

BIEN VIVRE
SON COUPLE...



HOMOSEXUALITÉ,
BISSEXUALITÉ,
NOS AMOURS,
DES HAUTS ET DES BAS...

Dépôt légal à la bibliothèque nationale, n° D/2012/10936/1

La présente brochure a été rédigée par Rosine Horincq, avec les conseils avisés de Chris Cullus et Anne-Laure Buisson, pour Magenta ASBL et avec la participation d'Irène Kaufer (sur les droits individuels). Les illustrations sont d'Ania Lemin et le graphisme d'Isabeau Paape.

Editeur responsable: Magenta ASBL, 42 rue du marché au charbon, 1000 Bruxelles.
Coordonnées: www.magenta-asbl.org, magenta@contactoffice.be et
www.lasantedeslesbiennes.be, santedeslesbiennes@gmail.com

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, du Ministère de la Culture, de l'Audiovisuel, de la Santé et de l'Égalité des chances et de la Direction de l'Égalité des chances.



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



Magenta tient à remercier Alexandra Adriaenssens et Deborah Kupperberg*, ainsi que Fadila Laanan et Patrick Liebermann, pour leur soutien.

L'auteure tient aussi à remercier, pour leur travail qui nous a inspiré-e-s : Vanessa Watremez de Air-Libre, Karol O'Brien et Suzie Bordeleau de la Coordination Solidarité Lesbienne, Line Chamberland, titulaire de la chaire de recherche sur l'homophobie de l'UQAM, Françoise Susset et Bill Ryan, de ISMH, Isabelle Mimeault, du RQASF, Irène Kaufer d'Elle-même et Marina Castaneda.

Et bien sûr, merci à nos couples passés et présents...

Sauf mention ©, le contenu de cette brochure est mis à votre disposition selon les termes de la licence Creative Commons 3.0 : Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification. En substance, cela signifie que vous pouvez reproduire des textes de cette brochure à condition de citer la source, de ne pas en faire un usage commercial et de ne pas modifier le contenu des textes, ainsi que d'envoyer une copie de votre production à l'Éditeur responsable.

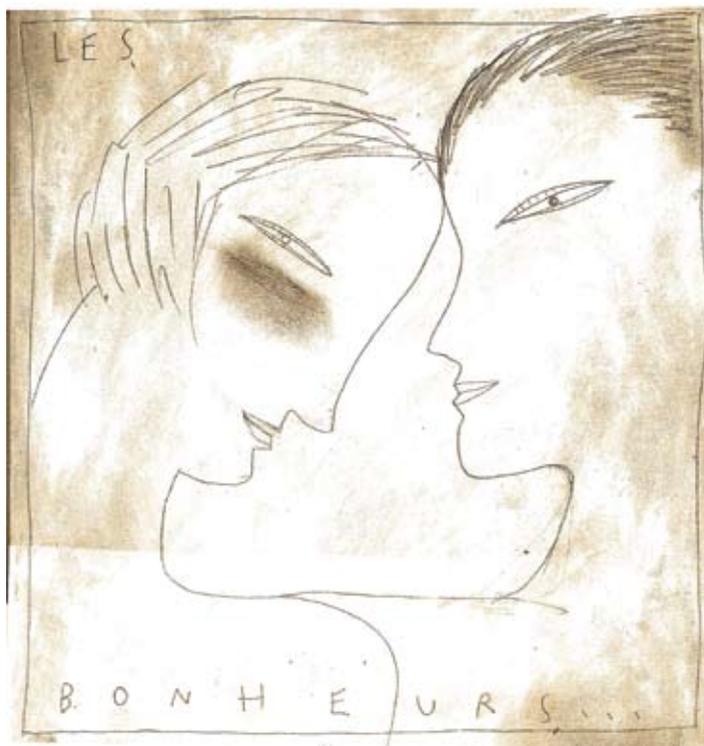
Dessins et illustrations : © copyright, Ania Lemin.

Graphisme: Soap (soap-studio.be).

HOMOSEXUALITÉ, BISEXUALITÉ, LGBT : GUIDE POUR LES COUPLES DE MÊME SEXE, LEURS PROCHES ET LES INTERVENANT-E-S

Table des matières

Préambule	5
A qui s'adresse cette brochure ?	5
Comment aborder cette brochure?	5
Un couple, c'est quoi ?	6
Qu'est-ce que l'orientation sexuelle, quelle est votre orientation sexuelle?	8
Le coming out	10
Les stéréotypes et les préjugés - homophobie, sexisme, hétéronormativité : quelles sont les sources ?	11
Les couples de personnes de même sexe :	
différences avec les couples de sexes différents et stéréotypes	15
Les réalités derrière les stéréotypes et les fausses idées	15
Quelques spécificités des couples de même sexe...	18
Evolution des lois et des mentalités : un peu d'histoire et de transmission	26
Les victoires pour la reconnaissance légale	26
Droits individuels, c'est quoi?	27
Vers les changements de mentalités	28
Tous les couples sont uniques	30
Les couples évoluent...	30
Les couples se restructurent	30
Tous les couples rencontrent des difficultés	34
Lorsque les problèmes sont graves :	
la violence, ça arrive aussi dans les couples de même sexe	42
Conflits récurrents, problèmes relationnels, violences... :	
comment demander de l'aide et choisir son intervenant-e ?	51
Et ils-elles vivent heureux-ses...	52
Répertoire de ressources	53
Où trouver des informations supplémentaires pour les personnes concernées, les personnes et les intervenant-e-s qui les entourent ?	53
Que faire pour rencontrer d'autres qui sont gays, lesbiennes, bisexuelles, trans ?	53
Que faire si vous avez des problèmes de couple ?	53
Que faire si vous êtes victime de violence ou si une personne vous confie qu'elle est maltraitée/ violente dans son couple ?	54
Que faire si vous êtes auteur-e de violence ou si une personne vous confie qu'elle est maltraitante/ violente dans son couple ?	55
Services qui coordonnent et soutiennent des actions	55



LES

BONHEUR...

_ PRÉAMBULE

_ A QUI S'ADRESSE CETTE BROCHURE ?

Cette brochure s'adresse à toutes les personnes qui vivent des relations affectives, amoureuses et sexuelles avec des personnes du même sexe qu'elles, qui sont en couple de même sexe. Il existe toutes sortes de couples de gays, de lesBlennes* et/ou de bisexuel-le-s. Comme il existe toutes sortes de couples hétérosexuels. Mais certaines choses peuvent être plus spécifiques.

Cette brochure vise à mieux vous informer, entre autres, sur les hauts et les bas que peuvent traverser les couples de même sexe, leurs spécificités et comment prévenir les difficultés, mieux rebondir face à celles-ci, autant que de profiter du bonheur d'être ensemble.

_ COMMENT ABORDER CETTE BROCHURE ?

Vous pouvez la lire de bout en bout, la commencer au milieu, sauter des parties... Elle est dense en explications, certaines parties sont plus explicatives, théoriques, d'autres pratiques, et vous y piocherez ce qui aura du sens pour vous, là où vous en êtes dans votre vie.

Elle peut se lire seul-e ou à deux. Elle sert de point d'appui, de réflexion personnelle et de couple, sur certains sujets rarement abordés.

Elle ne représente pas une vérité en soi, mais bien l'état de nos réflexions les plus actuelles, qui sont sujettes à évolution constante.

Invitation au voyage...

* lesBlennes, pour les lesbiennes et les femmes bisexuelles



UN COUPLE, C'EST QUOI ?

C'est souvent difficile à définir... Un couple, c'est l'histoire d'une rencontre d'amour qui dure, d'une relation qui s'inscrit dans le temps, qui se projette, où deux personnes vivent un lien particulier... Les deux personnes fondent le couple et celui-ci devient un système qui les inclut toutes les deux, avec ses croyances et ses normes.

Un couple, c'est $1 + 1 = 3$, deux personnes et une combinaison des deux, en relation, qui est l'entité couple.

La civilisation judéo-chrétienne occidentale qui nous entoure définit le couple comme une relation de deux personnes de sexe opposé, destinées à avoir des enfants et à vieillir ensemble.

Historiquement, le couple était officialisé par l'institution du mariage, qui était une alliance notamment économique entre groupes sociaux. Pour les familles riches, il assurait la transmission des biens entre elles. Pour les familles pauvres, il permettait de survivre aux conditions socio-économiques difficiles. Il était considéré comme normal, allant de soi, sauf pour les personnes qui se destinaient à entrer dans les ordres, l'Eglise. Les rôles des hommes et des femmes étaient prédéterminés à l'intérieur du couple, ainsi que la division des tâches qui en découlait. Les sentiments avaient peu de place dans cette perspective.

Ces définitions paraissent désuètes de nos jours. Le couple est vu de plus en plus comme une entente affective, psychologique et physique permettant de s'épanouir dans la vie, le lieu d'expression des attentes de chacun-e, des aspirations, des désirs et des réalisations personnelles, un pilier sur lequel s'appuyer pour évoluer, qui favorise la liberté et l'autonomie.

En même temps, même si la notion de couple évolue, notre culture semble encore fondée sur l'idée de la supériorité du couple, comme mode de relation, une condition d'accès au bonheur véritable : les célibataires, surtout les femmes, sont souvent considéré-e-s comme des personnes malchanceuses, ainsi que les couples sans enfants. Conjugalité, vie commune, reproduction et parentalité sont intimement liées dans les représentations sociales, alors qu'elles sont largement dissociées dans la réalité, notamment depuis la révolution sexuelle et l'accès à la contraception.

De ce fait, la majorité d'entre nous aspire toujours à trouver la vraie relation, qui donnera un sens à sa vie. Le couple, comme mode de vie préféré pour l'avenir, reste encore l'option la plus populaire parmi plusieurs possibles.

Cela peut être la meilleure solution pour beaucoup, mais il existe d'autres manières de vivre un réel épanouissement : le célibat, par exemple, mais aussi d'autres modalités relationnelles qui peuvent être un tremplin de maturation ou d'épanouissement... De plus, tous les couples ne sont pas heureux non plus ! Ce n'est pas la seule voie de bonheur et d'émancipation... C'est un groupe d'appartenance, un des piliers de vie pour beaucoup d'entre nous. Mais il n'est pas plus valable que d'autres arrangements relationnels, il est juste plus fréquent (comme l'hétérosexualité!)...

Néanmoins, notre document prendra le couple comme objet d'étude et d'informations, parce qu'il existe trop peu de documents au sujet des personnes qui aiment des personnes de même sexe qu'elles (gays, lesBlennes) ou des deux sexes (bisexuelles). Ces couples n'ont pas toujours de reconnaissance sociale, bien au contraire... Il existe parfois très peu de soutien social et familial pour que les personnes gayer, lesbiennes ou bisexuelles, soient en couples et restent ensemble, et ces relations souffrent de fausses croyances, notamment celle d'être forcément instables.



QU'EST-CE QUE L'ORIENTATION SEXUELLE, QUELLE EST VOTRE ORIENTATION SEXUELLE?

L'orientation sexuelle, c'est le fait d'éprouver des attirances, tant physiques qu'émotionnelles, pour les personnes de sexe différent (hétérosexualité), du même sexe (homosexualité), quel que soit leur sexe (bisexualité). Elle fait partie de notre identité personnelle et sociale, c'est-à-dire de la perception que nous avons de nous-mêmes et de celle que les autres ont de nous. Les personnes d'orientation homosexuelle sont parfois dénommées et/ou se nomment parfois comme gays (hommes) ou lesbiennes (femmes).

L'orientation sexuelle se distingue d'autres composantes telles que le sexe biologique (XX, XY), l'identité de genre (le fait de se sentir homme ou femme, en concordance ou non avec son sexe biologique) et les rôles socio-sexuels (le fait d'adhérer ou non aux normes construites culturellement, au sujet des comportements dits féminins ou masculins).

Des recherches ont montré que l'homosexualité et l'hétérosexualité exclusives sont en réalité deux pôles de la sexualité humaine, entre lesquels s'inscrivent différentes formes de bisexualité. Il s'agit d'un continuum², et chaque personne peut se promener le long de celui-ci, au gré de la vie.

² Echelle de Kinsey



Les amours entre personnes de même sexe ont toujours existé dans l'histoire, c'est le regard social sur ces réalités qui change en fonction de l'époque et du lieu.

Les orientations homo, bi et hétérosexuelle sont toutes aussi valables, normales, naturelles les unes que les autres. Le problème, ce n'est pas l'homosexualité mais bien l'homophobie. Ainsi que le sexisme et l'hétéronormativité. Nous en parlerons un peu plus loin dans cette brochure.

Et vous ? Il est important de rappeler que, quoi qu'il en soit, vous seul-e savez si vous êtes à l'aise dans ce que vous vivez, en dehors des préjugés que l'on rencontre encore dans la rue, les journaux, les familles, les milieux scolaires ou de travail au sujet de l'homosexualité et de la bisexualité. Ces préjugés alimentent le malaise, parfois la honte de ce qui est ressenti. Or, aimer quelqu'un-e, du même sexe ou de l'autre sexe, c'est de l'amour avant tout. Et c'est donc beau et à respecter.

Personne d'autre que vous ne peut dire ce que vous êtes. Ni dans un sens (« toi, tu es lesbienne, ça se voit ! »), ni dans l'autre (« tu n'as pas encore trouvé le bon, mais tu es trop belle pour être lesbienne »). Faites-vous confiance dans ce que vous ressentez, prenez votre temps, respectez-vous, gardez votre esprit critique, vous seul-e savez ce que vous êtes vraiment et vous avez le droit de l'être !

L'homosexualité, ce n'est pas un gage de malheur, tout comme l'hétérosexualité n'est pas un gage de bonheur ! Ce qui est lourd et difficile, c'est de vivre en dehors de ses chaussures et de sa propre vie, quelle que soit son orientation sexuelle. Ce n'est pas toujours facile, l'homophobie, le sexisme, la pression à l'hétérosexualité pèsent sur l'estime de soi, le sentiment d'être légitime, la capacité de créer des couples et de les vivre heureux. Mais avec l'acceptation et l'affirmation de soi, le soutien de pair-e-s, homos, bi et hétéros, des milieux de vie (famille, ami-e-s, travail, société...), les choses vont de mieux en mieux, avec soi-même et dans les couples.

Gardez confiance...

_ LE COMING OUT

Le coming out est le processus d'acceptation au sujet de son orientation sexuelle, face à soi-même et aux autres. Les personnes passent par différentes étapes pour s'accepter : « Suis-je comme ça ? Non, non, ce n'est pas possible ! », « il est probable que je le sois », « je suis fier-ère d'être qui je suis, d'avoir traversé tout ça, j'ai le droit d'être qui je suis », « je suis davantage que mon orientation sexuelle, elle fait partie de ma vie comme d'autres de mes caractéristiques ». Tout cela fait partie d'un processus identitaire, qui marque les trajectoires des personnes.

S'interroger, se découvrir, se reconnaître, accepter ses attirances, son homosexualité, sa bisexualité, intégrer cela dans sa vie globale, cela peut prendre du temps. C'est un processus personnel ET social, qui n'est pas toujours simple, ni facile à vivre.

Dans notre société où tout le monde est présumé-e hétérosexuel-le, la pression à l'être est forte : on laisse d'abord les autres penser que c'est le cas, pour se protéger. C'est parfois difficile de s'accepter soi-même. Puis, entre ce que l'on ressent et ce que l'on « doit » être, le fossé se creuse.

Il peut y avoir des allers-retours dans l'acceptation de soi, en fonction de ce qui est vécu lors des expériences (amoureuses et amicales) et lors des premiers coming out aux proches.

D'une part, un jour, pour avoir des relations authentiques avec soi-même et avec les autres, comme les autres le font avec vous, vous allez retirer l'étiquette d'hétéro que tout le monde (parents, famille, école...) vous a collée sur la tête, depuis la naissance. "Si vous voulez me connaître vraiment, il faut que je vous le dise : "je ne suis pas hétéro!"." C'est l'une des étapes les plus importantes du coming out... Et cela ne se passe pas toujours mal, au fil du temps, au contraire.

Mais quoi qu'il en soit, personne ne doit vous obliger à divulguer votre orientation sexuelle, vous ne devez jamais vous sentir obligé-e de le faire. Il est même parfois vraiment raisonnable de ne pas le dire et de prendre le temps d'augmenter votre sécurité, avant de le dire, à une personne choisie. Personne n'a le droit de la divulguer à votre place, sans votre accord (cela s'appelle du outing et c'est un non-respect de la vie privée, on peut le considérer comme une forme de violence). Exercez votre jugement lorsque vous choisissez à qui, où, quand et comment en parler. Ce sont les premières fois qui sont les plus délicates. Choisissez d'abord des personnes qui comptent pour vous, mais dont vous ne dépendez pas financièrement ou d'une autre manière, qui sont des personnes ouvertes aux autres, respectueuses. En général, cela se passera bien et si cela n'est pas le cas, cela fera un tri dans vos vrai-e-s ami-e-s. Ensuite, souvent les choses s'améliorent. S'accepter, vivre bien avec cela, pouvoir le dire de plus en plus facilement, cela rend la vie plus facile...

