX EN PARLER



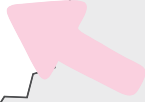
COMMENT FAIRE SON COMING OUT ?



SI TU SOUHAITES FAIRE TON COMING OUT,
TU PEUX CHOISIR **QUAND** ET **À QUI** TU VEUX EN PARLER



CHOISIR UNE
PERSONNE DE
CONFIANCE



COMMENT FAIRE SON COMING OUT ?



SI TU SOUHAITES FAIRE TON COMING OUT,
TU PEUX CHOISIR **QUAND** ET **À QUI** TU VEUX EN PARLER



CHOISIR UNE
PERSONNE DE
CONFIANCE

ÉCRIRE UNE
LETTRE OU
UN MESSAGE



COMMENT FAIRE SON COMING OUT ?



SI TU SOUHAITES FAIRE TON COMING OUT,
TU PEUX CHOISIR **QUAND** ET **À QUI** TU VEUX EN PARLER



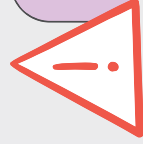
CHOISIR UNE
PERSONNE DE
CONFIANCE

ÉCRIRE UNE
LETTRE OU
UN MESSAGE

DIRE CE QUE
TU RESSENS
AVEC DES
MOTS SIMPLES



COMMENT FAIRE SON COMING OUT ?



SI TU SOUHAITES FAIRE TON COMING OUT,
TU PEUX CHOISIR **QUAND** ET **À QUI** TU VEUX EN PARLER

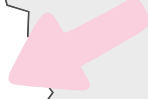


CHOISIR UNE
PERSONNE DE
CONFIANCE

ÉCRIRE UNE
LETTRE OU
UN MESSAGE

DIRE CE QUE
TU RESSENS
AVEC DES
MOTS SIMPLES

NORMAL
D'AVOIR PEUR
MAIS TU PEUX
CHERCHER DU
SOUTIEN



LES RÉACTIONS DES AUTRES

PARFOIS, CERTAINES
PERSONNES NE
COMPRENENT PAS

ELLES ONT BESOIN DE TEMPS
POUR ACCEPTER



LES RÉACTIONS DES AUTRES

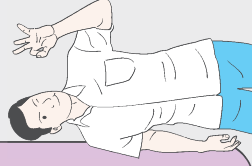
PARFOIS, CERTAINES
PERSONNES NE
COMPRENENT PAS

ELLES ONT BESOIN DE TEMPS
POUR ACCEPTER



D'AUTRES PERSONNES VONT
BIEN RÉAGIR ET ÊTRE
GENTILLES

IL Y A TOUJOURS QUELQU'UN
POUR ÉCOUTER ET AIDER



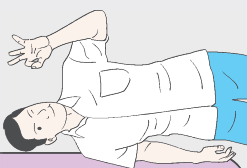
LES RÉACTIONS DES AUTRES

PARFOIS, CERTAINES
PERSONNES NE
COMPRENENT PAS



ELLES ONT BESOIN DE TEMPS
POUR ACCEPTER

D'AUTRES PERSONNES VONT
BIEN RÉAGIR ET ÊTRE
GENTILLES



IL Y A TOUJOURS QUELQU'UN
POUR ÉCOUTER ET AIDER



SI UNE PERSONNE RÉAGIT MAL, CE N'EST PAS DE TA FAUTE



TU AS LE DROIT D'ÊTRE **RESPECTÉ** !

QUESTION POUR RÉFLÉCHIR

💡 COMMENT SAVOIR SI ON EST PRÊT À FAIRE SON COMING OUT ?



QUESTION POUR RÉFLÉCHIR

💡 COMMENT SAVOIR SI ON EST PRÊT À FAIRE SON COMING OUT ?

✓ TU PEUX TE POSER DES QUESTIONS POUR SAVOIR SI TU AS ENVIE DE LE DIRE OU PAS

- ✓ TU SAIS QUI TU ES ET TU TE SENS BIEN AVEC ÇA
- ✓ TU AS ENVIE DE LE DIRE ET ÇA TE REND HEUREUX D'Y PENSER
- ✓ TU AS UNE PERSONNE DE CONFIANCE À QUI EN PARLER
 - ✓ TU TE SENS EN SÉCURITÉ POUR LE DIRE
 - ✓ TU AS PEUR DES RÉACTIONS DES AUTRES
 - ✓ TU TE SENS STRESSÉ OU PAS ENCORE SÛR
- ✓ TU PRÉFÈRES GARDER ÇA POUR TOI POUR LE MOMENT

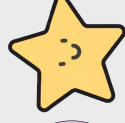
CHOIX !

RÉSUMÉ DE L'ÉPISODE

DIRE QUI JE SUIS,
LE COMING OUT

- LE COMING OUT, C'EST DIRE AUX AUTRES QU'ON EST LGBT+
- ON CHOISIT QUAND ET À QUI EN PARLER
- ON N'EST PAS OBLIGÉ DE LE FAIRE SI ON NE VEUT PAS
- CERTAINES PERSONNES VONT BIEN RÉAGIR, D'AUTRES NON
- IL Y A TOUJOURS DU SOUTIEN ET DES PERSONNES BIENVEILLANTES

CHACUN EST LIBRE D'ÊTRE CE QU'IL VEUT



SI TU AS DES QUESTIONS, TU PEUX CONTACTER LE CENTRE DE RESSOURCES
HANDICAPS ET SEXUALITÉS



<http://www.handicaps-sexualites.be/contact/>

