RECUEIL DE TÉMOIGNAGES

Plus de 20 ans d'histoire

PRISME

INTRODUCTION

L'idée du PRISME est née en 1996 suite à une demande de services venant directement d'hommes gais. Préoccupés par leurs comportements sexuels, ceux-ci, s'adressèrent à l'organisme communautaire MIELS-Québec (Mouvement d'Information et d'Entraide dans la Lutte contre le VIH-sida à Québec) pour les aider et les conseiller.

Un plan fut mis sur pied et, suite à une subvention de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Québec, le projet démarra officiellement en février 1998. En 2001, le PRISME devient un programme permanent au secteur de la prévention du MIELS-Québec et reçoit son appellation officielle PRISME (Programme de Référence, d'Information et de Soutien Masculin Entre pairs.

Les premières années, seuls des services d'écoute téléphonique et d'accompagnement étaient offerts. Toutefois, en 2004, le programme prend davantage d'envergure quand des soirées de discussion pour les hommes gais, bisexuels et en questionnement démarrèrent.

Ce recueil de témoignages est une œuvre conçue par les membres du PRISME pour des hommes qui sont en questionnement et/ou qui éprouvent des difficultés en lien avec leur orientation sexuelle. Celui-ci porte sur le thème « Ma première fois ». Tous ces témoignages sont des histoires qui ont été réellement vécues par ces hommes ayant des questionnements et/ou des difficultés en lien avec leur orientation sexuelle.

À travers le recueil, se glisse de l'information sur le cheminement au niveau de l'acceptation de l'orientation sexuelle. Il ne faut jamais oublier que vous n'êtes pas seul à vivre cette réalité et que plusieurs autres hommes avant vous se sont posé les mêmes questions. Si vous désirez obtenir de l'aide, les services du PRISME sont toujours présents afin de vous aider à cheminer vers une meilleure acceptation de vous-même.

En espérant que ces textes pourront vous aider à cheminer tant dans vos questionnements au sujet de votre orientation sexuelle qu'en tant que personne.

Bonne lecture!

Le PRISME, c'est quoi ?

Le PRISME s'adresse aux hommes de 25 ans et plus qui désirent échanger au sujet de relations affectives, de sexualité entre hommes ainsi que de difficultés en lien avec l'orientation sexuelle.

Voici la description de nos services en quelques lignes.

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT ET DE SOUTIEN :

Le service d'accompagnement permet le jumelage du demandeur avec un pair aidant (personne ayant vécu des difficultés et/ou des questionnements en lien avec son orientation sexuelle et qui sert de modèle positif d'homme gai ou bisexuel). En fonction des objectifs du demandeur, jusqu'à dix (10) rencontres individuelles peuvent avoir lieu. La confidentialité, le respect, l'écoute et la croyance en la capacité de l'humain d'évoluer sont des valeurs essentielles de ce service.

SERVICE DE GROUPE DE SOUTIEN :

Offert sur une base mensuelle de soir, ce groupe de soutien ouvert permet à des hommes d'échanger librement entre eux sur leur vécu. Tout au long de l'année, chaque rencontre traite d'un sujet différent tout en suivant un thème précis. Les soirées de groupe permettent de briser l'isolement et de ne pas se sentir seul à vivre une réalité de questionnement que plusieurs hommes vivent au quotidien. L'accueil, le respect, le soutien et l'apprentissage entre pairs sont des valeurs prônées par ce service.

SERVICE D'ACCUEIL, ÉCOUTE ET RÉFÉRENCE TÉLÉPHONIQUE :

L'intervenant PRISME offre un service confidentiel d'écoute téléphonique et de référence de 8 h 30 à 16 h 30 les jours de semaine (du lundi au vendredi). En dehors des heures ouvrables, une boite de messagerie est en fonction.

Pour toute demande ou toute question concernant les services du PRISME, vous pouvez joindre l'intervenant responsable du programme au **418-649-1232** ou via courriel au **info@prisme.org**.

Il pourra répondre à toutes vos questions et ce, avec respect et confidentialité.

Témoignage 04

LA QUESTION...

Après avoir été marié 18 ans, le divorce semblait inévitable. La tension était palpable et plus rien ne nous rattachait l'un à l'autre... Alors, l'inévitable s'est présenté comme un matin de tempête qui a tout balayé d'un seul coup...

