

12 mai 2015

- [Infos](#)
- [Yagg TV](#)
- [Blogs](#)
- [Communauté](#)
- [sortir](#)
- [YAGG PRO](#)

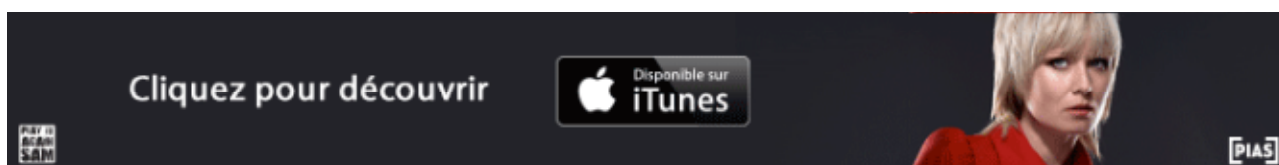
  

Se connecter ▼

# Yagg.

Nouvelle formule!  
Plus beau, plus complet,  
et toujours plus Yagg!

- [France](#)
- [Monde](#)
- [Culture & Loisirs](#)
- [Santé](#)
- [People](#)
- [Vidéo Buzz](#)
- [Marches: les dates](#)
- [Nos reportages photo](#)



Marches des fiertés

[Toutes les dates!](#)

[Retrouvez les dates de toutes les marches des fiertés en France.](#)

[Opinions & Débats](#) | 18.02.2015 - 17 h 12 | 3 COMMENTAIRES

## «Regard sur le coming-out», par Catherine Aliotta, présidente de la Chambre Syndicale de la Sophrologie

Publié par [Yagg](#)

Un éclairage simple et concis.



L'expression «coming-out» est désormais passée dans la langue française courante pour désigner l'annonce faite par quelqu'un de son orientation sexuelle, tout particulièrement de son homosexualité. C'est la contraction de l'expression anglaise «coming-out of the closet», autrement dit «sortir du placard», sorti du secret dans lequel on tenait jusqu'alors son homosexualité. C'est une annonce volontaire, faite par la personne concernée, par opposition au «outing» qui est la révélation de l'homosexualité d'une personne contre son gré, par un tiers. Le coming-out est un moment qui demande, encore de nos jours en France, une grande confiance en soi et un certain courage: même si l'homosexualité n'est plus pénalisée dans notre société depuis 1982, et que la loi ouvrant le mariage aux couples de personnes de même sexe a été promulguée en 2013, l'homosexualité n'est pas encore acceptée partout et par tout le monde. Les craintes d'être rejeté.e ou, simplement de décevoir, sont nombreuses.

### **LA CRAINTE DU REGARD DES AUTRES**

Peur de perdre ses ami.e.s, de décevoir ou d'être rejeté.e par sa famille, de souffrir de discrimination au travail: certain.e.s homosexuel.le.s reculent le moment de leur coming-out, ou bien y renoncent par peur de la réaction de leur entourage. Il faut constater que, pour le moment encore, se déclarer homosexuel.le est une étape appréhendée par beaucoup. Comment le dire? Quelles réactions cela suscitera? Est-ce que l'image que l'on a de moi va changer?

Il paraît parfois plus simple de ne rien dire. En famille, le silence sur son homosexualité prend alors toutes les caractéristiques du «secret de famille»: dissimulation, mensonge, finalement tabou, et souffrance chez celui ou celle qui ne peut dire ni vivre la vérité auprès des siens. Au travail, c'est sa vie personnelle que l'on cache, évitant de se mêler aux conversations quand les collègues évoquent sans complexes leurs week-ends en amoureux, ou la belle-famille, celle de leur compagne ou compagnon de l'autre sexe, qu'ils ont reçue à dîner. Ce qui se présente comme une conversation naturelle et anodine pour l'hétérosexuel.le devient un calvaire pour l'homosexuel.le. Tandis qu'il ne viendrait jamais à l'idée de faire un «coming-out» d'hétérosexuel.le, puisque c'est la norme en matière de sexualité, l'évocation de son compagnon ou de sa compagne de même sexe devient de fait un coming-out pour la personne homosexuelle. Une évocation qui brise immédiatement la banalité des conversations de famille ou de collègues. Tel homme qui raconte que son compagnon et lui sont partis en week-end, voilà qui pourrait être banal, mais en réalité cela crée une révélation: il «sort du placard», déclare son homosexualité. Il est alors tentant de ne rien dire de sa vie. Il faudrait pouvoir «s'assumer» et assumer sa vie personnelle comme tout un chacun; mais la peur du regard des autres est parfois trop grande.

De ce point de vue, la reconnaissance par l'État du droit au mariage des couples de même sexe prédit une acceptation de plus en plus large de l'homosexualité par les différentes composantes de la société française. Chaque homosexuel.le peut désormais se considérer, légitimement et légalement, être l'égal.e, en droits, de ses concitoyen.ne.s. Le passage par la loi peut donc aider chacun, individuellement, à acquérir la confiance en ce qu'il est.