D'autre part, expérimenter des relations avec des personnes du même sexe que soi, avoir des attirances, les réaliser, cela ne veut pas dire que vous vous sentirez, que vous vous nommerez ou que vous deviendrez gay, lesbienne ou bisexuel-le. Beaucoup de jeunes-garçons en particulier- expérimentent des jeux sexuels entre eux durant leur enfance et adolescence. Ils ne vont pas tous devenir gays! Par ailleurs, d'autres personnes, sans avoir jamais eu des relations intimes avec des personnes de même sexe, peuvent se sentir lesbiennes, bisexuel-les ou gays, en avoir l'intime conviction.

Dans tous les cas, il n'y a pas d'urgence à s'étiqueter, ni à expérimenter. Il est important que vous vous donniez le droit de vivre ce que vous sentez dans le respect de vous-même et de l'autre, à votre rythme. Vous vous dites : « facile à dire! ». C'est vrai que ce n'est pas facile au début, mais vous en avez les capacités, d'autres l'ont fait avant vous, ayez confiance, ne restez pas seul-e, ça va aller!

_ LES STÉRÉOTYPES ET LES PRÉJUGÉS – HOMOPHOBIE, SEXISME, HÉTÉRONORMATIVITÉ : QUELLES SONT LES SOURCES ?

Pourquoi est-il encore parfois difficile d'être lesbienne, bisexuel-le ou gay dans notre société ? Même si certaines choses évoluent, il existe encore des préjugés forts et persistants sur les personnes gays, lesbiennes ou bisexuelles et sur leurs couples. Les discriminations et les inégalités y prennent leurs sources.

Hétérosexisme

Selon certaines personnes, dans notre société, tout le monde « devrait » être hétérosexuel-le. Comme si être homo, cela valait moins, était moins normal... C'est de l'hétérosexisme. Dans les faits, de 5 à 10 % de la population se sent et se dit d'orientation homo- ou bi-sexuelle. C'est ce que l'on appelle le niveau

de l'identification comme gay, lesbienne ou bisexuel-le. Et bien davantage de personnes, à l'âge adulte, tout en continuant à se sentir hétérosexuelles, vivent des histoires d'amour, ont des relations sexuelles avec des personnes du même sexe qu'elles. Selon les études de Kinsey et celles qui ont été réitérées au cours de l'histoire, on envisage que 13 à 20% des femmes et 21 à 30% des hommes ne sont pas exclusivement ou à prédominance hétérosexuel-le-s dans leurs pratiques affectives et sexuelle à l'âge adulte. Quant aux attirances et aux fantasmes, encore davantage de personnes sont concernées, sans les vivre, les réaliser et/ou se sentir lesbienne, bisexuel-le ou gay.

L'hétérosexualité n'est pas plus normale, elle est "juste" plus fréquente. Et pas autant qu'on peut le croire... Pourtant, l'hétérosexisme et les autres préjugés tels le sexisme et l'homophobie, qui sont en outre, intériorisés par les personnes dans leur éducation, peuvent souvent induire une honte de soi qui peut aller jusqu'à une haine de soi, pour les personnes lesbiennes, gayer ou bi et favoriser un mal-être profond. Les inégalités induisent d'ailleurs des problèmes de santé...

Très peu de personnes correspondent aux stéréotypes que l'on entend sur les LGBT*. Les lesbiennes seraient toutes des camionneuses, anti-hommes, les gays de grandes « folles », les bi seraient des homos qui ne s'assument pas... Les stéréotypes ont une fonction d'oppression et de stigmatisation, de repoussoir, qui vise à contenir dans le « droit chemin » de l'hétérosexualité, celles et ceux qui tenteraient d'échapper à leur destin de femme ou d'homme, tel que cela est édicté dans notre société actuelle.

Homophobies générale et spécifique

Il existe aussi beaucoup de préjugés et de fausses idées sur les hommes et les femmes et cela se perçoit dans ce qui est attendu des garçons et des filles, dès leur plus jeune âge. Si vous avez des doutes, entrez dans un magasin de jouets! Voyez-vous la ligne dessinée entre les rayons bleus pour les garçons, roses pour les filles ainsi que le contenu des rayons ? Aux garçons, l'apprentissage de la compétition, du pouvoir, de la rivalité, de la domination. Aux filles, l'apprentissage de la soumission, de la dépendance, du fait de s'occuper d'autrui, d'être mère pour devenir complètement femme, pour « s'épanouir »... L'apprentissage différentiel se fait selon le sexe et le genre, et non pas selon les goûts et les désirs de chacun-e, et cela prépare la société de demain... Ces stéréotypes de genre, ces rapports sociaux de sexe, être un "vrai" garçon, une "vraie" fille, conforme au niveau masculinité et féminité, cela pèse sur nous toutes et tous, et nous poussent à être conforme aux attentes sociales, quelle que soit notre orientation sexuelle ! C'est ce que l'on appelle l'homophobie générale, complémentaire de l'homophobie spécifique qui concerne "seulement" les personnes d'orientations homo et bisexuelle. Un garçon hétéro, perçu comme « féminin », doux, sensible, peut être taxé et harcelé à l'école, traité de « pédé », « tapette »... C'est un exemple d'homophobie, qui pèse donc aussi sur les hétéros. Sur quoi se base-t-elle? Les garçons, de toutes orientations sexuelles, ont un spectre très étroit de l'expression de leur masculinité, de leur manière de se montrer un « homme véritable », qui se confond avec la virilité et la violence (regardez quelques clips vidéo

* LGBT : Lesbiennes, Gays, Bisexuel-le-s, Trans

stéréotypes

préjugés

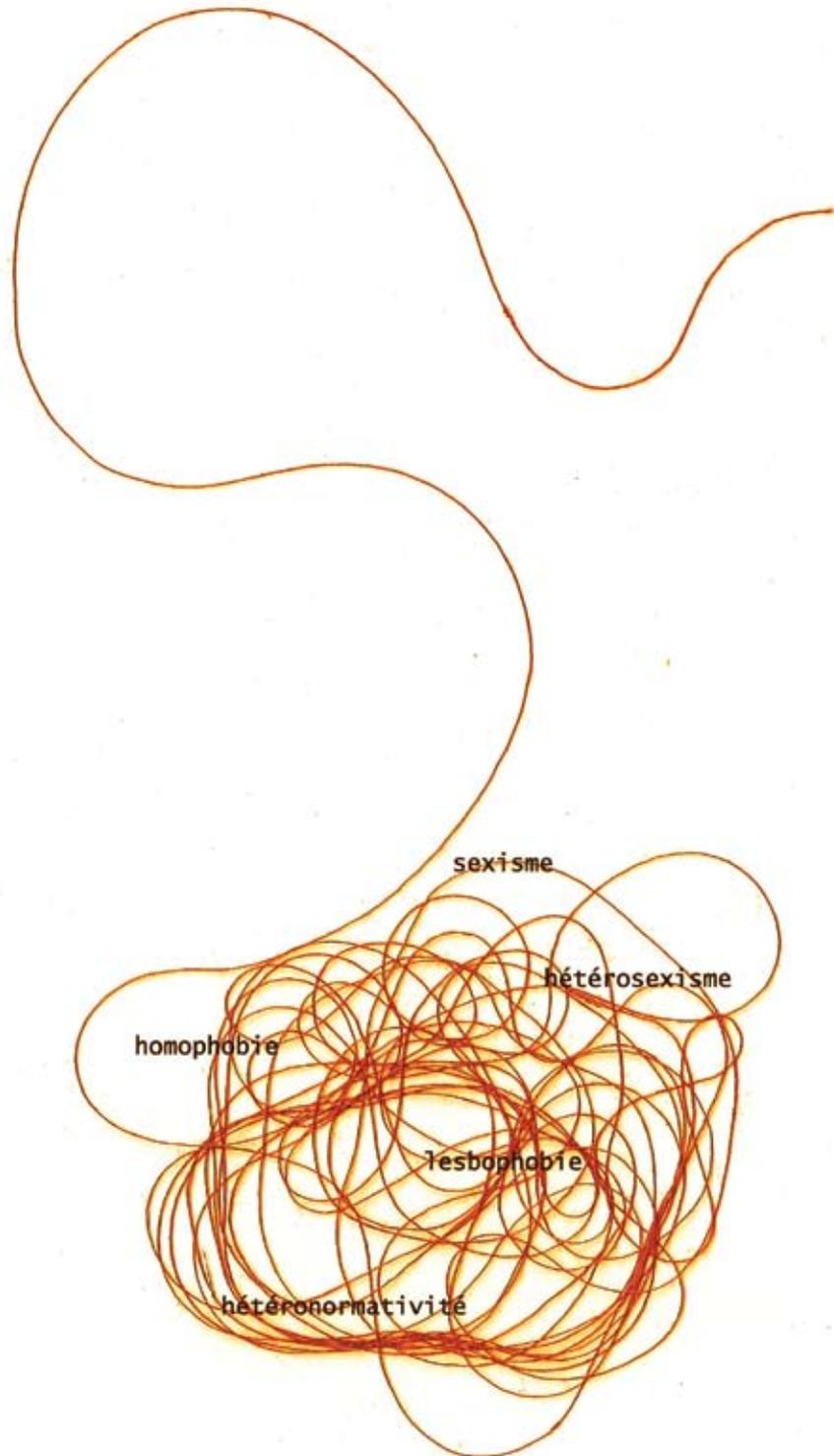
sexisme

hétérosexisme

homophobie

lesbophobie

hétéronormativité



pour vous en faire une idée...). Les filles, elles, ont acquis des droits; le droit de voter (1948 en Belgique), les droits sur leurs corps avec la révolution de libération sexuelle et la séparation possible entre procréation et sexualité, dans les années 1970, le droit de ne pas dépendre d'un homme ou de leur père pour avoir un logement, un travail, un compte en banque, etc. Mais elles doivent néanmoins être féminines, où se mêlent séduction et soumission et dépendance à l'autre et à ses désirs. Et si elles prétendent à des attributs dévolus à la masculinité, elles reçoivent une sanction (qui peut s'étendre d'un rappel social aux violences sexuelles) pour avoir osé quitter leur place.

Le système masculin-féminin met en valeur d'un côté, ce qui est de l'ordre du productif (travail salarié, activités informelles...), associé à la masculinité et de l'autre, le reproductif (les soins, le care...), associé à la féminité. Et les rôles et fonctions qui en découlent sont inégalement valorisés, au bénéfice du masculin. Ce système dit patriarcal, repose encore sur une logique binaire qui cherche à différencier les personnes dans un but de catégorisation sociale (hétéro/homo, hommes/femmes), selon un ordre hiérarchique supérieur/inférieur, de domination masculine.

Sexisme

Dans notre société, il reste aussi un sexisme important, même si cela paraît parfois difficile à imaginer ! C'est tellement intégré, intériorisé, que l'on ne s'en rend plus compte... Et pourtant, actuellement, il vaut mieux être homme que femme dans nos sociétés... Le machisme et les inégalités se perpétuent. Les femmes gagnent moins que les hommes, à postes et compétences égaux, la participation des hommes aux tâches ménagères augmente très marginalement et ils n'assument que 20% du noyau dur des tâches domestiques, les lieux de pouvoir économique et politique sont majoritairement tenus par des hommes...

A quoi ça sert?

Les constructions des différences, les inégalités sociales, ont comme fonction de distinguer des groupes de personnes, de créer et de maintenir la supériorité des uns sur les autres. La fonction des stéréotypes est de maintenir l'organisation des rapports sociaux de sexe tels qu'ils existent actuellement, c'est-à-dire de maintenir le système hiérarchique et inégalitaire entre les sexes, entre les hommes et les femmes, entre les hétéros et les autres. Les relations entre les sexes ainsi construites, dans le sens de la domination masculine, induisent notamment la violence dans les couples et les familles, dans les relations entre partenaires.

En effet, dans notre société hétéropatriarcale, la violence est inscrite dans les caractéristiques attribuées à la masculinité. Notre société évolue, les rapports sociaux de sexe, les hommes, les femmes, leurs relations changent petit à petit, mais certains mécanismes tentent de les freiner dans leur élan, leur travail vers l'égalité de droits et de traitement, voire même certains mouvements favorisent le retour en arrière...

_ LES COUPLES DE PERSONNES DE MÊME SEXE : DIFFÉRENCES AVEC LES COUPLES DE SEXES DIFFÉRENTS ET STÉRÉOTYPES

Les couples homosexuels partagent de nombreuses ressemblances avec les couples hétérosexuels, même s'il existe certaines différences.

Ressentir un attrait spécial pour telle personne, tomber amoureux-euse, construire des projets, chercher un équilibre entre liens et autonomie, se disputer, prendre le petit déjeuner, mal se comprendre, être en désaccord, être heureuse-x, se demander qui va aujourd'hui chercher les enfants à l'école, redéfinir qui fait quoi dans les tâches domestiques, évoluer ensemble dans la sexualité, avoir des pannes de désir, ressentir une attirance ailleurs que dans le couple, se retrouver et renouer, vivre une vie de couple, se marier ou pas, avoir des enfants ou pas... Tout cela est semblable.

La principale différence, c'est la stigmatisation et le regard social qui pèsent encore sur ces couples, malgré l'évolution des lois et de certaines mentalités.

Ces relations de couples font souvent l'objet de deux mouvements, empreints de préjugés. Soit la pathologisation : les femmes sont par définition fusionnelles, dépendantes affectivement et les hommes incapables d'engagement mutuel. Soit la banalisation, la simplification : « Les couples homos et les couples hétéros vivent la même chose, pourquoi faire une brochure pour eux ? ». Il existe un recours au modèle hétérosexuel traditionnel comme mode de lecture et de compréhension des couples de même sexe : « Qui fait l'homme et qui fait la femme chez vous ? » et un déni des stigmatisations sociales basées sur le sexisme, l'homophobie et l'hétérosexisme : « Tout va bien, il n'y a plus de problème, l'égalité est acquise, non ? Que veulent-ils de plus ? ». En fait, ces relations de couples font encore bien l'objet de préjugés.

_ LES RÉALITÉS DERRIÈRE LES STÉRÉOTYPES ET LES FAUSSES IDÉES

Les homosexuel-le-s n'ont simplement pas trouvé le-la bon-ne partenaire du sexe opposé.

Est-ce que les hétérosexuelHe-s sont des personnes qui n'ont pas trouvé le/la bon-ne partenaire du même sexe ? Le désir et les attirances envers les personnes du même sexe et/ou de sexe différent, existent. Ils ne dépendent pas d'expériences négatives ou d'un manque de quelque chose. Il est inutile de tenter de chercher les causes de l'homosexualité. La recherche de cause sous-entend qu'il y a un problème à comprendre pour l'éviter. Comment comprendre les causes de l'hétérosexualité ? Des attirances ? Du désir ? C'est insondable. Accepter que cela fait simplement - partie des relations humaines et que le désir, quel qu'il soit, naît de quelque chose de beau, de sentiments positifs, qu'il est rempli de sens et non pas d'expériences négatives ou manquantes, est à valoriser.

Une relation homosexuelle est une relation anormale / contre-nature.

Les relations sexuelles et les comportements affectifs entre individus de même sexe existent dans la nature. Des études réalisées dans le cadre des milieux naturels de vie des animaux l'attestent. Elles existent aussi chez les humains depuis toujours, mais elles ont fait l'objet de regards sociaux qui ont fluctué selon les époques : quand Alexandre le Grand et Patricus partaient ensemble pour faire la guerre, cela les rendait plus virils aux yeux des autres, alors que les gays étaient réformés jusque récemment aux USA, car ils étaient considérés comme trop faibles pour aller à l'armée...

Les relations homosexuelles sont surtout sexuelles.

Les relations entre femmes ou entre hommes comportent plein de facettes, dont l'amour, la sexualité, la sensualité, la tendresse, la solidarité, la communication, la parentalité ou non, etc. C'est une erreur de penser qu'elles sont surtout basées sur le sexe. Comme si dans "homosexuel", il y avait davantage "sexuel" que dans "hétérosexuel"!

D'une part, ces personnes et leurs relations sont représentées comme des objets de désir (belles, sexy, leurs couples sont si "adorables"...) et en même temps, comme des choses à éviter, des repoussoirs (images de relations malheureuses, dramatiques...), pour garder les hommes et -surtout- les femmes, dans le « bon droit chemin » de l'hétérosexualité.

Notons aussi pour démystifier les préjugés que le fait d'avoir plusieurs relations simultanées n'est pas l'apanage des gays. Cela existe aussi chez les personnes hétérosexuelles, de la part des hommes en particulier. Chez les couples de même sexe, cela sera parfois plus franchement explicité au sein du couple, quand cela arrive.