Tout ce qu'on avait bâti, les belles promesses, les projets, la structure... tout !

Dans cette tempête qui se passait dans les hautes instances du monde adulte, deux petits enfants se serraient l'un contre l'autre pour éviter les dommages collatéraux que générait ce tumulte dans lequel ils se trouvaient bien malgré eux...

Une fois le plus gros de la tempête passé il fallait constater les dégâts, ramasser ce qui pouvait encore servir, restructurer, revoir la dynamique au quotidien et oser mettre en premier plan la protection de ces deux petits êtres qui ne demandaient qu'à retrouver une sécurité et s'assurer qu'on pouvait encore les aimer...

Par bonheur, j'ai eu le privilège d'en avoir la garde et de leur permettre de s'épanouir dans un environnement sain, plein d'amour, d'attention, de câlins, de respect et où la discussion ouverte était encouragée.

Est-ce que c'était facile... non... pas vraiment... quand on se retrouve dans cette situation, on n'a pas de livre pour nous préparer à y faire face... on s'y retrouve du jour au lendemain et, rapidement, il faut trouver les bonnes réponses, poser les bons gestes et réaliser que le plus important ce n'est pas sa petite personne, mais ces deux petits êtres que la vie t'a confié pour t'amener plus loin...

J'ai donc mis ma vie sur une tablette pour me concentrer à l'épanouissement de mes deux garçons et ainsi leur permettre d'avoir le meilleur de ce que la vie peut leur apporter, leur permettre de vivre leurs rêves respectifs...

Une fois à l'âge adulte, j'étais fier de réaliser ce qu'ils étaient devenus et je savais très bien que j'avais eu un apport important à jouer dans mon rôle de père, de mère, de confident...

Si je refais ma vie... est-ce avec une femme ou avec un homme ?

Ils se sont mariés tous les deux dans la même année, à six mois d'intervalle... Il fallait voir la fierté dans mon regard pour comprendre à quel point j'avais le sentiment du devoir accompli !

Lorsque je me suis retrouvé dans ma maison vide, trop grande juste pour moi, et que tout me rappelait leur absence, j'ai dû prendre du temps pour moi pour me reconstruire... Je devais maintenant reprendre cette vie que j'avais laissée sur cette tablette... un peu comme un vieux livre poussiéreux dont on ne veut pas se défaire...

Et pourtant ce livre, au lieu de contenir tous mes écueils, tout mon passé, mes échecs, celui-ci ne contenait rien d'autre que des pages blanches... Un nouveau chapitre de ma vie allait s'écrire.

Mais avant même de pouvoir y déposer ma plume pour en noircir les pages, je me devais de répondre à une question importante qui allait décider du reste des chapitres de ma vie.

Si je refais ma vie... est-ce avec une femme ou avec un homme ?

Tout ce que je savais, c'est que ce ne serait pas avec une femme...

Pour la première fois je marquais une pause sur ma vie pour oser me poser cette question importante visant mes choix, mes désirs et ce que je suis... »

LE SUIS-JE ? : LE QUESTIONNEMENT

Lors de cette période, des questions s'éveilleront en toi : « Suis-je homosexuel ? » ou « Suis-je attiré physiquement par les hommes ? »

Généralement, à cette étape, tu te remets en doute sur tes propres attirances, mais tu ne veux pas nécessairement l'assumer. Au fond de toi, tu te dis : Est-ce que c'est vraiment moi ? Ça ne peut pas être moi... Je ne veux pas l'être ou Non, ce n'est pas moi... C'est généralement une période où plusieurs questionnements sont suscités en toi. Tu te demandes constamment si tu es normal. Tu n'as pas le goût de t'avouer ces attirances sexuelles à toi-même ni d'en parler à ton entourage puisque tu as peur de leur réaction. Tu vis le tout intérieurement et cela peut être énormément lourd pour toi puisque tu te poses beaucoup de questions sur plusieurs aspects de ta vie (vie conjugale, avenir, ce que les autres vont penser de toi, etc.). Il est possible que cela suscite un sentiment d'anxiété chez toi et que cela ait des répercussions sur tes habitudes de vie.