Dans le cas contraire, c'est une partie de soi, de son désir, qu'il faut alors passer sous silence. Psychologiquement, cette loi du silence a un impact très douloureux. Le déni de sa sexualité peut accentuer le manque de confiance et d'assurance. Le mensonge contrevient à l'épanouissement personnel. Mal-être de l'esprit et malaise du corps s'ensuivent.

### VERS L'ACCEPTATION DE SOI

Le coming-out se révèle être une solution à ce mal-être, une porte de sortie quand on se sent dans l'impasse. S'épanouir personnellement implique de «s'assumer» ouvertement auprès de ceux que l'on aime et de ceux qui nous entourent professionnellement. Auprès des gens que l'on aime, il y a un devoir de vérité, qui est une des clés du bien-être. Auprès des autres, il y a un besoin d'être entier, d'être entièrement soi, d'en finir avec les cachoteries ou les non-dits.

Mais pour en venir au coming-out, pour finalement révéler son homosexualité autour de soi, il faut déjà pouvoir accéder à une certaine confiance en ce que l'on est: il faut en finir avec la culpabilité, s'autoriser à s'installer pleinement dans son corps, affermir la certitude qu'il n'y a aucune erreur dans ce que l'on est. C'est une plus grande confiance en soi qui peut permettre l'affirmation de soi. Et si le droit à la différence est important, le droit à l'indifférence est tout aussi fondamental. Chacun a le droit à un espace intime, où il vit sa sexualité en paix; la sexualité appartient au domaine privé, cela ne regarde personne d'autre que soi. De quoi se renforcer contre les éventuelles réactions d'incompréhension que l'on redoute, face à l'annonce de sa sexualité.

Cela dit, il est bon de ne pas trop anticiper sur les réactions négatives des proches. L'entourage peut se révéler aussi extrêmement accueillant et bienveillant face à la révélation de son homosexualité. Les réactions craintes ne sont pas nécessairement celles qui se produisent. Et une fois les mots posés, c'est une nouvelle vie qui s'ouvre.

**Catherine Aliotta**, présidente de la Chambre syndicale de la Sophrologie, directrice de l'Institut de Formation à la Sophrologie (Paris) et auteure de plusieurs livres.

#### Photo DR

Pour partager vos histoires de coming-out ou découvrir celles des autres, [rendez-vous sur notre blog dédié.](#)

 **Send**

 **Recommander** 243

 **Tweet** 20



[RÉAGISSEZ](#)



Publié par [Yagg](#)  
Yagg est le premier média social LGBT.  
[Autres articles](#) | [Profil](#) | [Compte Twitter](#)

## RECOMMANDÉ POUR VOUS

Contenus Sélectionnés par Taboola

### Interview de Maryse, voyante et tarologue exerçant depuis plus de 30 ans

[Moment Tarot](#)

### 20 Célébrités Dont Vous Ne Croirez Pas Qu'elles Sont Bisexuelles

[PressroomVIP](#)

### Si vous payez plus de 3000€ d'impôts, voici la solution qui change tout

[Avis-Loi-Pinel.org](#)

### Nos journalistes démontrent comment avoir l'iPhone pour 30€

[EnchereVIP](#)

### Youtubers homos: «Par l'humour, nous pouvons rendre les clichés homos absurdes et ainsi banaliser l'homosexualité...

## Toulouse: Pour une conseillère municipale UMP, «le vagin est fait pour les rapports sexuels, pas l'anus» | Yagg

LES réactions (3)

[se connecter](#)

- TOUS LES COMMENTAIRES

Par [fab75003](#) 18 fév 2015 - 21 H 44

•

[Répondre](#)



L'article est très juste. L'acceptation de soi passe par la confiance en soi et une estime de soi, cette démarche n'est déjà pas évidente pour chaque individu, et peut se compliquer lorsqu'on rajoute l'orientation sexuelle et son poids sociétal. La sophrologie peut aider à mieux vivre son homosexualité, via des exercices de respiration et de visualisations personnalisées. Etant sophrologue, j'ai déjà aidé des homos à « en finir avec la culpabilité, s'autoriser à s'installer pleinement dans son corps, affirmer la certitude qu'il n'y a aucune erreur dans ce que l'on est ». L'acceptation peut par exemple être entravée par le comportement des parents; ces derniers peuvent aussi être accompagnés par la sophrologie. Fabienne Raoul, Sophrologue à Paris.

Site : <http://www.sophrologue-paris.pro>

[Signaler ce commentaire](#)

[Connectez-vous pour répondre](#)

Par [Thierry Leporcq](#) 19 fév 2015 - 7 H 22

•

[Répondre](#)



Un mot me fait peur dans tout cet article, c'est « sophrologie ». Il est vrai que je suis un bouseux très loin de la capitale, ce qui explique, peut être, que je ne puisse pas comprendre cette « science ».