Les femmes, quant à elles, font l'objet de deux méprises : les soi-disant "lesBlennes" qui sont représentées dans la pornographie à destination des hommes hétérosexuels et le fait qu'elles soient vues comme asexuées, seulement tendres entre elles. Les femmes vivent dans leurs relations intimes, quelque soient leurs pratiques sexuelles, avec ou sans pénétration, une sexualité complète, qui s'exprime de diverses manières et qui s'accompagne souvent d'attention à l'autre, d'intimité et d'affectivité intense. Actuellement, on peut percevoir que la forte pression à l'hypersexualisation présente dans la société et qui touche les jeunes filles et femmes, touche aussi des LesBlennes. Pour plus d'infos : www.lasantedeslesbiennes.be

Les relations homosexuelles sont égalitaires (c'est à dire qu'il n'y a ni dominant-e, ni dominé-e), elles sont harmonieuses.

Les relations entre les personnes de même sexe ou de sexes différents, s'inscrivent dans un contexte socio-historique empreint notamment de sexisme, d'homophobie et d'hétérosexisme (cf. chapitre précédent), mais aussi de racisme, d'âgisme, d'ostracisme selon les différences sociales, etc. Cela peut induire des rapports de domination dans les relations, sur de nombreux sujets, y compris les relations amoureuses. Les personnes ont en commun le sexe, mais cela ne veut pas dire qu'elles soient les mêmes, ipso facto. Elles peuvent même être plus différentes -et différenciées!- qu'un homme et une femme le sont dans un couple hétéro ! Il y a des couples composés de personnes très similaires, d'autres pas du tout. Il y a toutes sortes de couples.

Mais cela ne veut pas dire qu'elles sont égales, à priori. Jusqu'à un certain point, lorsque l'asymétrie ne se cristallise pas dans le sens du pouvoir et du contrôle régulier d'une personne sur l'autre, cela peut même rester adéquat. Il y a aussi des asymétries qui peuvent exister (disparité d'âge, de niveau socio-économique...), sans qu'il y ait rapport de pouvoir. Mais il peut y avoir aussi des inégalités et de la violence dans les couples de même sexe. Cependant, la violence dans toutes les relations entre partenaires, de même sexe ou non, est toujours sexuée. En effet, rappelons que c'est en grande majorité des hommes qui sont des agresseurs et des femmes des victimes, en concordance avec la domination masculine inscrite dans notre société et lorsqu'elle se passe entre deux personnes de même sexe, cette violence est sexuée, puisqu'elle s'inscrit dans la société empreinte de cette domination. L'égalité dans les relations, hétéro ou homo, cela se construit et se travaille régulièrement. Pour favoriser l'égalité dans les couples, il faut favoriser le respect, la communication autour des tâches et de la répartition, les aptitudes à négocier, mais il sera donc aussi important de veiller à développer au maximum l'égalité dans la société...

Il y en a un-e qui fait l'homme et l'autre qui fait la femme : l'histoire des rôles...

Ce n'est pas le cas. Ce stéréotype empêche de penser les choses en dehors des normes hétérosexuelles, encore souvent considérées, à tort, comme les seules valables. Il y a deux hommes ou deux femmes. Les personnes peuvent être plus ou moins féminines ou masculines, mais il s'agit bien de deux hommes ou de deux femmes. Ce que l'on peut remarquer, c'est que dans les couples de même sexe, il n'y a pas de rôles prédéterminés comme pour ceux hétérosexuels (rôle de l'homme, rôle de la femme dans l'arrangement conjugal), ce qui permet une plus grande créativité pour la répartition et la division des tâches, par exemple. Ils sont à inventer dans chaque couple, en fonction des goûts et des possibilités de chacun et chacune. Les couples hétérosexuels, eux, doivent passer par des phases de déconstruction des rôles, pour arriver à répartir les rôles au sein du couple, en fonction des caractéristiques individuelles et non pas du sexe de la

personne (les hommes peuvent aussi changer les bébés et penser à plusieurs choses à la fois et les femmes peuvent aussi bricoler dans la maison et rouler à moto !)...

Les relations homosexuelles sont vouées à l'échec, au malheur.

Dans les couples de même sexe, il peut y avoir une bonne dose d'entraide et d'amitié, de solidarité, de respect des besoins de l'autre et d'égalité. La grande majorité de ces couples vivent de plein bonheur. Bien sûr, il peut y avoir des hauts et des bas, comme dans tous les couples. Mais l'hétérosexualité n'est pas un gage de bonheur et l'homosexualité n'est pas un gage de malheur ! La majorité des couples de même sexe sont heureux. Ce qu'ils ont à affronter en plus, c'est le regard social et les préjugés. Cela peut même parfois les rendre plus forts, plus conscients aussi des enjeux sociaux au sujet des couples et de leur émancipation.

_ QUELQUES SPÉCIFICITÉS DES COUPLES DE MÊME SEXE *

Pourquoi être en couple ?

Jusqu'à il y a peu, il n'y avait aucun fondement juridique, aucune reconnaissance sociale, ni arrangement économique comme pour le mariage des personnes hétérosexuelles. En Belgique, les couples de même sexe peuvent se marier depuis 2003 et adopter depuis 2006. Mais la filiation directe n'est pas encore acquise, comme cela l'est au Québec. En France, rien de tout cela existe dans les lois. Jusqu'il y a peu, les couples de même sexe n'avaient pas pour but de créer une famille ou de légitimer l'union aux yeux de la société, ni de régulariser leurs relations.

Il n'y avait pas pour les bi, les gays et les lesbiennes de pression à être - et à rester - en couple, comme il y en a une pour les personnes hétérosexuelles, dont on attend qu'elles soient en couple, fondent une famille, aient des enfants, etc. Les préjugés à l'égard des LGBT insistaient plutôt pour éviter qu'existent ces couples. Le fondement du couple de même sexe était donc surtout d'ordre affectif. Cela pouvait expliquer sa faiblesse (peu ou pas de validation sociale, de soutien familial, voire pression à la séparation, homophobie ambiante, facteurs d'instabilité) et sa force (plus grande liberté, solidarité entre les partenaires, bataille pour exister, création de nouvelles façons d'être en couple, sans que les choses soient prédéterminées).

Même si l'accès au mariage existe, peu de couples se marient en Belgique. Les raisons d'être en couple restent donc surtout d'ordre affectif. Mais avoir accès aux mêmes droits est primordial pour que la société soit juste et égalitaire et que tous et toutes fassions partie de la même communauté humaine. Donc, en Belgique, actuellement (certains pays qui ont octroyé ce droit veulent revenir en arrière), se marier et divorcer est donc possible. Cependant, il est intéressant de remarquer que le mariage a été accordé aux couples de même sexe, tandis qu'il avait perdu beaucoup de son importance et de sa fréquence dans la société en général...

* Inspiré de "Comprendre l'homosexualité", Marina Castaneda, 1999, Press Pocket. ISBN: 2-266-10272-9



Durée de vie des relations

La première chose à savoir, c'est que de nombreux couples de même sexe sont très heureux et pendant très longtemps... Au moins autant que les couples de sexes différents ! Tous les couples se recomposent plus qu'avant, ils sont davantage basés sur les liens affectifs. C'est de plus en plus « aussi longtemps que nous serons bien ensemble » plutôt que « jusqu'à ce que la mort nous sépare »...

Tous les couples, pour durer, ont besoin d'un projet de vie qui s'inscrive dans le temps. Chez les hétéros, le projet de vie est induit en grande partie socialement, automatiquement (vivre ensemble, avoir des enfants, la ligne est tracée...). Ce n'est pas le cas chez les couples de même sexe, qui sont parfois installés dans le présent et dans les vicissitudes de la vie quotidienne, la gestion du coming out, les discriminations au travail, etc. En outre, il n'y a pas beaucoup de représentations, dans les médias, la culture, de couples de même sexe, qui sont ensemble depuis longtemps, ni de couples d'hommes et de femmes plus âgé-es. Cela fragilise parfois le couple d'être trop pris dans le présent, sans la dimension de l'avenir : quand la lune de miel touche à sa fin, la relation risque alors de s'éteindre aussi. Il est important que les couples de même sexe puissent construire des projets dans la durée et qu'ils bénéficient de reconnaissance sociale. Cela peut être le mariage et les enfants pour certain-es.

Mais il y a d'autres façons d'être ensemble, de faire couple et de créer des projets et de la durée, par exemple construire une association ou une entreprise ensemble peut être un projet à long terme ! Inventons nos manières d'être en couple qui nous conviennent, tant pour les couples de même sexe que de sexes différents.

L'isolement social et l'invisibilité des couples de même sexe

Même si cela change petit à petit, il y a encore peu de modèles de couples de même sexe. En marge des normes sociales, peu reconnus ou acceptés, ils restent encore souvent invisibles et invisibilisés socialement.

Il n'y a souvent rien de prévu pour eux, pour créer une assise dans leurs réseaux familiaux et sociaux. Personne ne pense que son enfant, devenu-e grand-e, sera peut-être amoureux-se d'une personne du même sexe que lui ou elle... Bien souvent, ces couples, même lorsqu'ils sont bienvenus dans les familles respectives des conjoint-e-s, restent considérés comme « à part », un peu comme des éternels enfants ou des ados.

Parfois, les personnes et les couples de même sexe sont éloignés de leurs familles d'origine. Une manière de pouvoir être soi, tout en étant loyaux-les à ses parents, sa famille (qui pourront être un peu à l'abri du qu'en-dira-t-on du voisinage, de la famille élargie, ce qui peut être particulièrement intense en province et régions, dans certaines couches sociales favorisées...).

Ces couples doivent souvent se suffire à eux-mêmes, voire lutter contre la désapprobation de certain-e-s des leurs. Et même lorsque cela se passe bien avec leurs parents et familles, ces personnes ne se sentent pas toujours à l'aise de parler de leur vie, comme le font les enfants hétérosexuel-le-s. Elles se construisent alors une famille d'élection, un réseau d'ami-e-s et souvent, d'ex-compagne-on-s comme groupe d'appartenance, de personnes qui les connaissent dans leur globalité et les acceptent, telles qu'elles sont.

Le couple comme pilier

Former un couple de même sexe dans une société hétérosexiste n'est donc pas toujours aisé. Le couple est exposé aux risques homophobes, sexistes et hétéronormatifs ; le voisinage a peur des abus sexuels sur leur enfant (la sempiternelle confusion pédophilie et homosexualité des hommes), c'est difficile d'afficher son affection en public (certains regards réprobateurs ou envieux sont lourds, peur de subir de la violence parce que l'on se promène main dans la main avec son ami-e, au quotidien, ces couples qui s'affichent font un travail constant d'éducation à la citoyenneté pour la population générale, y a-t-il une prime pour ça ?!), il faut gérer les réactions des familles d'origine lors du coming out, l'environnement social peut être parfois hostile, invalidant et excluant à certains moments de la vie.

Alors, parfois, le couple peut devenir le pilier central. Tout est misé sur le couple.

Il est source de support, de protection, de solidarité, il devient vital. Les attentes à l'égard du couple peuvent alors être grandes et alimenter une forme de co-dépendance affective au sein du couple. Pourtant, comme pour tout couple, ni l'autre personne, ni le couple ne doivent venir combler tous les besoins.

Cela est de toute façon impossible et trop lourd. Mais des facteurs sociaux peuvent inciter cela. Pourtant, il importe que chaque personne puisse placer équitablement son couple parmi tous ses piliers de vie (ami-e-s, travail, loisirs, croyances, familles...), au bénéfice du couple...

Les familles d'élection

L'amitié joue un rôle fondamental chez les LGBT. Elles passent beaucoup de leur temps libre entre ami-e-s et non pas avec leurs familles d'origine, pour les raisons explicitées précédemment. Rappelons que l'amitié pour eux n'a pas seulement été importante pour survivre aux pressions sociales, mais vitale, par exemple, dans le cas de l'épidémie du VIH-Sida.

Les liens de cœur peuvent parfois devenir plus importants que les liens de sang, bien que l'on remarque une loyauté importante aux parents d'origine (ou à l'un d'eux). Mais le bien-être et l'authenticité sont davantage l'apanage de leurs relations de familles de cœur. Dans celles-ci, il y a les ami-e-s et les ex-partenaires. Cela ne signifie pas un manque de frontières entre les relations, ni une trop grande promiscuité, comme on peut l'entendre parfois. C'est plutôt le fait que les lesbiennes, gays et bisexuel-le-s cherchent à pouvoir exprimer qui elles et ils sont, et que cela se passe plus facilement avec des personnes qui ont vécu des choses similaires. Et les pair-e-s qu'elles-ils connaissent sont souvent leurs ex et les ex de leurs ex, des ami-e-s de même orientation sexuelle, le clan, avec tous les inconvénients et les avantages que cela apporte...

En effet, puisque l'orientation sexuelle n'est pas inscrite sur le front, les personnes qui ont en commun d'avoir vécu ou de vivre des discriminations se retrouvent dans les quelques mêmes endroits, des associations commerciales, culturelles ou sportives, par des sites internet, des lieux de soutien et de socialisation. Il est donc probable de développer des liens forts, avec des ami-e-s, qui se connaissent, dont certain-e-s ont eu des relations avec telle autre personne du même groupe, etc. Cela est dû à la taille des groupes de personnes minorisées, qui doivent se retrouver pour favoriser leur identité et non pas à un quelconque problème de promiscuité ou de ghetto. En cas de difficultés de couple, le milieu peut alors être un facteur défavorisant, étant donné les nouvelles relations possibles et les rapports de séduction qui existent, mais aussi un facteur favorisant, car les liens de solidarité et d'amitié sont très importants. Rappelons que sans les discriminations systémiques, les bisexuel-le-s, lesbiennes et gays et leurs couples, ne devraient pas trouver à ce point refuge et émancipation dans leurs groupes de pair-e-s.

Les ex gardent donc souvent une grande importance, c'est la famille choisie, un véritable pilier. Mais il arrive que cela ait des implications sur le couple actuel et suscite une forme de jalousie, le sentiment de ne jamais pouvoir être le ou la premier-ère, mais cela peut aussi rassurer, offrir du tiers, permettre de ne pas être trop dans les attentes et la dépendance à l'autre...

Plus ou moins sorti-e du placard

L'un et l'autre des membres d'un couple peuvent ne pas être au même degré d'acceptation, d'affirmation de soi et de dévoilement de leur orientation à leur famille, aux ami-e-s, etc. Une relation clandestine est toujours difficile à vivre au fil du temps. L'adage « pour vivre heureux, vivons caché-e-s » ne dure qu'un temps. Au-delà, cela alimente la honte et le sentiment de ne pas être légitime. Mais c'est encore plus difficile lorsque la clandestinité n'est pas partagée. Au lieu d'être alliées, les deux personnes se trouvent parfois dans une situation antagoniste, ce qui aura à certains moments tendance à les séparer.

Il ne doit pourtant pas y avoir de contrainte à se dévoiler, chacun-e a son rythme par rapport au vécu, aux contextes sociaux et familiaux, aux risques réels de le dire, etc. Il faut alors favoriser toute légitimité autre que la reconnaissance sociale et familiale, l'inventer, pour le couple et chacune des personnes. Car, il n'y a pas d'urgence à se nommer, à sortir du placard, même si, dans nos sociétés occidentales, cela est souvent favorable et permet de diminuer la honte de soi.

Tout est à réinventer

Dans ces couples, rien n'est donné à l'avance : vivre ensemble ou non, partager les rôles, avoir des enfants ou non... Il s'agit donc de faire un effort pour communiquer, pour négocier, pour créer, pour clarifier... L'apport majeur de ces couples est de pouvoir être davantage soi-même dans les relations, de se sentir plus libres, de chercher à inventer d'autres modalités relationnelles, et non pas de reproduire automatiquement les schémas hétérosexuels. Si certains couples ressemblent aux couples hétéros (ils sont d'ailleurs mieux acceptés par la société), d'autres beaucoup moins. Il importe de ne pas avoir de jugement de valeur à l'égard des couples, quels qu'ils soient. L'important est le respect et l'éthique relationnelle entre les personnes. Par exemple, il ne s'agit pas que l'une des personnes utilise le fait de ne pas être « comme dans un couple hétérosexuel » pour multiplier les partenaires, alors que ce qui est décidé ensemble dans le couple est d'être fidèle.

La création de relations, de couples, qui correspondent au mieux aux aspirations de chacune des personnes, de leurs besoins et de leurs souhaits peut être une source d'inspiration.

Couples mixtes

Les couples peuvent varier en mixité selon l'âge, l'origine ethnique, les croyances philosophiques et religieuses, les milieux socio-économiques, etc. C'est le cas aussi dans les couples hétérosexuels, mais cela peut l'être encore davantage dans les couples de même sexe, dont les personnes se rencontrent plus souvent sur base de leur orientation sexuelle. En effet, l'homosexualité et la bisexualité sont invisibles et donc, ces personnes doivent souvent aller dans le milieu lgbt pour se rencontrer, se faire des ami-e-s, vivre des relations amoureuses.