Lors de cette période, il est important de parler de tes questionnements à un intervenant, un psychologue, un ami en qui tu as confiance, un professionnel de la santé, etc. Garder le tout à l'intérieur de toi pourrait avoir des répercussions sur ta santé mentale à long terme.

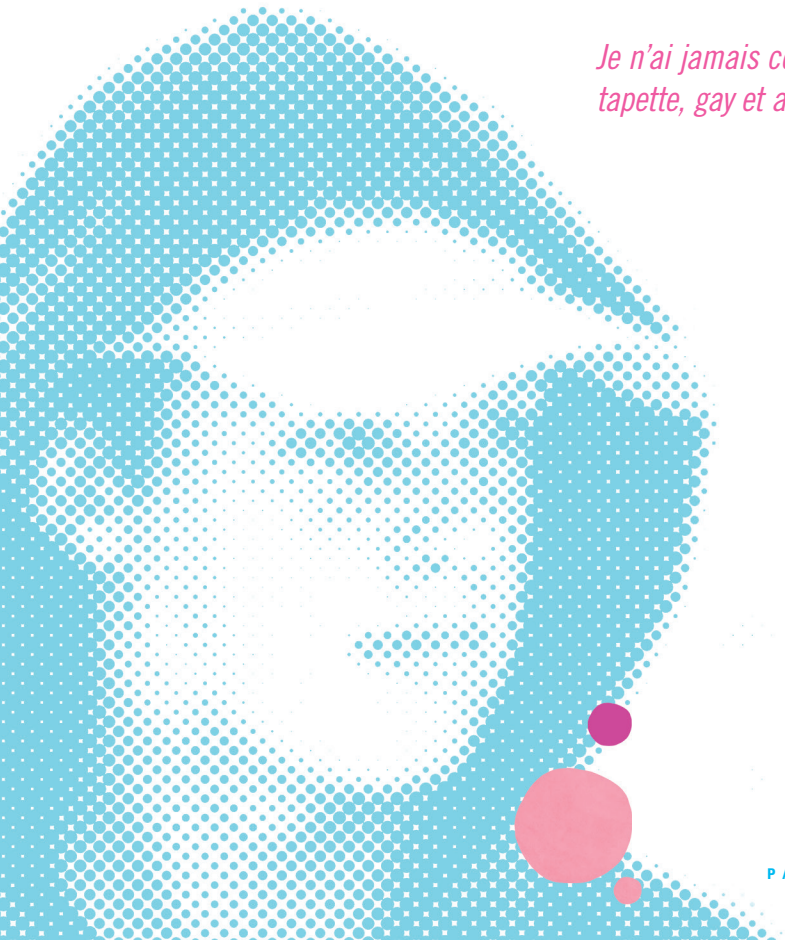
02 Témoignage

ÉTIQUETÉ COMME GAY

À cette époque, j'étais très loin de faire ma sortie du placard. J'étais dans un groupe de collègues de travail et nous parlions de choses et d'autres. L'un des gars me demande à brûle-pourpoint si je suis gay. Je fige et tout le monde garde le silence. Je n'ai pas été capable de répondre. J'ai revécu tout mon passé gay, qui n'est pas vraiment gay, en une fraction de seconde. Je n'ai jamais compris pourquoi les gens me traitent de fifi, tapette, gay et autre depuis l'école primaire. C'est certain que je n'aime pas les sports, je suis plutôt intellectuel. Ma jeunesse, je l'ai passée dans le sous-sol de la maison à construire plein de projets. Je n'avais pas beaucoup d'amis. J'étais très solitaire. Je me sentais en sécurité avec les adultes, car eux, ils me traitaient comme un garçon normal.

NUDITÉ

La première fois que je me suis montré nu devant un autre garçon, j'avais 9 ans. Il avait quelques années de plus que moi. Il me suggérait et il me demandait de voir mon sexe depuis un certain temps. C'est certain, j'étais bandé et excité, car c'était la première fois que je montrais mon sexe, mon corps à quelqu'un. Je voulais lui faire plaisir. J'étais content de lui faire ce plaisir et moi, je ne me sentais pas vraiment gêné. Probablement mon côté exhibitionniste. J'étais plutôt curieux de voir sa réaction. Il a été surpris, car il ne pensait pas que je le ferais. Il était hypnotisé par mon sexe de 9 ans. Je voyais son visage rayonnant de surprises et de plaisirs. J'étais content de sa réaction. Ce ne fut que le début d'une relation d'exhibitions privées entre moi et lui qui ont duré plusieurs années. Nous n'avons jamais eu de relations sexuelle autre que des caresses. Aujourd'hui, je suis déçu de ne pas avoir connu de relation sexuelle gay complète avec qui que ce soit à cette époque.



