

Réaction des parents suite à un coming-out trans

Il est important de noter que la réaction de chacun-e peut être différente et imprévisible. Néanmoins, il est possible, à travers les témoignages, les expériences ainsi que les recherches effectuées sur la question, de décrire un certain nombre de réactions courantes de parents suite à un coming-out trans. C'est l'objet de ce document.

Éléments à avoir en tête

Réaction individuelle

Même lorsque les parents ne sont pas séparés, il est tout à fait probable que leurs réactions soient différentes, et qu'elles n'évoluent ni de la même façon ni au même rythme.

Temporalité

Il y a souvent un décalage entre la personne qui fait son coming-out et la ou les personne(s) qui le reçoit(ven)t. En effet, un coming-out est souvent quelque chose de mûrement réfléchi, mais cela peut sembler « sorti de nulle part » pour les proches. Il peut parfois être difficile d'accorder la patience nécessaire à ses proches pour (di)gérer l'information.

Réagir au coming-out

Une nouvelle réalité

Apprendre qu'un-e de ses proches est trans signifie devoir s'adapter à une nouvelle réalité. Il ne s'agit pas seulement des éventuels changements d'apparence et/ou physiques, de prénom(s), de pronoms, etc. En effet, un coming-out est un moment où l'on est confronté-e à la différence entre l'idée que l'on se faisait d'une personne et la réalité.

Plusieurs phases

Plusieurs phases, décrites ci-après, ont été identifiées suite à un coming-out. Il est important de noter que chacun-e peut progresser différemment à travers ces phases, certaines peuvent durer longtemps, d'autres moins, certaines personnes ne passeront pas à travers toutes les phases évoquées...

Cette progression n'est pas linéaire, c'est-à-dire que l'ordre présenté n'est pas nécessairement l'ordre dans lequel tous les parents vont évoluer. Les phases ne sont pas non plus nécessairement indépendantes, des « aller-retour » sont donc possibles entre les différentes phases décrites.

CHOC



Un coming-out peut faire l'effet d'un choc pour les parents, notamment lorsqu'ils ne se doutaient de rien, ou bien lorsqu'ils ne connaissent rien à la transidentité. Comme mentionné précédemment, ces nouvelles informations créent une rupture entre l'idée qu'ils avaient de leur enfant et la réalité.

Un temps d'adaptation sera donc nécessaire. Parfois, des parents se sont posés des questions ou ont pressenti quelque chose sans nécessairement pouvoir le nommer. Cela peut rendre cette phase plus facile.

Il peut par exemple être utile de rappeler que l'on reste la même personne, qu'être trans est une partie de notre identité, pas son entièreté.

DÉNI

Le déni est une réaction instinctive pour se protéger de quelque chose que l'on considère comme menaçant ou stressant. Cette réaction automatique peut être démultipliée par les émotions fortes vécues face à ce stress. Le déni peut prendre plusieurs formes :



Hostilité : Commentaires désobligeants, référence aux stéréotypes, phrases blessantes...

« Pas de ça chez moi, tu vas finir au bois de Boulogne, etc... »



Évitement : Le parent change de sujet, fait comme si rien n'avait été dit.

« Ok. Tu veux manger quoi ce soir ? »



Ignorer : Le parent indique « accepter », tout en préférant ne pas en parler.

« Je respecte ton choix, mais je ne veux pas en entendre parler. »



Rejet : Le parent cherche des moyens de ne pas accepter l'idée.

« C'est juste une phase, c'est à la mode en ce moment... »

Il est courant que, dans cette phase, les parents cherchent des informations qui vont dans le sens de leurs arguments, comme par exemple qu'il ne s'agit que d'une « mode », que leur enfant s'est « laissé-e influencer », etc.

Ces réactions sont également influencées par les connaissances qu'ils peuvent avoir de la transidentité, les représentations et stéréotypes que cela évoque chez eux.

Faire un coming-out, c'est transgresser la norme. Puisque la norme est rassurante, une réaction courante sera de tenter de ramener l'enfant à la norme, afin de ne pas avoir à affronter une réalité perçue comme stressante et bouleversante.

CULPABILITÉ



Lorsqu'il apparaît évident au(x) parent(s) que la transidentité de leur enfant est une réalité à laquelle il leur faut s'adapter, une réaction très courante est celle de la culpabilité.

Cette culpabilité peut prendre plusieurs formes et est très fortement influencée par la culture, leur propre éducation ainsi que l'idée qu'ils se font de ce qu'est « être un bon parent ».

« Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? »

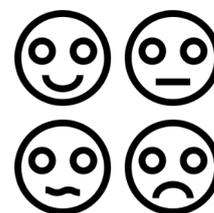
Il est courant que les parents cherchent une raison à la transidentité de leur enfant. Pour cela, iels questionnent leurs pratiques éducatives, tout ce qu'ils ont pu dire, autoriser, interdire ou conseiller à leur enfant. Parfois, une mère peut même se culpabiliser de ses propres pensées, de son désir d'un enfant de tel genre avant/pendant la grossesse, etc. Cela ne veut pas nécessairement dire qu'ils pensent qu'être trans est « mal » ou « monstrueux ». Il s'agit encore une fois d'une réaction en lien avec la transgression de la norme.

« Comment ai-je pu ne pas voir ? »

Certains parents culpabilisent également du fait de ne pas avoir « vu » que leur enfant était différent, ou bien traversait des périodes d'inconfort, de doute, de mal-être... Il s'agit d'une remise en question de ses compétences parentales, qui peut être douloureuse.

EXPRESSION ÉMOTIONNELLE

Au fur et à mesure de leur « digestion » de l'information, les parents vont exprimer tout un panel d'émotions. Il est important de noter que ces émotions sont liées à leurs propres réactions et pensées. Il s'agit d'une phase logique de l'adaptation. Ces réactions émotionnelles, parfois douloureuses, ne sont pas liées à l'existence de la personne trans.



Les différentes émotions ressenties par les parents peuvent refléter les différentes émotions vécues par les personnes avant de faire leur coming-out : confusion, doute, peur du rejet, sentiment d'isolement, peur pour le futur... Parfois, iels communiqueront leurs émotions aux personnes concernées, en demandant par exemple à la personne de ne pas le dire à d'autres par peur de ne pas savoir gérer les discussions ou les qu'en-dira-t'on.



Colère : Ce type de réaction peut être particulièrement douloureux à gérer pour la personne trans. Cela représente un signe de digestion émotionnelle et de progrès, mais n'hésitez pas à vous protéger.

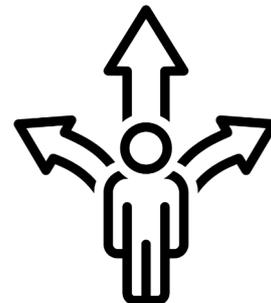


Anxiété : Une réaction courante des parents est l'anxiété. Non seulement face aux démarches (« comment fonctionne les hormones, c'est irréversible ?, une opération c'est risqué, etc »), mais également en ce qui concerne la qualité de vie et le futur de leur enfant (« va-t-iel être accepté-e, trouver du travail, etc... »)

Échanger avec d'autres parents et d'autres personnes trans, lors de groupes de paroles par exemple, ou consulter des ressources leur permettant de s'informer sur la transidentité peut être utile pour les accompagner dans leur « digestion émotionnelle ».

DÉCISION

Confrontés à cette réalité, les parents sont amenés à faire un choix entre plusieurs attitudes. Ce choix n'est pas nécessairement fixe, il peut évoluer dans le temps mais également en fonction des échanges, des démarches effectuées par la personne trans, etc.



Acceptation: Le parent cherche à comprendre, fait des démarches pour gérer ses propres émotions et réactions, iel cherche à se renseigner, propose son aide... Iel met souvent en avant l'amour de son enfant et la volonté de l'accompagner quoi qu'il en soit.



«**Tolérance**»: Le parent indique «accepter» la situation, indique que son enfant fait toujours partie de la famille, etc. Néanmoins, iel indique ne pas forcément «être d'accord» avec le «choix» fait par son enfant, ne pas vouloir entendre parler des démarches ou de quoi que ce soit en lien avec la transidentité de son enfant.



Filtrage: Le parent réduit tout ce qui dérange, incommode, ce qu'iel ne comprend pas, à la transidentité. Cela est valable pour le présent, mais également pour des comportements passés. Il s'agit encore une fois d'une réaction avec la transgression de la norme et la volonté, souvent inconsciente, d'y trouver une explication.

ACCEPTATION INCONDITIONNELLE



Tous les parents n'en arrivent pas à cette phase.

Il s'agit de l'aboutissement de l'adaptation à la réalité de la transidentité de son enfant et son intégration en tant que partie de son identité.

Cette phase peut être associée à un renforcement des relations entre le parent et son enfant trans, notamment suite aux échanges et différentes épreuves traversées ensemble. Le fait d'avoir un enfant trans peut être vécu comme une véritable richesse.

L'acceptation inconditionnelle peut également être accompagnée d'un engagement du/des parent(s) autour du militantisme trans, à travers la participation à des marches, l'animation de groupes de parole, des échanges avec d'autres parents, l'engagement associatif etc...

Au moment d'un coming-out trans, il est primordial d'assurer votre sécurité (physique, financière, émotionnelle). Les parents font leur propre chemin. Il vous est possible de les accompagner, en répondant à leurs questions, en les dirigeant vers des ressources, etc, mais ce n'est pas votre responsabilité.