Les lieux et les espaces sociaux fréquentés par les LGBT sont hétérogènes en ce qui concerne d'autres caractéristiques et la mixité dans ces groupes permet donc que des couples se forment entre personnes d'âge, de niveaux socio-économiques, de croyances, d'origines très différentes : c'est l'attraction et la relation créée qui seront essentielles. Les personnes hétérosexuelles rencontreraient davantage des personnes du même niveau social et économique, des mêmes origines ethniques qu'elles, puisqu'elles restent davantage dans leur milieu pour rencontrer des ami-e-s et tomber amoureux-ses...

Amour, désir, sexualité, intimité

Les relations entre personnes de même sexe souffrent d'une sur-sexualisation par la société en général. Les hommes sont vus d'office comme multipartenaires et les femmes comme des objets de désir (à cause de l'instrumentalisation du corps des femmes dans la pornographie pour hommes hétérosexuels) ou comme sans sexualité (« elles se font juste des câlins ! Comment peut-il y avoir de sexualité sans homme ? », résultant d'une vision phallogénique). Or, comme dans beaucoup de relations, c'est l'amour qui va primer. Pas les relations sexuelles. Ces sentiments amoureux ont d'ailleurs un impact positif important en termes d'acceptation et d'affirmation de soi pour les personnes qui sont au début de leur processus de coming out. En règle générale, la sexualité doit être vue comme un tout : embrasser, toucher, enlacer peuvent constituer une expérience sexuelle très satisfaisante et qui doit être reconnue comme complète. Le modèle masculin et hétéronormatif de la pénétration, qui n'offre d'ailleurs parfois pas entière satisfaction aux femmes hétérosexuelles, n'est pas applicable directement aux lesbiennes, ni aux gays, parce que l'érotisme, le désir, la sensualité, la sexualité, avec ou sans pénétration, doivent toutes être vues comme des expériences sexuelles complètes et valables en soi. De plus, il y a une diversité des pratiques, tout comme chez les personnes hétérosexuelles. Et enfin, soulignons qu'il n'y a pas de pratique exclusive à une orientation sexuelle (exemple, la pénétration anale...).

Parfois, la limite entre amour, sexualité et amitié n'est pas étanche. Cela permet de la créativité dans les relations mais aussi des malentendus. Aussi, il s'agira de ne pas confondre exister au travers du désir de l'autre ("l'autre existe car il-elle m'aime et me désire") et désirer l'autre ("l'autre existe, je suis pleinement moi et je désire cet-te autre"). C'est une réflexion à garder tout au long du chemin...

Les amitiés érotiques sont surtout plus présentes chez les hommes, pour qui la sexualité n'est pas nécessairement liée à intimité relationnelle et à engagement. Cela peut faire partie de la socialisation entre eux, prendre du bon temps pour faire connaissance, dans une dimension ludique. Mais le manque de communication, d'engagement et le multipartenariat potentiel qui en résultent, sans accord des deux compagnons au sujet de la fidélité -ou non- dans le couple, peuvent être des sources de difficultés chez les couples d'hommes et pour certains hommes. Les gays peuvent aussi s'inscrire dans une dimension de consommation (de produits, de l'autre...), avec le culte de la performance et du corps qui en résulte, ce qui porte préjudice à ceux qui n'y correspondent pas ou plus (avec l'âge, le vieillissement, le handicap par

exemple). Notons que de nombreux gays et bisexuels vivent des relations longues, exclusives – ou non- et heureuses! L'important est le consensus explicite au sein du couple, sur les besoins de chacun des individus et de leur relation, l'éthique relationnelle entre eux.

Chez les femmes, cela ne se passe pas de la même manière. Elles bénéficient de la libération sexuelle, mais la pression à l'hétérosexualité, aux normes, reste forte, tout autant que l'éthique dans la relation. Souvent, pour elles, l'amour et la sexualité sont davantage liés intimement, leur engagement est plus total, il y a une intensité affective et une grande empathie pour l'autre, la fidélité est souvent d'office présumée, comme allant de soi. Lorsqu'une distance devient nécessaire, pour l'autonomie de l'une ou des deux, lorsque les doutes surgissent, cela peut s'exprimer par des pannes de désir, des disputes, la peur de perdre l'autre, l'angoisse de l'abandon, la mise en péril et la fin de la relation. Dans la gestion des distances relationnelles, la sécurité se nourrit souvent de la proximité et le désir de la distance. Trouver un équilibre peut être un vrai défi. Mais ces femmes disent que la plupart des besoins affectifs sont comblés dans la relation et même s'il peut exister un risque de co-dépendance et d'isolement excessifs, les couples eux-mêmes rapportent un haut degré de satisfaction dans leurs relations au niveau de l'intimité, de la communication et de la résolution de conflits, même si parfois, la mise en oeuvre de la sexualité devient plus complexe...

Actuellement, tout comme pour les filles et les femmes en général, on peut constater une hypersexualisation montante, à l'égard des jeunes lesbiennes et bisexuelles. Il ne s'agit pas d'émancipation au sujet de la sexualité. Mais plutôt, d'une production de normes relationnelles proches de celles des hommes, de certains gays et qui font pression et favorisent des attitudes et des relations plutôt basées sur le sexe, des manières de séduction hétéronormatives et masculines, de consommation de l'autre et/ou de se donner en objet à l'autre. Pour être "moderne et actuelle" comme lesBlenne, il faudrait ainsi développer telle ou telle pratique etc. Ceci n'est pas le cas, gardez votre esprit critique en éveil...

En même temps, on constate un peu plus de modèles diversifiés de lesbiennes et bisexuelles et de couples qu'auparavant et les études récentes montrent que les jeunes lesbiennes et bisexuelles recherchent encore et valorisent parmi ceux-ci, les modèles de couples heureux, forts, durables et stables.

Les couples de même sexe, c'est au carré ?

Pour les couples de même sexe, le facteur de socialisation selon le sexe s'élève au carré. Deux femmes ensemble, ce sont deux êtres socialisés pour être plus empathiques, solidaires, pour se culpabiliser soi-même et excuser l'autre, pour être davantage « soumises », pour favoriser la communication, la résolution des conflits. Il n'est pas rare que leur première dispute concerne la vaisselle, chacune voulant que l'autre se repose, se fasse du bien pendant qu'elle-même fera la vaisselle...

Deux hommes ensemble, ce sont deux êtres socialisés pour être davantage dans la directivité, le pouvoir, l'action, le fait de considérer l'autre comme un objet sexuel, la performance, la confiance en soi, le fait de devoir garder en partie ses émotions pour soi, etc. Il n'est pas rare que leur première dispute concerne des malentendus dans la communication, l'expression des émotions et au sujet de l'investissement dans la relation.



_ EVOLUTION DES LOIS ET DES MENTALITÉS : UN PEU D'HISTOIRE ET DE TRANSMISSION

_ LES VICTOIRES POUR LA RECONNAISSANCE LÉGALE

Au niveau international, depuis 1992, l'homosexualité n'est plus considérée comme une maladie par l'OMS. Les traités ont été signés par tous les pays. Elle reste néanmoins parfois encore considérée comme un crime ou un péché dans certains pays et elle reste punissable légalement dans plusieurs pays (76 pays, en date de juillet 2011), jusqu'à la peine de mort parfois, où l'homophobie reste importante et inscrite dans les lois.

Depuis plusieurs années, dans les pays européens, des lois tentent d'offrir une égalité de droits et de traitements aux LGBT, avec plus ou moins de succès. Les combats des LGBT se sont surtout marqués au sujet de la non-discrimination et de l'accès au mariage et à l'adoption.

En juin 2011, l'ONU a même adopté une résolution qui vise à combattre la discrimination et les violations des droits de l'homme sur base de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre. Ceci est historique et permettra, sans doute, des changements dans les pays où ces personnes sont encore victimes de violences et de discriminations. C'est d'autant plus important que dans certains pays où l'égalité a été acquises, il existe parfois des velléités de retour en arrière, suite à des changements politiques...

Heureusement, les avancées continuent. De plus en plus de pays rendent le mariage entre personnes de même sexe et l'accès à l'adoption légaux, dans une logique de défense des droits humains et d'égalité de droits et de traitement. Mais malgré tout, en Europe, il existe souvent de nombreux autres domaines pour lesquels la vie en couple hétéro est plus facile que la vie en couple homo: la reconnaissance des avantages extra-légaux du conjoint, l'accès au logement, aux soins de santé ou à un enseignement adéquat et de qualité, les harcèlements et discriminations qui ne disent pas leur nom et qui sont difficiles à prouver, la parenté sociale...

De plus, pour favoriser une véritable égalité, il importe aussi de continuer à revendiquer des droits individuels, et non pas des droits dérivés...

_ DROITS INDIVIDUELS, C'EST QUOI?

Le mariage ou la cohabitation légale, outre l'aspect symbolique de la reconnaissance du couple, ouvrent l'accès à une série de droits – ou, pourrait-on dire, de privilèges, qui peuvent d'ailleurs être pour certains couples la raison principale pour se marier.

Or ces droits, dits « dérivés » en matière de sécurité sociale, représentent un risque pour le conjoint qui en bénéficie si le couple éclate, et ils ont un coût important pour la société.

Le principe des droits dérivés est de permettre à une personne, par ses cotisations propres et sans devoir verser aucun supplément, d'ouvrir une couverture santé ou un droit à la pension à son-sa conjoint-e qui n'a pas de revenu propre et qui ne cotise pas. C'est surtout intéressant pour le couple lorsque les revenus des deux personnes sont très inégaux – comme c'est souvent le cas entre hommes et femmes, puisque les inégalités salariales persistent entre hommes et femmes, au bénéfice des premiers – incitant d'ailleurs trop souvent le/la conjoint le/la plus faible économiquement à renoncer à des revenus propres quand c'est nécessaire pour prendre en charge des enfants ou des parents plus âgés, par exemple.

Sur un plan individuel, cette situation crée une dépendance financière – avec aussi un risque de dépendance affective - qui peut mener à des situations dramatiques en cas de séparation. Ou à constituer un obstacle supplémentaire, par exemple, pour quitter un-e conjoint-e violent-e.

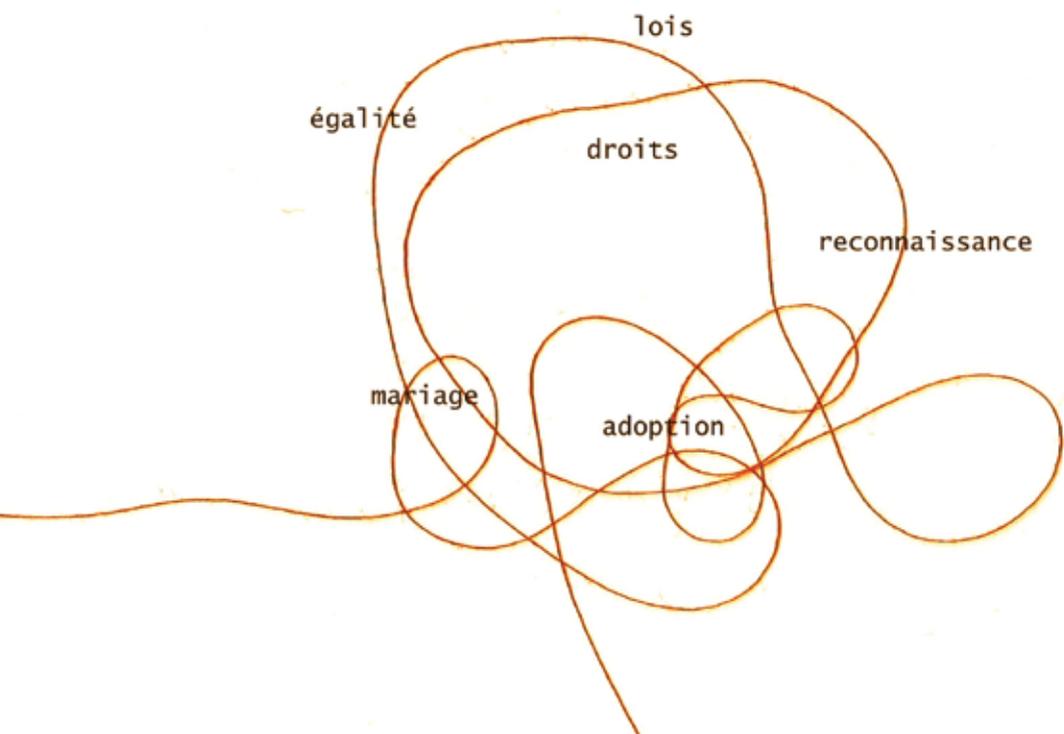
Sur un plan social, les systèmes de santé et de retraite, toujours en équilibre instable, pourraient être simplement re-financés si les droits dérivés étaient remplacés par des droits individuels. Chacun-e cotiserait pour ouvrir ses propres droits ; ou, dans le cas où deux personnes décidaient malgré tout que l'une des deux, quelle qu'en soit la raison, sorte du marché de l'emploi, l'autre conjoint-e ne pourrait lui ouvrir des droits que par le paiement de cotisations supplémentaires.

_ VERS LES CHANGEMENTS DE MENTALITÉS

Au niveau juridique, des choses doivent donc encore évoluer, bien que l'amélioration soit notable depuis 10 ans. Mais les lois et les mentalités n'évoluent pas simultanément. Il reste beaucoup à faire pour favoriser l'acceptation sociale des couples de même sexe et faire évoluer les mentalités, en général.

Souvent, on remarque que les mentalités sont plus ouvertes chez les personnes qui connaissent un gay, une lesbienne ou une personne bisexuelle et/ou que ces personnes sont plus acceptantes si le couple de même sexe adopte des standards de l'hétérosexualité idéalisée (monogamie, à long terme). Mais l'éducation à la citoyenneté, à la vie affective et sexuelle, aux médias doit se poursuivre, à l'école, dans notre société, pour atteindre davantage de personnes...

homoparentalité





_ TOUS LES COUPLES SONT UNIQUES

_ LES COUPLES ÉVOLUENT...

Les couples de même sexe, de lesbiennes, gays et de personnes bisexuelles, les couples de sexes différents, chaque couple est unique. Chaque couple a ses raisons, son histoire, sa vie, ses tours et détours, son intimité, ses réseaux sociaux, ses joies, ses peines, son potentiel de bonheur, d'autonomie et de sécurité... Tous les couples évoluent aussi. Parfois, ils sont aussi bousculés, renforcés, questionnés, soutenus par différentes choses.

_ LES COUPLES SE RESTRUCTURENT

Ces couples qui fondent des familles...

Parfois, certains couples ont des enfants et fondent des familles. Actuellement, l'homoparentalité fait encore l'objet de méconnaissance et de préjugés. Les compétences parentales n'ont pourtant rien à voir avec l'orientation sexuelle. On pense que près de 25% des femmes et 10% des hommes homosexuels sont parents. Selon de multiples études scientifiques qui existent depuis plus de trente ans, les enfants grandissent bien

dans ces familles et ne montrent pas de difficultés particulières dans leur évolution. L'exercice des fonctions parentales, nécessaires aux besoins des enfants, est souvent bien assumé, tout comme le projet d'avoir des enfants mûrement réfléchi.

Actuellement, les familles homo ou hétéroparentales se composent et se recomposent. La famille est de plus en plus un lieu de transmission d'un projet éducatif et de vie, plutôt que d'un patrimoine, où les liens de sang et les liens de cœur deviennent tout aussi importants. La parenté et la parentalité sociales sont de plus en plus reconnues, mais pas encore dans les lois.

Au sujet des incidences sur le couple de même sexe, notons que le fait d'avoir des enfants nécessite d'être « out », de renégocier les espaces de son intimité de couple, les territoires de chacun-e des parents, la répartition des tâches et l'exercice de nouveaux rôles sociaux d'être mère-s, père-s, co-parents, dans une famille homoparentale et que cela peut aussi être un projet de transmission et d'inscription familiale et sociale.

Des couples frappés par la maladie, dont le VIH*

Parfois, la maladie d'une des personnes vient bousculer le couple. Cancer, accident, handicap, maladie à long terme mettent à mal la personne touchée mais aussi ses relations et son couple. Il faut rebondir, s'épauler, se soutenir, se ressourcer aussi et aménager autrement certaines modalités conjugales. Le Sida est l'une des maladies qui touchent certains couples, dont des gays. Ces couples sont sérodiscordants, composés de personnes aux statuts VIH différents ou composés de deux personnes séropositives. Ces couples ont un défi supplémentaire, dans le sens que le VIH fait partie de leur relation. Cela peut amener des inquiétudes et des difficultés relationnelles comme par exemple, la peur de transmettre l'infection au/ à la partenaire séronégatif-ve ou même séropositif (surinfection), ce qui peut donner lieu à des problèmes sexuels et à un retrait affectif.