[Signaler ce commentaire](#)

[Connectez-vous pour répondre](#)

Par [fab75003](#) 19 fév 2015 - 21 H 05

•

[Répondre](#)



La sophrologie n'est pas une « science », mais une technique issue du yoga, du zen, de l'autosuggestion, etc, qui vise à retrouver un juste équilibre entre notre mental, notre corps et nos émotions. La sophro est utilisée par de nombreux sportifs pour se préparer à une compétition, par les entreprises pour lutter contre le stress des salariés (RPS), et le monde médical y fait appel pour accompagner les personnes souffrantes, toujours en complément des traitements médicaux, ou pour accompagner les femmes enceintes. On a tendance, dans notre société occidentale, à être en permanence dans le mental, à avoir souvent des pensées négatives, on oublie d'écouter notre corps, nos sensations, et nos émotions. Alors qu'il y a aussi beaucoup de choses positives en soi, qui ne demandent qu'à s'exprimer.

[Signaler ce commentaire](#)

[Connectez-vous pour répondre](#)

Vous devez être **connecté** pour poster un commentaire.



Publicité

- Articles récents
  - [Todrick Hall revisite «La Belle et la Bête»](#)
  - [Droits des LGBTI en Europe: des avancées spectaculaires mais toujours une forte opposition en Europe de l'Est](#)
  - [Ce soir à la télé: «Homo et alors?!?» et «Tu ne seras pas gay» sur Arte](#)
  - [Rapport SOS homophobie 2015: les LGBT-phobies sont désormais ancrées dans la société française](#)
  - [La Playlist de la Yagg Team, spéciale cinéma](#)
- Découvrez Nice, ville gay-friendly avant-gardiste!



- Inscrivez-vous à notre newsletter!

Adresse email:

Nom ou pseudo:

Votre nom ou pseudo

Envoyer

- T-shirts Yagg: commandez-les!



- Publicité
- Commentaires récents
  - sébastien dans [Droits des LGBTI en Europe: des avancées spectaculaires mais toujours une forte opposition en Europe de l'Est](#)
  - Marin dans [GPA: La justice britannique ordonne à une mère porteuse de rendre son enfant à un couple gay](#)
  - Th C dans [GPA: La justice britannique ordonne à une mère porteuse de rendre son enfant à un couple gay](#)
  - Th C dans [GPA: La justice britannique ordonne à une mère porteuse de rendre son enfant à un couple gay](#)
  - Schtroumpf grincheux dans [GPA: La justice britannique ordonne à une mère porteuse de rendre son enfant à un couple gay](#)

- Suivez nous sur Facebook!

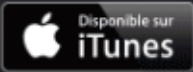


Retrouvez-nous sur Facebook



Module social Facebook

- Votre publicité sur Yagg? Cliquez sur l'image ci-dessous pour découvrir nos offres!



Cliquez pour découvrir   

 À LIRE SUR YAGG



[Télé](#) | 12 h 30 | 2 COMMENTAIRES

[Ce soir à la télé: «Homo et alors?!?» et «Tu ne seras pas gay» sur Arte](#)



[Monde](#) | 12 h 44 | 2 COMMENTAIRES

[Droits des LGBTI en Europe: des avancées spectaculaires mais toujours une forte opposition en Europe de l'Est](#)



[focus](#), [Musique](#), [Playlist](#) | 11 h 01 | 1 COMMENTAIRE

[La Playlist de la Yagg Team, spéciale cinéma](#)



[Vidéo Buzz](#) | 12 h 53 | 1 COMMENTAIRE

[Todrick Hall revisite «La Belle et la Bête»](#)



[Séries](#) | 5 h 54 | 1 COMMENTAIRE

[«Orange Is The New Black»: Une nouvelle bande-annonce et des photos inédites](#)



[Musique](#) , [People](#) , [Vidéo Buzz](#) | 5 h 23 | 0 COMMENTAIRE  
[Miley Cyrus, Laura Jane Grace et Joan Jett chantent «Androgynous»](#)

Actus

- [France](#)
- [Monde](#)
- [Mariage](#)
- [Égalité des droits](#)
- [Opinions & Débats](#)

Culture

- [Ciné](#)
- [Musique](#)

People

- [Toute l'actu people](#)
- [Lady Gaga](#)
- [beyoncé](#)
- [madonna](#)

Santé

- [VIH](#)
- [tu sais quoi?](#)
- [sexe prévention et vidéos](#)
- [comment ça va les filles?](#)

Sur Yagg

- [Infos](#)
- [Communauté](#)
- [Yagg TV](#)
- [Blogs](#)
- [Boutique](#)

Suivre Yagg

- [Inscrivez-vous à notre newsletter](#)
- [Facebook \(page\)](#)
- [Facebook \(groupe\)](#)
- [Twitter \(Yagg\)](#)
- [Twitter \(Yaggblogs\)](#)
- [RSS](#)
  
- [L'équipe](#)
- [Conditions générales d'utilisation](#)
- [Mentions légales de Yagg.com](#)
- [Votre publicité sur Yagg? Contactez-nous!](#)
- [CONTACT](#)

© 2015 [Yagg.com](#)