La communication est toujours une clé majeure du bien-être des couples en général et pour ces couples en particulier, sur les sujets tels que les chagrins, la colère, les peurs, les inquiétudes d'être à charge de l'autre ou au sujet de la capacité ressentie à soigner l'autre dans l'avenir, les préférences en matière d'activités sexuelles et du « safer sex » nécessaire, etc...

Actuellement, l'amélioration des traitements offre un nouveau portrait de la sérodiscordance. Les progrès de la trithérapie permettent, pour les couples sérodiscordants monogames, l'abandon du préservatif à trois conditions : qu'il n'y ait pas d'autre ITS (infection transmissible par le sexe et le sang), que le conjoint séropositif suive bien sa trithérapie et que sa charge virale soit indétectable. Mais pour certaines personnes, il n'est pas question qu'elles prennent le risque d'avoir des relations sans préservatif, même s'il devient minime. Cela se discute entre conjoint-e-s. Rappelons aussi que les couples composés de deux personnes séropositives peuvent également bénéficier de ce type de réflexion, en plus du sujet de la surinfection et de la recontamination...

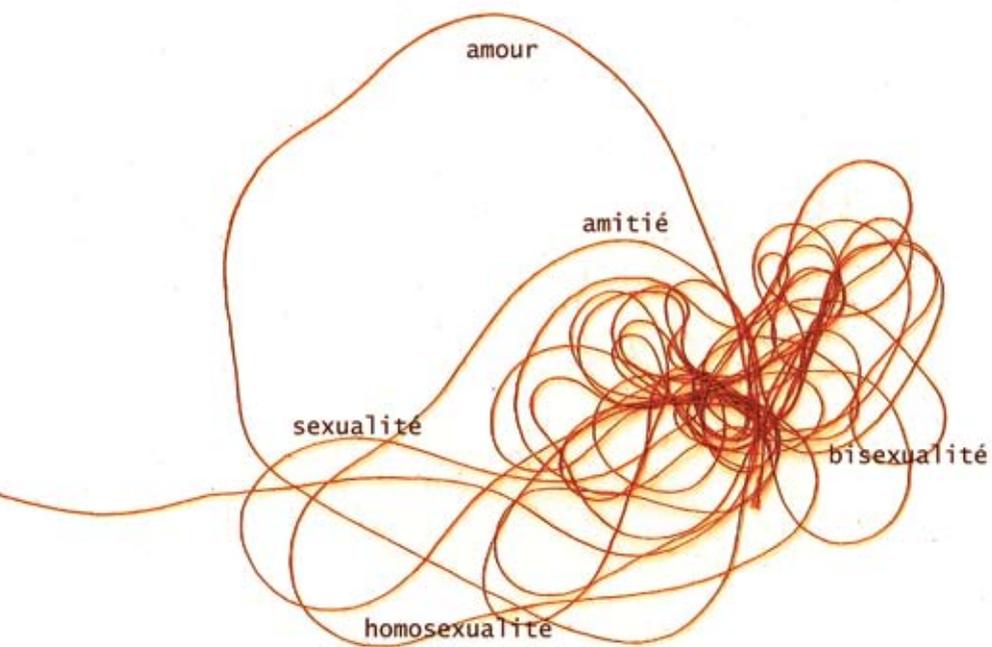
* Inspiré du Centre canadien d'information sur le VIH/Sida, Les relations sérodiscordantes, 2004

Comme tous les couples faisant face à des défis spéciaux, les couples sérodiscordants doivent trouver des moyens de vivre aussi « normalement » que possible. Le VIH fait partie de votre relation mais il y a bien d'autres choses qui existent entre vous. Des sentiments, de l'amour, des passions communes, des projets, etc... Votre couple, comme tout couple, est unique et a ses solutions, ses arrangements avec la vie. Ensemble, vous pourrez mettre à contribution votre amour afin de jouir d'une relation pleine.

Des couples dont l'une des personnes est transidentitaire...

Parfois aussi, une personne du couple se découvre transidentitaire : le couple est alors en transition, ce qui peut être plus ou moins bien vécu. Souvent les personnes ne pensent pas que le couple va pouvoir survivre à la transition de sexe et de genre de l'une d'elles. Pourtant, même si cela sera souvent une crise personnelle et de couple, ces couples traversent souvent ensemble ces moments de vie, d'autant mieux que du soutien peut être trouvé, que certains sujets peuvent être abordés. D'une part, la crainte ou l'envie du « changement d'orientation sexuelle » : perçu-e-s comme des lesbiennes ou gays, les personnes vont devenir socialement hétérosexuelles (ou vice versa), avec les pertes et les gains associés. Ensuite, la peur de l'exclusion, de la marginalisation, de la violence. Parfois aussi la crainte de la phase d'euphorie plus égocentrique de la personne trans, qui peut enfin se sentir elle-même et se vivre plus pleinement, qui pourrait tromper l'autre, avoir des relations hors du couple, dans sa recherche de crédibilité...

Enfin, il importe que soit offert des informations et que soit soutenu le travail sur soi nécessaire pour la personne transidentitaire et son-sa conjoint-e. Certains couples se composent après la transition de la personne. Ces couples sont invisibles et ne traversent pas les moments de crise- ni de joie- relatifs à la transition, mais gardent, dans leur intime, la vulnérabilité mais aussi la force, d'un secret partagé à deux.





_ TOUS LES COUPLES RENCONTRENT DES DIFFICULTÉS

Les doutes, les disputes, les problèmes : c'est normal.

Etre en couple de même sexe ne prémunit pas des difficultés ! Tous les couples en rencontrent, qu'ils soient de même sexe ou de sexe différent...

L'alchimie des couples est toujours délicate. La lune de miel, où chaque partenaire voit l'autre de manière idéalisée, fait place, à un moment donné, à la réalité des deux êtres différents. Ils-elles vont construire ensemble un assemblage qui leur sera propre, basé sur leur appartenance au couple qu'elles-ils constituent et sur leurs individualités.

Les couples évoluent schématiquement en trois phases, comme des cycles de vie, qui peuvent se combiner les unes aux autres :

- la symbiose à travers une recherche affective majeure, l'autre peut être idéalisé-e, le couple apporter un sentiment d'appartenance qui offre sécurité et protection.
- ensuite, un nécessaire détachement de l'autre, une différenciation, une capacité à être soi, le fait de devenir à nouveau une personne à part entière, avec ses propres besoins, qui peut s'accompagner d'un



désenchantement et de désappointement en cas d'absence de dialogue et d'entente, mais qui peut surtout offrir de véritables possibilités de renforcement, pour les individus et le couple, d'être soi, tout en étant en relation de couple, et d'être ensemble tout en restant soi.

- enfin, la construction du couple possible, avec les apports de la maturation des deux personnes, ce qui renforce le couple et chacun des individus. Ceci n'est possible que si chacun-e, de son côté décide de rechercher en lui-elle ses solutions à sa propre problématique, de développer son authenticité, l'honnêteté, avec le désir profond de respecter l'autre, de favoriser l'éthique relationnelle du couple et de renforcer ses fondements, tout en se respectant soi-même.

Ces étapes peuvent être franchies par des moments de tension, de crise, qu'il faut comprendre comme des leviers de changement, qui peuvent se passer plus en moins en douceur. C'est l'opportunité de favoriser la communication, de clarifier les attentes et les besoins, les règles du couple, les projets des deux personnes et ceux du couple, de remettre en route le déroulement temporel, de se rassurer sur les raisons initiales du couple, sur le fait que s'éloigner un peu, être plus individualisé-e ne signifie pas la fin du couple et que se rapprocher, être plus « dans » le couple ne signifie pas la fin de sa liberté individuelle.

Dans ce mouvement entre la construction de soi et du couple, étant donné la socialisation selon le sexe, l'éducation donnée aux filles et celle donnée aux garçons, il est important d'autoriser et d'outiller les hommes à s'intéresser au « nous », au couple, sans risquer de perdre le « je », et de rassurer les femmes

que le « nous » peut survivre si la place est laissée aux préoccupations individuelles, au « je ».

La première discussion sur les désaccords peut devenir un événement majeur dans l'évolution de la relation. Elle va vous apprendre beaucoup sur vous : comment vous allez gérer votre relation, les questions de dépendance et d'autonomie, quels sont vos modes de résolution des problèmes, quelle est votre capacité à les dépasser ensemble. Elle représente un événement majeur dans l'évolution de la relation, lors de la résolution du conflit, en favorisant la communication et le soutien dans le couple.

Parfois, les couples de même sexe peuvent être ébranlés par les premières disputes. Rien ne les retient ensemble. Parfois ce serait même le contraire, surtout si l'entourage condamne la relation. Ce qui fait tenir, ce sont les sentiments. Cela peut en faire des couples mythiques (se battre pour leur amour, envers et contre tout), mais cela peut aussi être un facteur de vulnérabilité (pourquoi rester ensemble si les sentiments ne sont plus comme au premier jour?).

La non-légitimité sociale et/ou familiale, les stigmates intériorisés (« un couple est fait d'un homme et d'une femme, deux personnes du même sexe ne peuvent pas être heureuses ensemble, ce n'est pas normal comme couple... »), l'isolement individuel et du couple, le fait de sortir dans des lieux de socialisation, culturels, sportifs mais aussi commerciaux, où la séduction peut être de mise, tout cela ne favorise pas forcément le fait de rester ensemble et de dépasser ensemble les tensions, les disputes qui émergent. Pourquoi rester ensemble s'il y a des désaccords? Changer de relation, de couple, peut amener les mêmes difficultés et c'est à soi-même que l'on est alors confronté-e. Si cette personne compte pour vous, dépasser le problème peut offrir une réelle étape vers un mieux-être potentiel de soi et dans le couple, une redéfinition des besoins et des attentes de chacune des personnes, la mise en lumière des points critiques de la relation, une clarification du statut du couple, une amélioration de la communication et des liens, etc.

Les premières disputes dévoilent généralement aux deux partenaires leurs différences et en même temps, leur interdépendance qui est « normale » au sein du couple. Chaque personne va découvrir les vulnérabilités, les points faibles de l'autre, ses besoins, qui ne sont parfois pas déclarés. Les premières disputes vont venir rappeler les raisons d'être de ce couple, le degré d'importance qu'il revêt pour chacun-e, les nécessaires frontières de ce couple face à l'extérieur (préserver son intimité, tout en étant ouvert aux autres, à l'environnement).

Les couples qui arrivent à surmonter leurs premières disputes entrent dans une phase de la relation où ils sont convaincus que les difficultés, les désaccords, les conflits sont généralement basés sur leurs interactions partagées, c'est-à-dire sur une responsabilité partagée. Ce qui renforcera leur couple et ses potentialités.

Le problème, c'est lorsque les conflits deviennent incessants, comme un réel mode de fonctionnement à deux. Se disputer devient la façon de montrer ses sentiments, son besoin d'être avec l'autre et son besoin simultané d'autonomie...

Parfois, la crise peut devenir un nœud.

Impossible d'être ensemble et impossible d'être séparé-e-s. Il peut y avoir de la souffrance de part et d'autre. Manque de compréhension, ne plus être sur la même longueur d'ondes, perte de sentiment d'amour, de désir, doutes... Cela ne signifie pas forcément la fin du couple et de son histoire.

Prendre un peu de recul, notamment pour se re-définir avant de poursuivre la discussion, parler à ses ami-e-s, aux ami-e-s du couple, faire le bilan, aller en parler avec un-e psychologue ou un-e thérapeute de couple, tout cela peut aider à voir plus clair, à se choisir à nouveau l'un-e l'autre, sur d'autres bases ou parfois à décider de se quitter, mais dans les meilleures conditions possibles, pour continuer à apprendre des expériences de la vie. Car pour ne pas reproduire, répéter les choses, de relation en relation, de couple en couple, il est important de mieux comprendre, sentir et apprendre ce qui nous a animé-e dans la relation et ce que l'on peut en faire dans l'avenir.

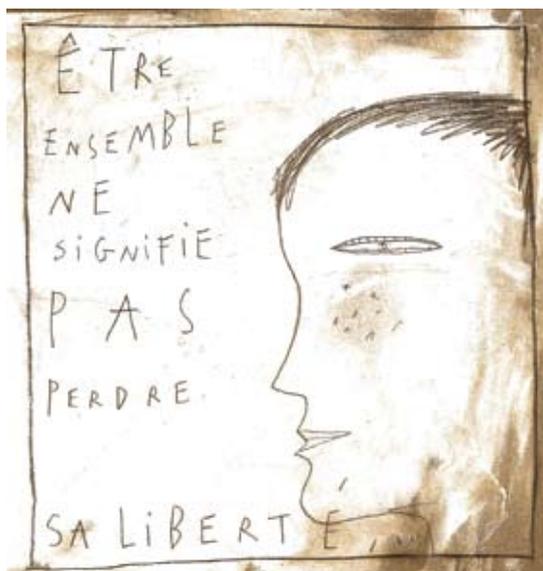
La crise, et parfois la demande d'aide spécialisée, peuvent vous permettre de dépasser vraiment des écueils dans votre couple et de mieux vous choisir et vivre à nouveau, d'écrire un nouveau chapitre de votre histoire...

Parfois, il faut se séparer... Comment se séparer au mieux ?

La rupture peut être plus ou moins choisie, plus ou moins subie... Il faut être deux pour être en couple mais il suffit d'une seule des personnes pour que la séparation se décide et se marque. Il est rare que la rupture soit souhaitée à part égale. Elle n'est jamais si facile à vivre. Cela est vrai pour la personne laissée, mais aussi pour la personne qui rompt...

Or, il est important de se séparer le mieux possible. Car pour deux personnes qui se sont aimées, leur relation est digne d'être respectée, y compris dans la séparation. Et bien fermer la porte à une relation, c'est une question de respect pour la relation qui se finit et c'est aussi se donner davantage de chances dans les relations à venir...

Bien sûr, cela prend du temps. Au début, les émotions peuvent être magmatiques, dévastatrices (déli, colère, rage, tristesse, haine, dépression, anxiété ravivée d'abandon, de rejet, insécurité qui renvoie à d'autres séparations, possessivité, culpabilité, honte...). La douleur est inévitable. L'acceptation peut prendre du temps, c'est normal. Pouvoir à certains moments s'en parler à deux, c'est l'idéal pour certaines personnes. Pas pour d'autres. Mais bien souvent, le travail de deuil va se faire seul-e, entouré-e par des ami-e-s. Parfois avec l'aide d'un-e professionnel-le. Il s'agit alors de faire l'état des lieux pour comprendre ce que l'histoire qui finit nous a apporté dans notre vie, le sens que l'on peut y mettre, ce qu'elle éclaire sur nous-mêmes.

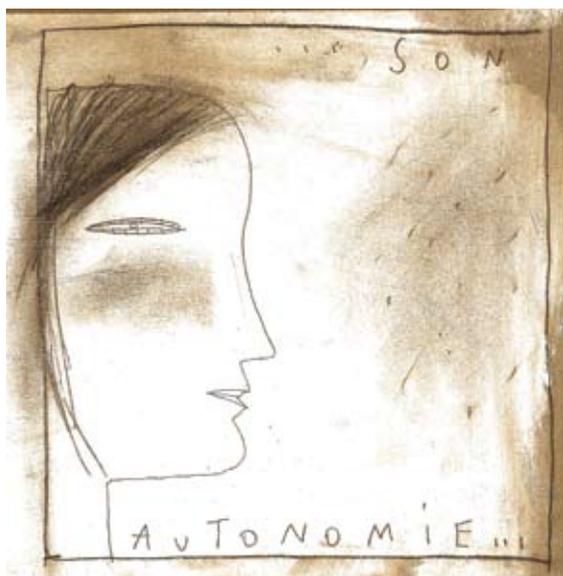


Ensuite, il va falloir agir, oser bouger, ré-ouvrir les portes de la socialisation, prendre soin de soi et se faire plaisir, continuer à mûrir, à construire et à vivre sa vie, à y croire.

Un souci pour les personnes bisexuelles, gays ou lesbiennes, c'est que pour rencontrer d'autres « comme soi » (puisque l'orientation sexuelle n'est pas un marqueur visible sur le front), elles vont aller vers des lieux de socialisation (commerciaux ou associatifs) qui sont peu nombreux et brassent les mêmes personnes... Et donc, le risque de rencontrer son ex, ses ex ou d'avoir de ses nouvelles, n'aide pas toujours à pouvoir passer le pas et vivre jusqu'au bout la séparation, stade essentiel pour rebondir.

Devenir ami-e-s après l'amour, lorsque l'on est lesbienne, bisexuel-le ou gay, ça peut être un grand atout. Mais cela prend du temps et nécessite une réelle volonté partagée et assumée de construire cela. Lorsque l'éthique relationnelle dans le couple a été suffisamment respectée, les « ex » peuvent faire partie de la famille d'élection, de cœur, de la famille choisie, qui nous connaît dans notre globalité. Les ex deviennent ainsi souvent les complices, les ami-e-s, la vraie famille. Mais amitié et amour sont deux sentiments qui se ressemblent beaucoup. Alors, rester trop lié-e-s ou trop tôt, cela risque d'entraîner aussi une confusion, parfois difficile à vivre...

Pouvoir quitter ou accepter que l'autre parte, c'est difficile, douloureux mais nécessaire. Souvent, la douleur sera proportionnelle à l'importance et l'intensité que la relation a eue. Rester dans la rancune, la vengeance, les plaintes à l'égard de l'autre, c'est une manière de rester en lien, par la douleur ressentie. Une tentative ultime - mais vaine - pour ne pas se séparer.



Le travail de deuil passera aussi par le fait d'accepter sa propre responsabilité, à ne pas confondre avec culpabilité. La culpabilité et la faute envisagent les choses en termes de bourreau et de victime, et n'empêche en rien la répétition des relations et des ruptures. La responsabilité, c'est la part active que l'on a dans nos relations, de manière plus ou moins consciente et sur laquelle on peut agir pour apprendre, grandir, évoluer au gré de nos relations.

Les ruptures sont souvent très difficiles, mais personne n'a le choix. Il faut croire à l'avenir, que cela ira mieux, que le temps va aider, se faire entourer par des proches, voire d'un-e professionnel-le au besoin, et croire à nouveau que des jours meilleurs, un renouveau arriveront...

Mais le plus souvent, après un moment de crise, le couple est renforcé, il peut rebondir et permettre à nouveau le développement des individu-e-s qui le composent...

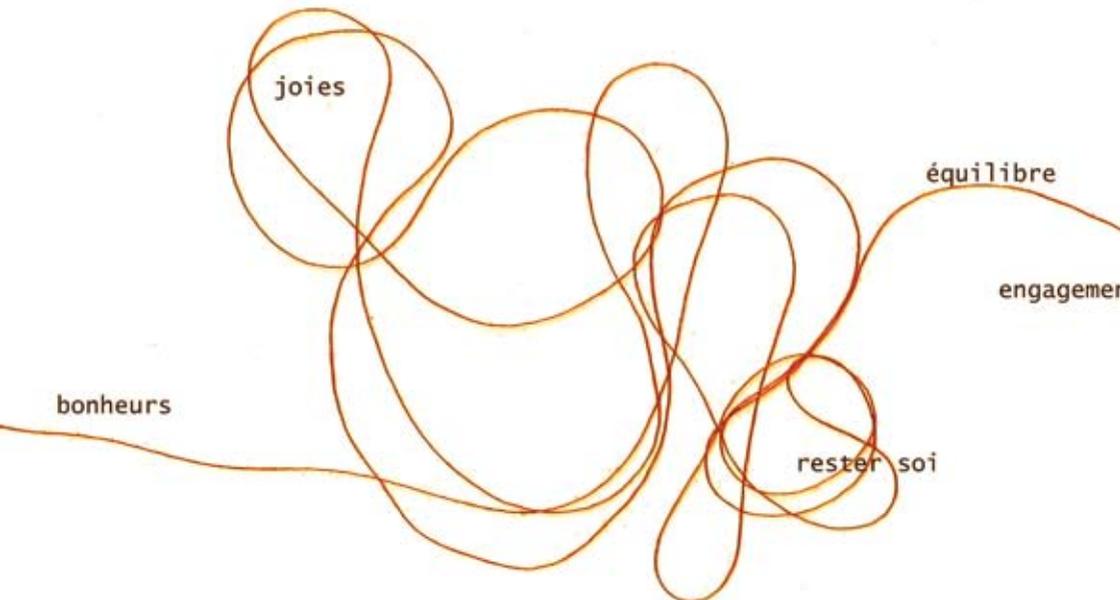
La plupart des difficultés de couples n'amènent pas à la séparation. Cela fait plutôt grandir et cela renforce le couple. En plus, il y a aussi toutes les petites incompréhensions de la vie de tous les jours, les ajustements au quotidien, dont on peut rire -ou pas (« pourquoi ne ferme-t-elle jamais le sachet de pain ? »)!... C'est comme dans tous les couples. L'acceptation de certaines choses parce que c'est "l'autre" et qu'elle-il n'est pas parfait... Et il y a surtout le bonheur d'être soi et d'être ensemble.

Utiliser un baromètre dans votre couple

Prendre du temps pour se retrouver, faire régulièrement un bilan de votre couple, séparément puis ensemble peut être une bonne manière pour prévenir les malentendus et permettre de dépasser certaines difficultés.

Quelques idées pour les mises au point:

- S'aider à reconnaître les forces et les faiblesses respectives de chacun-e et celles du couple,
- reconsidérer régulièrement les rôles et la répartition des tâches,
- se parler à nouveau des différences et des similitudes entre les membres du couple, les besoins de chacun-e,
- se rappeler les raisons d'être ensemble, ce qui a permis la rencontre, ce qui était et est aimé, apprécié chez l'autre, ce qui a favorisé le maintien du couple, le dépassement des difficultés,
- élaborer et articuler des projets communs de couple et des projets de chacun des deux individu-e-s du couple,
- partager les rêves d'avenir,
- examiner les définitions des termes et leur évolution pour chacun-e : amitié, famille-s, couple, amour, sexualité, fidélité, loyauté, avoir ou non des enfants, etc.
- Dans tous les cas protéger l'intime du couple, ce qui le différencie du monde extérieur...



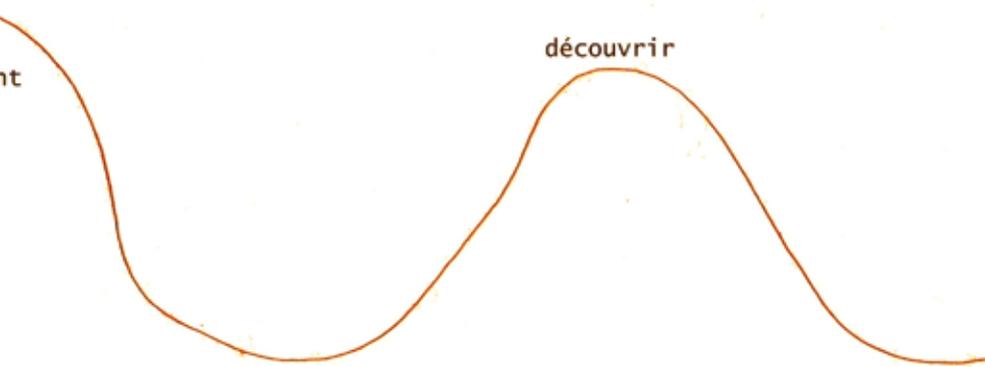
Il y a aussi certaines clés que l'on peut se rappeler régulièrement...

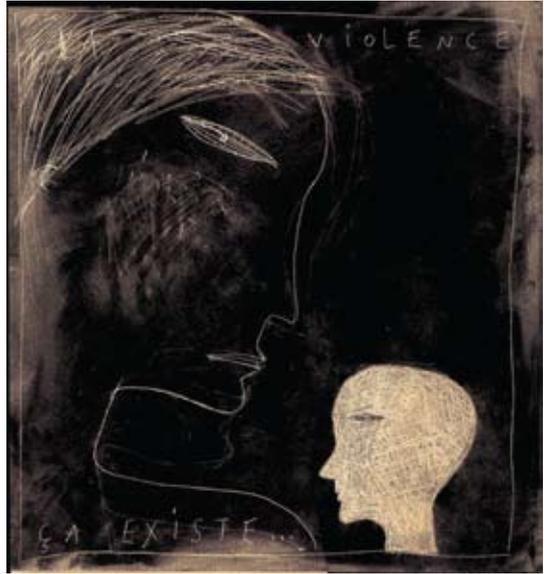
Pour les couples de femmes:

Promouvoir des espaces, des temps, des activités individuelles, l'autonomie financière, le fait de pouvoir être en désaccord et d'apprendre à le dire, tenter parfois d'autres solutions que les compromis (tantôt l'une décide, tantôt l'autre, par exemple), ne pas parler et échanger sur tout, se rassurer mutuellement que s'éloigner, se différencier, cela ne signifie pas la fin du couple...

Pour les couples d'hommes:

Favoriser la communication, l'expression des attentes respectives, susciter des espaces et des projets communs, l'engagement mutuel et se rassurer réciproquement que être ensemble ne signifie pas perdre sa liberté, son autonomie, favoriser la négociation de règles communes, de compromis, au sujet de la relation affective et sexuelle notamment,...





_ LORSQUE LES PROBLÈMES SONT GRAVES : LA VIOLENCE, ÇA ARRIVE AUSSI DANS LES COUPLES DE MÊME SEXE

Malheureusement, comme dans les couples de sexes différents, il peut y avoir des problèmes conséquents, dont la violence. Certains stéréotypes empêchent de voir la violence dans les couples de même sexe, tels que « les femmes sont douces entre elles, elles ne se font pas de mal », « ça n'existe pas chez les gays, si un homme frappe son conjoint, celui-ci s'en va et c'est tout ! », « les jeux de domination entre hommes, ce n'est pas de la violence », « les couples ont tellement dû se battre pour exister qu'une fois ensemble, leur vie est parfaite et harmonieuse »...

La violence ne doit pas être confondue avec de la colère, du désaccord, de l'affirmation de soi, de l'agressivité, de l'impulsivité, des disputes, de l'auto-défense ou du conflit. La violence dans les relations intimes, c'est un ensemble de comportements, d'attitudes, d'actes, d'une personne sur une autre, qui visent à contrôler ou à dominer l'autre, sa pensée, ses croyances, sa conduite ou de la punir de résister à ce contrôle. Il s'agit d'emprise et de possessivité, qui sont inacceptables. Le pouvoir et le contrôle peuvent s'exercer sous diverses formes. Ce sont souvent les effets et conséquences des gestes qui permettent de distinguer s'il s'agit de violence ou non. La violence n'est jamais réciproque, symétrique, ni égalitaire (contrairement aux conflits).

La violence s'inscrit dans une spirale, qui va de la lune de miel, à l'augmentation de la tension dans le quotidien, à l'épisode de l'expression de la violence, puis, à la phase de rémission ("pardon, je ne le ferai plus"), puis recommence le cycle à partir de la lune de miel... Au fur et à mesure, les moments de tension et d'expression de la violence deviennent de plus en plus fréquents et intenses, tandis que ceux de rémission et de lune de miel s'amenuisent. Ce processus ne s'arrête pas, c'est un leurre « d'attendre que ça passe ». La violence induit que la victime craint l'autre, elle se sent coupable de la violence de l'autre et elle tente souvent de changer ses comportements, pour éviter la violence. Mais en vain. La personne violente renforce son pouvoir et se sent légitime d'agir comme elle le fait.

La violence prend sa source dans les préjugés et les rapports de domination à l'égard des femmes (sexisme), des personnes lesbiennes, bisexuelles et gays, des couples de même sexe (homophobie spécifique), par les questions de genre (homophobie). La racine majeure des violences et des maltraitances au sein des familles et des couples est le sexisme qui constitue la société hétéro, patriarcale et misogyne dans laquelle nous vivons encore, malgré les avancées vers l'égalité. La très grande majorité des violences au sein des familles et des couples est le fait d'hommes sur des femmes. En cela, la violence est toujours sexuée car elle s'inscrit dans des rapports de domination, appris durant la socialisation différentielle, en tant que garçon ou fille.

Même pour les couples de même sexe, il est parfois difficile de créer des relations amoureuses autres que celles qui sont rappelées régulièrement, sur base d'un modèle hétérosexuel et dominant. Bien que celui-ci ne correspond pas non plus aux besoins et aux envies d'un grand nombre d'hétéros! Les conceptions traditionnelles de "la famille", du "couple", font que, même si les choses évoluent, nos représentations confondent encore domination, relation amoureuse et couple. Et elles nous présentent encore le contrôle de l'autre, la domination comme intrinsèques à la relation conjugale, de manière moins visible. Par exemples, on peut constater des confusions entre passion et violence (« il tue sa femme, c'est un crime d'amour »), amour et dépendance (« je prendrai toujours soin de toi, tu peux arrêter de travailler »), respect et obéissance (« si tu m'aimes, tu dois me faire confiance et me croire »). C'est donc difficile de s'émanciper de cela dans les représentations de couples (l'homme dominant la femme, une personne ayant un ascendant sur l'autre), pour construire des relations réellement respectueuses et égalitaires, que l'on soit en couple de même sexe ou de sexes différents.

C'est pourquoi il arrive que la violence prenne place aussi dans les couples de même sexe. D'autre part, les couples de même sexe sont aussi confrontés à l'homophobie spécifique, ils sont parfois isolés, ce qui peut entretenir la violence au sein de ces couples et réduire les possibilités pour demander de l'aide (car cela signifie automatiquement faire son coming aux intervenant-e-s et le dire à quelqu'un-e, parfois pour la première fois...).

Formes de la violence, conséquences et responsabilisation

La violence peut prendre différentes formes ; psychologique, économique, physique, verbale, envers les objets, envers les enfants, sexuelle.

La violence a des conséquences sur la santé, l'estime de soi de la victime et tend à l'isoler. Celle-ci doit être aidée à garantir sa protection, à recouvrer sa légitimité, à se recentrer, à re-développer son réseau et à devenir à nouveau -le plus possible- actrice de sa vie.

L'auteur-e de violence doit être également aidé-e, il-elle a besoin que soit rappelé la Loi, qu'elle s'applique dans ce cas, elle-il doit apprendre à prendre ses responsabilités dans la violence, le "time out" (prendre un temps de recul, pour faire redescendre la violence, ne pas passer à l'acte, choisir la non-violence et le respect de sa-son partenaire et de soi), à gérer ses angoisses dont celles d'abandon et de rejet (en particulier, dans les couples de femmes), à gérer son pouvoir et son contrôle et développer des relations sans emprise.

Comment reconnaître lorsque l'on est dans une relation de violence ?

Il y a différents signes qui peuvent permettre de prendre conscience que l'on est dans une relation intime violente. Bien entendu, ces signes sont à prendre dans leur ensemble. Pris isolément, ces signes ne signifient pas forcément que la personne concernée soit violente. Ce qui doit vous mettre la puce à l'oreille, c'est un tas de petites choses dans votre quotidien qui vous poussent à vous méfier de votre partenaire, voire à en avoir peur, à changer vos façons de faire et d'être...

Votre partenaire vous rabaisse, vous disqualifie, est excessivement jaloux-se, possessif-ve, vous avez le sentiment de ne pas pouvoir contrôler vous-même et/ou votre relation mais que votre conjoint-e le fait à votre place, pour vous deux ; votre partenaire montre des signes de violence (crie, frappe du poing, menace ou perd patience avec les enfants, se montre cruel-le envers les animaux, se fait du mal à elle-/lui-même...), votre partenaire tient des propos misogynes, homophobes, votre partenaire critique votre famille et/ou ami-e-s, fait des secrets mais réclame que vous lui disiez tout, impose ses opinions et dénigre les vôtres, passe de moment de colère à d'autres où il-elle se montre adorable, charismatique, agresse ou critique d'autres personnes, vous dit que personne ne vous croira, blâme les autres de ses propres problèmes et erreurs, se victimise pour expliquer ses réactions, est enclin-e à utiliser la force dans les relations sexuelles, boit ou prend des produits psychoactifs régulièrement, change de comportement selon que vous soyez à deux ou en groupe, ne respecte pas votre intimité, vous fait des remarques sur l'expression de votre orientation sexuelle (vous êtes trop ou pas assez gay, lesbienne...), de votre genre (vous êtes trop ou pas assez masculine/féminine), votre partenaire menace de dévoiler votre orientation sexuelle à vos proches, au travail, ne prend pas de précaution au sujet des IST avec vous ou le fait avec vous mais pas avec d'autres partenaires, exige des choses de vous que vous ne souhaitez pas, comme preuve de votre amour pour l'autre...

Ce modèle doit être vu comme un outil, des points de repères, pour vous aider à identifier les comportements, pour évaluer votre relation, si elle est violente et de quelle forme de violence il s'agit. Bien entendu, ces signes sont à prendre dans leur ensemble. Pris isolément, ces signes ne signifient pas forcément que la personne concernée soit violente. La répétition, le cumul et l'intensité de ces comportements doivent vous mettre en garde de violence possible dans votre couple. Ils peuvent survenir pendant la relation mais aussi pendant et après la séparation.

rapports de domination

refuser le safer sex, ne pas respecter les limites énoncées dans la sexualité

hétérosexisme

frapper, pousser, tordre le bras, secouer, tirer les

cheveux, gifler, mordre, faire des croches pieds, coups de poing, de pieds, forcer

homophobie

Utiliser la coercition et les menaces

- Menacer de vous faire du mal ou d'en faire à vos ami-e-s ou famille
- Menacer de vous quitter ou de se suicider
- Conduire de manière risquée pour vous effrayer
- Menacer de vous « outter » dans votre famille, au travail, pour mettre en péril la garde des enfants, votre situation économique ou légale (immigration...)
- Vous suivre partout.

Utiliser l'intimidation

- Briser des objets, des photos
- Maltraiter les animaux
- Exhiber des armes
- Utiliser des regards, actes, gestes afin de renforcer le contrôle homophobe et/ou sexiste et vous effrayer

Utiliser la violence psychologique et émotionnelle

- Vous rabaisser, vous critiquer, humilier sans cesse en privé et/ou en public
- Vous faire vous sentir mal dans votre peau, perdre votre confiance et estime de vous
- Vous injurier
- Vous faire sentir coupable
- Vous manipuler en faisant des mensonges ou des fausses promesses
- Renforcer votre homophobie/sexisme intériorisé-e
- Dénier vos réalités et vos besoins

Recours à l'isolement et restriction de la liberté

- Contrôler ce que vous faites, où vous allez, qui vous regardez, à qui vous parlez
- Limiter vos activités à l'extérieur
- Utiliser la jalousie pour vous contrôler
- Vous demander de rendre des comptes sur vos allées et venues
- Dire que personne ne vous croira si vous parlez de ce qui se passe, surtout si vous êtes lesbienne, gay, bisexuel-le ou transsexuel-le
- Vous empêcher de sortir seul-e de chez vous
- Vous enfermer soit dedans, soit dehors (de chez vous).

Dénigrer, minimiser & blâmer

- Minimiser l'abus
- Dire qu'il ne s'est rien passé
- Interchanger les responsabilités de ce qui se passe
- Dire que c'est de votre faute, que vous l'avez mérité ou cherché, vous accuser « d'abus réciproque », à égalité
- Dire que les femmes ou les hommes entre elles-eux, ne peuvent pas se faire du mal
- Dire qu'il s'agit uniquement de disputes et non de violence

Utiliser les enfants

- Vous faire sentir coupable vis-à-vis des enfants
- Utiliser les enfants pour vous faire passer des messages
- Menacer ou faire du mal à vos enfants
- Vous menacer de vous faire enlever vos enfants, en divulguant votre homosexualité à l'autre parent ou aux autorités, en le disant à l'école
- Menacer de dire à vos enfants votre orientation et/ou identité sexuelle-s

Se donner un droit et user de privilèges

- Vous traiter comme inférieur-e, au niveau de l'origine ethnique, de l'éducation, de la classe sociale, du revenu, de la santé,...
- Prendre toutes les grandes décisions sans vous consulter
- Définir les rôles de chacun-e dans le couple
- User de privilèges pour vous discréditer, vous mettre en danger, couper vos ressources financières, utiliser le système contre vous
- Faire passer systématiquement ses besoins en premier
- Interférer avec le travail, les affaires personnelles et les relations familiales de l'autre

Recours à l'abus économique

- Contrôler les ressources économiques et comment elles sont utilisées
- Vous empêcher d'avoir un emploi
- Vous obliger à lui demander de l'argent
- Interférer dans la recherche d'emploi ou vos études et favoriser une dépendance économique totale, parfois tout en vous le reprochant
- Utiliser votre carte de crédit, votre argent sans votre permission
- Ne pas travailler et exiger que vous subveniez à ses besoins
- Accumuler des dettes
- Ne pas mentionner votre nom sur tout ce qui concerne vos biens mutuels
- Utiliser le statut économique pour définir les rôles et les normes de votre relation

Trop de dépendance affective versus pas assez d'engagement relationnel

- Besoin existentiel, vital d'être aimé-e, désiré-e, d'être avec quelqu'un-e, d'exister au travers de l'autre, de la relation
- Besoin existentiel de sauver l'autre ou d'être sauvé-e
- Vous utiliser pour répondre à ses propres besoins
- Vous attribuer la responsabilité de son bonheur ou malheur
- Vous n'êtes plus considérée comme une personne à part entière, vous répondez aux besoins de l'autre avant tout
- L'autre refuse de s'engager mais vous demande de le faire
- Vous critique pour votre -soit disant- dépendance
- Confusion entre passion, amour, sexualité, désirer l'autre et exister au travers du désir de l'autre



: à avoir relation sexuelle/certaines pratiques/avec d'autres,

SEXISME

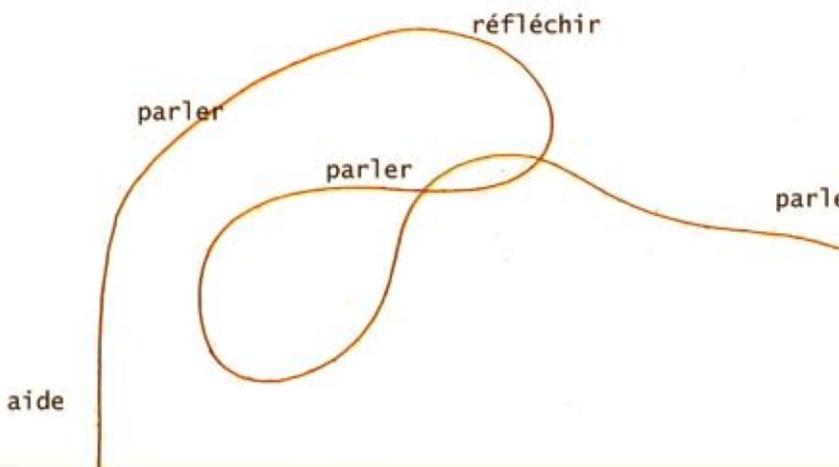
Hétérosexisme : perpétuer et utiliser l'invisibilité des relations LGBT, pour définir des normes, utiliser des rôles hétérosexuels pour normaliser la violence et favoriser la honte de l'autre pour ses désirs homo et bisexuels, utiliser l'invisibilité culturelle pour isoler l'autre et renforcer le contrôle sur elle-lui, limiter les contacts avec la communauté LGBT.

Homophobie : utiliser la sensibilité, la honte, la haine des lesbiennes, des gays, des bi et des trans, pour convaincre du danger de rencontrer d'autres LGBT, contrôler vos contacts avec la communauté, contrôler l'expression de genre, vous interroger afin de vérifier que vous êtes un-e « vrai-e » lesbienne, gay (pour les LGB), un-e « vrai-e » homme, femme (pour les trans), favoriser la honte et l'homophobie intériorisée...

Sexisme : utiliser le machisme, la misogynie, la domination comme un fait « naturel » pour renforcer certains rôles et normes, pour banaliser la violence, pour contrôler vos contacts avec d'autres personnes du même sexe...

Adaptation et traduction française de la roue LGBT, développée par Ellen Pence, de la roue sur le pouvoir et le contrôle LGBT, Domestic Abuse Intervention Project, Minnesota, développée par Roe & Jagodinsky, NCDSV, Texas, inspirées et adaptées de la roue originale sur le pouvoir et le contrôle, créée par Domestic Abuse Intervention Project, 202 East Superior Street, Duluth, Minnesota, MN 55802.

Avec le soutien de Vanessa Watremez, Air-Libre et Karol O'Brien, Centre de Solidarité Lesbienne.



Un mot pour les victimes

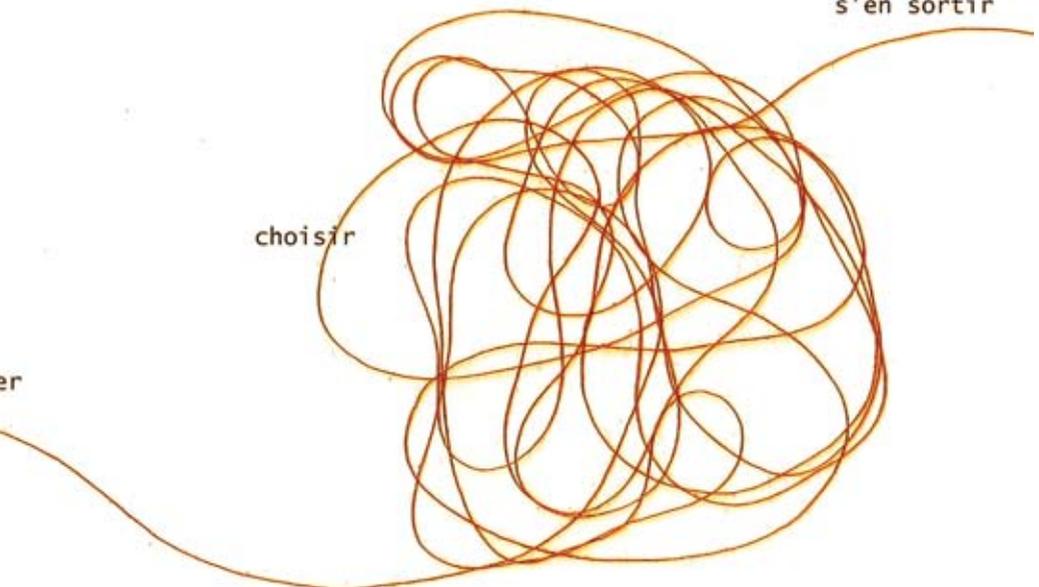
Vous n'êtes pas responsable de la violence, celle-ci n'a pas sa place dans les relations d'amour et de couple. Personne ne mérite d'être violenté-e, personne ne le cherche, ni ne souhaite que cela se reproduise. Ayez confiance dans ce que vous ressentez et brisez votre isolement et le silence. Parlez-en à vos ami-e-s ou à des organismes, des services* qui peuvent vous aider, à votre médecin. Tous les gays, les bisexuel-le-s et les lesbiennes ne sont pas comme ça. Si vous vous sentez prêt-e, allez porter plainte à la police. Cela sera peut-être la première fois que vous vous nommerez, à d'autres, comme ayant une relation avec quelqu'un-e du même sexe que vous, ce n'est pas facile de faire ainsi son coming out, mais rester dans l'ombre vous apportera davantage de préjudices. Vous avez la force et les moyens pour faire que cette situation s'arrête, en vous faisant entourer et aider. Mettre un terme à la violence ne veut pas dire que c'est la fin de la relation, si votre partenaire fait aussi son bout de chemin pour faire de votre couple un espace de sécurité relationnelle, où l'amour peut grandir à nouveau. Si la relation doit se terminer parce que vous assurez votre sécurité et bien-être, c'est que l'autre personne n'a pas pris ses responsabilités adéquatement. C'est toujours difficile une histoire qui se termine, même si cela peut être aussi une libération. D'autres choses plus belles vous attendent, vous êtes unique, prenez soin de vous. Retrouver confiance en vous, aux autres, au monde...

* Consultez le repertoire de ressources disponible à la fin de cette brochure

s'en sortir

choisir

er



Un mot pour les auteur-e-s

La violence est toujours inacceptable, rien ne la justifie. Vous portez la responsabilité de la violence ou du choix de la non-violence. Vos gestes, vos attitudes ne sont pas acceptables et vous, en tant que personne, méritez une autre vie que cela. Si vous avez vécu de la violence dans votre enfance, vous pouvez trouver de l'aide au sujet de ces traumatismes, mais cela ne justifie en rien la violence que vous exprimez à l'âge adulte. De plus, cela n'est pas une répétition sur laquelle vous n'avez aucun contrôle.

Vous avez un potentiel de non-violence et d'alternatives à la violence qui reste à développer, en le décidant et en vous faisant aider par des organismes et des services d'aide.*

Pour ce faire, il faut donc commencer par reconnaître votre responsabilité et ensuite votre envie de changement. Vous aussi devez ressentir un malaise dans ces situations de violence. Avoir besoin de contrôler et d'avoir du pouvoir peut être légitime, si cela ne se dirige pas vers quelqu'un d'autre que vous-même. Un changement est possible, vous avez beaucoup à gagner à apprendre à vivre des relations sans emprise, sans domination et donc égalitaires. Et c'est possible, ne restez pas seul-e avec ça...

Un mot pour les témoins

Etre témoin de violence, recevoir les confidences d'une victime ou même d'un-e auteur-e de violence cela est essentiel mais pas toujours facile à gérer. Il s'agira d'écouter, de soutenir, de valider les ressentis amenés, de ne pas juger la personne mais marquer votre désaccord sur les comportements violents, de pouvoir et de contrôle de l'autre et donner des informations. Il faut vous attendre à ce que cela dure un certain temps, du fait que sortir de la spirale de la violence se fait par étapes, avec des allers et retours. Vous pouvez tenter de favoriser et de soutenir une démarche de demande auprès de services d'aide, prendre régulièrement des nouvelles de l'autre pour briser l'isolement... Vous pouvez vous aussi faire appel aux services d'aide, pour être soutenu-e dans l'aide que vous apportez...

Un mot pour la communauté et les associations

Les lieux de socialisation, commerciaux ou associatifs, permettent aux lesbiennes, bisexuel-le-s et gays de pouvoir vivre en plein jour leur orientation sexuelle. C'est fondamental, surtout à certains moments du coming out et du processus d'acceptation et d'affirmation des personnes. Ce sont des lieux de ressourcement, de soutien, de légitimation et qui favorisent l'estime de soi, ce qui est essentiel, puisque dans la société, les bisexuel-le-s,

les gays et les lesbiennes sont encore considéré-e-s comme ayant moins de valeur que les hétérosexuel-le-s. Cependant, certains sujets sont peu/pas évoqués dans ces lieux, comme s'ils risquaient de ternir l'image que les personnes ont d'elles-mêmes, alors que ce sont des lieux et des moments de valorisation et de fierté, face à toutes les difficultés traversées pour arriver à être soi. Les assuétudes, les inégalités sociales, les rapports de pouvoir entre sous-groupes, les violences sont souvent passées sous silence car perçues comme pouvant ternir l'image de la communauté. Pourtant, il en va de la responsabilité collective d'ouvrir les yeux, d'apprendre ce que cela vient réveiller en nous et de prendre en charge collectivement les difficultés que traversent les personnes concernées par les violences entre partenaires, et pas seulement au sujet de la prévention des IST-Sida.

Un mot pour les intervenant-e-s généralistes

Les questions d'orientation sexuelle et de genre ne font pas partie des formations initiales et continuées que vous avez reçues. Les questions des violences, de leur prise en charge et de leur prévention, dépendent aussi fortement de votre volonté à vous former sur ces sujets. Les violences entre partenaires de même sexe peuvent montrer certaines ressemblances mais aussi des nettes différences par rapport aux violences entre partenaires de sexes différents. Dans les formes de violences, des menaces de outing à l'utilisation de l'homophobie intériorisée, dans les conséquences des violences, du fait de l'orientation sexuelle, dans le fait de devoir distinguer auteur-e et victime sans que cela ne soit toujours aisé, dans les potentialités de changement et les méthodes d'interventions. N'hésitez pas à demander ou à organiser des formations/supervisions adéquates, à travailler en réseau avec des équipes spécifiques.

Favoriser l'égalité dans les relations et les couples

Adaptation aux LGBT et traduction française à partir de la roue originale sur l'égalité pour les hétéros, créée par Domestic Abuse Intervention Project, 202 East Superior Street, Duluth, Minnesota, MN 55802.

Avec le soutien de Vanessa Watremez, Air-Libre et Karol O'Brien, Centre de Solidarité Lesbienne.

Ce modèle doit être vu comme un outil, des points de repères, pour vous aider à identifier les comportements, pour évaluer votre relation, si elle est égalitaire, en quoi et comment favoriser davantage celle-ci. Bien entendu, ces signes sont à prendre dans leur ensemble. Pris isolément, ces signes ne signifient pas forcément que votre relation soit égalitaire. La répétition, l'ancrage et l'intensité de ces comportements sont des signes que votre relation tend vers l'égalité et l'éthique relationnelle.

inventer

vivre

se soutenir

Paix

Justice

Respect

écouter

parler

Négociation et équité

- Chercher des résolutions de conflits mutuellement satisfaisantes
- Accepter le changement
- Être prêt-e à faire des compromis
- Respecter le degré de coming out de son/sa partenaire et son identité de genre
- sa santé et son bien-être

Comportement non menaçant

- Parler et agir de sorte que l'autre se sente en sécurité et à l'aise pour s'exprimer et accomplir des choses
- Agir afin de préserver le degré de coming out de sa/son partenaire
- Et son identité de genre

Respect

- L'écouter sans porter de jugement
- Être positif-ve et compréhensive sur le plan émotif
- Apprécier ses opinions
- Valoriser l'autre dans son orientation sexuelle, son identité de genre, et leurs expressions chez elle-lui
- Respect de l'individualité, de l'autonomie, de l'auto-détermination de l'autre

Confiance et soutien

- Soutenir les objectifs de vie que l'autre s'est fixés
- Respecter son droit d'avoir ses propres émotions, ami-e-s, y compris ses ex (quand l'éthique relationnelle dans le couple est respectée), activités et opinions

Honnêteté et responsabilité

- Accepter d'être responsable de soi-même
- Reconnaître l'ancien recours (potentiel) à la violence
- Admettre ses torts, ses responsabilités
- Communiquer ouvertement et honnêtement
- Créer ensuite une co-responsabilité effective et juste de la relation
- Accepter et respecter les limites (de l'autre, de soi)

Parentalité responsable

- Partager équitablement les responsabilités parentales
- Être un-e modèle non-violent-e positif-ve pour les enfants
- Préserver l'autre parent et les enfants d'éventuelles discriminations et préjugés sur l'homoparentalité

Responsabilités partagées

- Se mettre d'accord sur une distribution équitable des tâches
- Prendre les grandes décisions conjugales et familiales ensemble
- S'occuper initialement de soi-même, de ses propres besoins, exister en tant que soi (pas par rapport à l'autre et à ses attentes), renforcer son autonomie (surtout les femmes), renforcer sa capacité à être en lien, à s'investir (surtout les hommes), tout en tenant compte des limites et du respect de l'autre, de son autonomie.

Partenariat économique

- Prendre certaines décisions monétaires ensemble (concernant le couple) et d'autres séparément (garder une indépendance financière autant que possible)
- S'assurer que les partenaires sont avantagé-e-s par les arrangements financiers

Affectivité, liens et distances relationnelles

- Oser explorer des repères qui vous conviennent, même s'ils sont en dehors des évidences apprises
- Favoriser une interdépendance mesurée
- Développer une saine appartenance au couple (assez d'engagement, de proximité ET assez d'autonomie, d'éloignement psychique)
- Gérer ses propres angoisses (d'abandon, de rejet, de perte, de sentiment d'être nul-le et incapable)
- Favoriser la confiance en soi, en ses ressources
- (re-) trouver confiance en l'autre, au monde
- Gérer de manière à ce que les partenaires soient respecté-e-s dans leurs besoins, les questions de frontières autour du couple, de fidélité, de sentiments, de liens, de vie commune ou autre, etc.



échanger

rester soi

Adelphité

Humanité

rire

s'accorder

être ensemble

Liberté

Solidarité

Ethique

* des processus de domination, des hiérarchies suivie de la division des catégories de sexe et de genre (« La hiérarchie ne vient pas après la division, elle vient avec — ou même un quart de seconde avant — comme intention », in Christine Delphy, Classer, dominer : Qui sont les « autres » ?, Ed. La Fabrique, 2008)

Plus d'info pour les personnes concernées et les professionnel-le-s :

www.magenta-asbl.org , www.air-libre.fr , www.solidaritelesbienne.qc.ca

– CONFLITS RÉCURRENTS, PROBLÈMES RELATIONNELS, VIOLENCES... : COMMENT DEMANDER DE L'AIDE ET CHOISIR SON INTERVENANT-E ?

Les préjugés des intervenant-e-s des domaines médico-psycho-sociaux et les prestataires de soins représentent un poids pour de nombreuses personnes lesbiennes, bisexuelles, gayes, qui ne se sentent pas reçues à égalité des personnes hétérosexuelles. Choisir un-e professionnel-le n'est pas facile. L'un des premiers freins, c'est d'être présumé-e hétérosexuel-le à priori. Ensuite de recevoir une réaction verbale ou non-verbale qui va de la surprise au jugement au sujet de l'homosexualité. Néanmoins, faire appel à un-e professionnel-le, même si cela n'est pas toujours facile, cela peut être vraiment aidant. Si vous voulez faire un bout de chemin avec un-e intervenant-e, vous pouvez « tester » un peu son ouverture d'une part, ses connaissances d'autre part, au sujet de ce qui vous amène à prendre rendez-vous. Si vous vous sentez à l'aise, vous pouvez dire directement que vous vivez une relation avec quelqu'un-e du même sexe que vous. Ou alors, vous pouvez dire les choses indirectement, fournir des éléments pour que la-le professionnel-le puisse vous identifier comme une personne lesbienne, gaye ou bisexuelle, comme par exemple, dire que vous venez de la part d'une amie lesbienne, ou que vous cohabitez avec une personne du même sexe que vous... afin de voir sa capacité d'accueil et d'écoute, d'ouverture, sur ce sujet, son degré de connaissances sur le sujet des orientations sexuelles... S'il-elle semble trop peu connaître les réalités des couples de même sexe, mais que vous vous sentez bien accompagnée par cette personne, vous pouvez l'informer, lui donner des liens web pour les professionnel-le-s, une bibliographie, l'encourager à s'adresser à Magenta asbl, www.magenta-asbl.org. Si vous ne "sentez" pas la-le prestataire, osez suivre votre feeling : il est essentiel qu'un climat de confiance s'établisse afin de vous permettre d'aborder les questions relatives à votre intimité. Cette relation de confiance ne s'instaure pas toujours avec le ou la premier-ère professionnel-le rencontré-e. Cela ne doit pas vous empêcher de continuer vos recherches, il existe de plus en plus de professionnel-le-s qui se forment pour améliorer leurs interventions et qui ont un supplément d'humanité...

Les médecins, thérapeutes et autres intervenant-e-s sont des professionnel-le-s. Leur écoute et ce qui est travaillé avec vous offre une garantie d'anonymat. Elles-ils sont tenu-e-s par le secret professionnel et à un code d'éthique et de déontologie. Vous pouvez les voir seul-e ou en couple. Ils-elles n'ont pas un rôle de censeur-e ou de juge, ni de guide. Elles-ils sont là pour vous aider, pour vous accompagner sur votre propre chemin. Pour les couples, les thérapeutes ne vont pas faire en sorte que vous restiez ensemble ou que vous vous sépariez. Cela, vous seul-e-s pouvez le décider. Mais il s'agira de clarifier certaines choses, d'en renforcer d'autres, etc. Souvent, les personnes et les couples attendent (trop) longtemps avant de faire ce pas vers un-e intervenant-e...

Avoir accès à des coordonnées précises de professionnel-le-s formé-e-s n'est pas possible : cela serait considéré comme de la publicité, ce qui est interdit dans ce type de profession. Vous pouvez donc solliciter d'autres personnes, des ami-e-s, ou encore regarder sur Internet, vous adresser à des associations lgbt pour obtenir des adresses, trouver un-e professionnel-le qui pourrait vous convenir. Mais bien sûr, il faudra vous faire votre propre opinion : un-e professionnel-le peut être bien pour une personne et pas pour une autre, c'est la rencontre et le tissage relationnel qui vous feront sentir si cet-te professionnel-le est adéquat-e pour vous.

_ ET ILS-ELLES VÉCURENT HEUREUX-SES...

On a très peu parlé, dans cette brochure, des couples de même sexe qui vont bien, sont heureux, positifs, qui durent et vivent leurs vies en dépassant les encombres. Peut-être parce que « les gens heureux n'ont pas d'histoire », qu'il n'est pas habituel de parler de ce qui va bien, des ressources que nous avons pour dépasser les écueils...

Autour de nous, il y a pourtant tous ces ami-e-s qui vivent ensemble depuis des années et semblent se rendre plus fort-es- tout en restant autonomes, celles et ceux qui frémissent du bonheur d'une nouvelle histoire, ces couples où l'arrivée d'un enfant renouvelle la relation autant que les vies de chacun-e-s, ces couples qui ont trouvé leurs arrangements bien à eux-elles en étant en couple tout en vivant séparément mais pas trop loin l'un-e de l'autre, d'autres qui achètent une maison ensemble, ces couples qui s'impliquent dans un projet associatif de concert et qui militent pour les droits humains, ces couples qui vivent pleinement leur histoire, en ville, à la campagne, etc.

Et nous avons tous et toutes aussi des belles histoires de couples, des victoires, des joies, des réussites, des bonheurs vécus ou à vivre...

La vie à deux est en perpétuelle évolution, alors, échangeons sur nos façons de garder les relations vivantes, sur les rituels amoureux que nous créons, nos formules pour trouver des équilibres qui nous conviennent, entre désir et amour, solidarité et passion, durée et enthousiasme, le fait d'être dans la découverte, d'être curieux-se de ce qui se passe en soi et ensemble, tout en construisant la vie quotidienne, en faisant « équipe » dans la vie, en profitant de la sécurité d'un engagement relationnel, que vous viviez ensemble ou non... Le désir a besoin d'éloignement, de différenciation et la sécurité de proximité pour se développer, comment nous retrouvons-nous dans ces modalités de distances relationnelles?

Développons des relations égalitaires, de respect mutuel, profitons de nos vies, de la joie d'être soi, en couple ou pas, osons vivre nos vies telles que nous les espérons...

La chance des couples hors normes hétérosexuelles que nous formons peut aussi être dans l'absence de chemins tout tracés et dans la liberté que cela nous laisse d'inventer, seule ou ensemble, d'autres formes de relations ou de couples, où se conjuguent nos rêves et nos désirs...

Belles découvertes à vous...

_ RÉPERTOIRE DES SOURCES

_ OÙ TROUVER DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR LES PERSONNES CONCERNÉES, LES PERSONNES ET LES INTERVENANT-E-S QUI LES ENTOURENT ?

Magenta

www.magenta-asbl.org et magenta@contactoffice.be

www.lasantedeslesbiennes.be et santedeslesbiennes@gmail.com

0478404314

Rosine Horinca, psychologue et formatrice

_ QUE FAIRE POUR RENCONTRER D'AUTRES QUI SONT GAYS, LESBIENNES, BISEXUELLES, TRANS ?

Arc-En-Ciel Wallonie, fédération wallonne des associations LGBT: www.arcenciel-wallonie.be

Maison Arc-en-Ciel à Bruxelles, regroupement d'associations, www.rainbowhouse.be

_ QUE FAIRE SI VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE COUPLE ?

Aide généraliste dans :

- Les centres de santé mentale :
 - en Wallonie, www.iwsm.be/institut-wallon-sante-mentale.php?id=56&ssm=1,
 - à Bruxelles, www.lbfsm.be/spip.php?rubrique39
- Les centres de planning familial, www.loveattitude.be
- Les thérapeutes individuels ou de couple en privé.

Aide spécialisée pour les couples de même sexe : Magenta à magenta@contactoffice.be

– QUE FAIRE SI VOUS ÊTES VICTIME DE VIOLENCE OU SI UNE PERSONNE VOUS CONFIE QU’ELLE EST MALTRAITÉE/ VIOLENTÉE DANS SON COUPLE ?

En plus des coordonnées énoncées ci-dessus, vous pouvez en parler à un-e ami-e ou vous adresser à des services spécialisés au sujet des violences.

Si vous préférez rester dans l’anonymat, il existe une ligne téléphonique gratuite “Ecoute violences conjugales”, n° **0800/30.030**, www.ecouteviolencesconjugales.be

Vous pouvez aussi en cas d’urgence vous adresser à la Police au n° 101 et/ou votre médecin de famille.

Les services spécialisés d’aide aux victimes sont quant à eux, de plusieurs niveaux.

Les services d’aide sociale aux justiciables (SASJ) offrent une aide psychologique et/ou sociale aux victimes et auteurs non incarcérés d’infractions pénales. Les activités des S.A.S.J. sont donc divisées en deux : le service d’aide aux victimes et le service d’aide aux détenu-e-s. Le service d’aide aux victimes offre un suivi plus ou moins long en fonction des besoins et de la demande de la personne. Le dépôt de plainte n’est pas une obligation pour accéder à ces services. Pour les S.A.S.J., www.aideetreclassement.be/grav/index.php, cliquer sur “14 services d’aide aux victimes en activité” pour trouver celui le plus proche de chez vous.

En ce qui concerne les bureaux (ou services) d’Assistance policière aux victimes, ils existent dans chaque zone de police et interviennent lorsque les personnes ont besoin d’une assistance urgente dans des situations de crise. Ces services proposent une première assistance et un soutien face aux angoisses, un accompagnement dans les premières démarches (audition de police,...), une information et un relais vers des services plus appropriés. Les BAPV n’offrent pas de suivi. Ici encore avoir déposé plainte n’est pas une obligation.

Au besoin, vous pouvez aller vous ressourcer et trouver de l’aide chez des ami-e-s, mais il existe aussi des maisons d’accueil pour les adultes, à Bruxelles et en Wallonie, qui vous offriront une aide matérielle et psycho-sociale : public.guidesocial.be/associations/maisons-accueil-adultes-1489.html et www.cvfe.be sur Liège

Pour retrouver confiance en vous et apprendre à prévenir la violence, www.garance.be

Pour une aide spécialisée pour les couples de même sexe ou les victimes de violences dans ce cas : Magenta, magenta@contactoffice.be

_ QUE FAIRE SI VOUS ÊTES AUTEUR-E DE VIOLENCE OU SI UNE PERSONNE VOUS CONFIE QU'ELLE EST MALTRAITANTE/ VIOLENTE DANS SON COUPLE ?

Pour les auteur-e-s de violence qui veulent s'en sortir, il importe que vous ne restiez pas seul-e, parlez-en à des ami-e-s et vous pouvez aussi trouver de l'aide auprès des services spécialisés tels que:

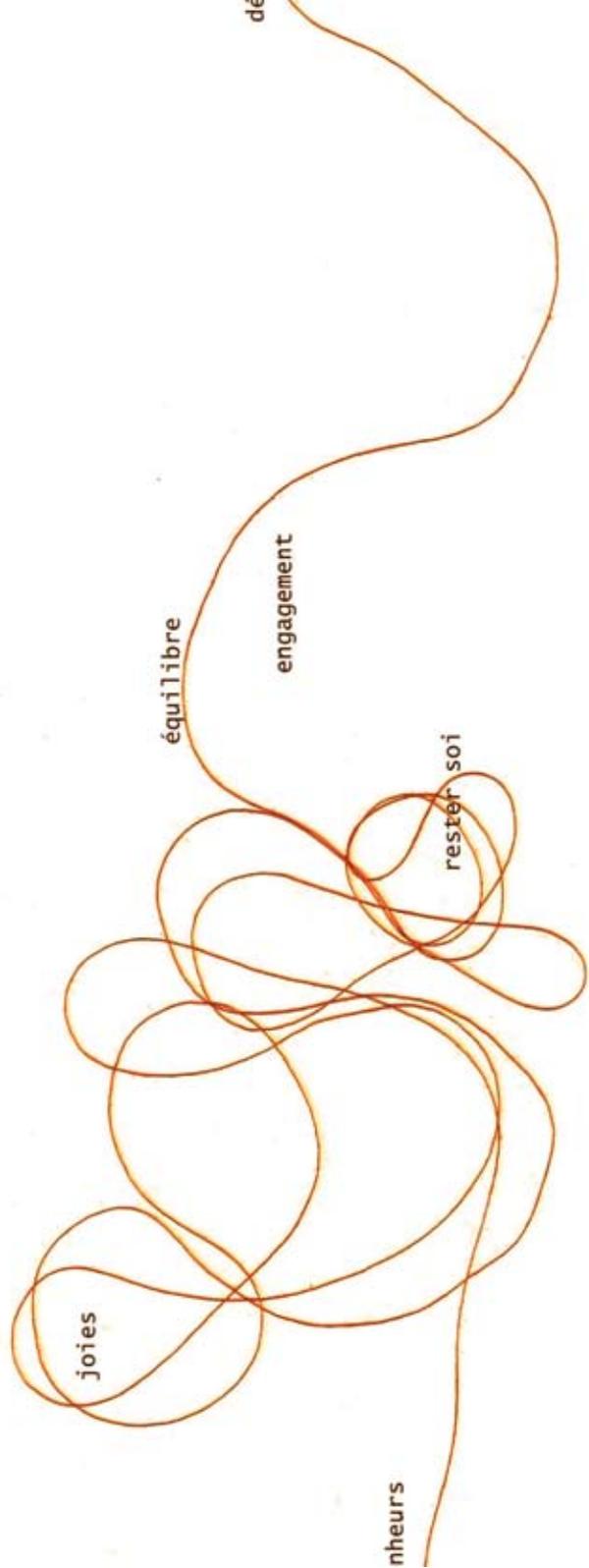
- les services d'aide aux justiciables (S.A.S.J) peuvent, dans certaines limites, vous apporter une aide psychologique,
- PRAXIS www.asblpraxis.be (Liège, Bruxelles et La Louvière).
- D'autres équipes sont en développement pour aider les auteur-e-s.
- Les femmes, lesbiennes ou bi, mais aussi les gays peuvent aussi s'adresser adéquatement à Magenta, magenta@contactoffice.be

_ SERVICES QUI COORDONNENT ET SOUTIENNENT DES ACTIONS

La Direction de l'Égalité des chances de la Communauté française présente aussi sur son site des outils et des actions: www.egalite.cfwb.be

A d'autres niveaux- coordination des autres services et intervenant-e-s-, vous pouvez trouver les Coordinations provinciales et régionales de l'égalité des chances et de lutte contre les violences sur le site : www.egalite.cfwb.be

Des associations se sont regroupées en réseau, pour favoriser l'élimination des violences entre partenaires: www.reseauviolences.be/composition-et-participants.php



joies

équilibre

engagement

rester soi

nheurs

de