Je n'ai jamais compris pourquoi les gens me traitent de fifi, tapette, gay et autre depuis l'école primaire.

LES SOURCES DE LA HONTE

Selon le dictionnaire français Larousse la honte se définit comme suit :

« Sentiment de gêne dû à la timidité, à la réserve naturelle, au manque d'assurance, à la crainte du ridicule, etc., qui empêche de manifester ouvertement ses réactions, sa manière de penser ou de sentir : N'avoir aucune honte à avouer ses sentiments. »

Lors de ton processus de cheminement, il se peut que tu ressentes ou que tu vives un sentiment de honte. Qu'au fond de toi, tu te sentes honteux d'être qui tu es. Que tu ne veuilles pas accepter qui tu es et que tu aies aussi honte d'avouer ton homosexualité à toi-même et aux autres. Il est possible que ce sentiment (la honte) vienne te chercher et qu'il vienne te faire vivre une gamme d'émotions (colère, anxiété, etc.).

Dans le travail personnel que tu effectues sur toi-même afin de cheminer au niveau de l'acceptation de ton orientation sexuelle, il est important que tu apprivoises la honte et que tu te poses la ou les question(s) suivante(s) : « Pourquoi ai-je honte ? Que pourrais-je faire pour être fier de moi-même ? Comment pourrais-je faire afin d'exprimer ma honte ? , etc. » . Autrement dit, il est important de te remettre en question et de trouver les sources de cette honte et les sentiments liés (état d'esprit) aux questionnements ou à la situation que tu vies. L'introspection est au cœur de cette phase et il est important que tu comprennes les émotions que suscite la honte en toi.

Il se peut aussi, qu'au fond de toi, tu aies des préjugés envers l'homosexualité ou la bisexualité et que cela génère de la honte en toi. Que tu te dises aussi qu'être homosexuel ou bisexuel est synonyme d'être efféminé, d'être extraverti, d'être débridé sexuellement, d'être fifi, etc. Il est donc important que tu te demandes si les préjugés envers l'homosexualité que tu as sont réels et que tu les déconstruises afin de bien l'accepter. Il se peut aussi que tu ressentes des sentiments négatifs face aux attirances pour le même sexe ou que tu souhaites que ces attirances n'existent pas et tentes de renier tes attirances sexuelles envers les hommes. En résumé, il est possible que, intérieurement, tu tentes de rejeter tes propres attirances. Plusieurs appellent cela le refoulement ou l'homophobie intériorisée et c'est un obstacle qui peut se présenter au cours de ton processus.

Saches que toutes personnes, même celles qui assument pleinement leur orientation sexuelle, sont parfois confrontées à un sentiment de honte. Que ce soit de tenir la main de son copain en public, que quelqu'un divulgue l'orientation sexuelle de la personne en public, de devoir faire un « dévoilement » au travail, etc. La honte est un sentiment auquel tu peux être confronté quotidiennement, il faut seulement que tu apprennes à l'apprivoiser.

Témoignage 03

LES PREMIÈRES PULSIONS…

La première fois où j'ai découvert une attirance pour les hommes remonte à loin… à mon enfance…

Alors que j'avais une douzaine d'année, mon frère et moi attendions avec enthousiasme le catalogue Sears…

Merveilleux livre dans lequel se trouvait tous les rêves d'enfants à réaliser ! On se l'arrachait littéralement afin de voir le dernier vélo, le nouveau jouet et tout ce qui pouvait satisfaire notre sentiment de bien-être devant tant de choix…

Une fois que les pages de la section des jouets, épuisées par tant de manipulation, eurent rendue l'âme, il restait d'autres sections inexplorées…

Alors que mon frère regardait avec intérêt la section des sous-vêtements pour femme, mon regard était attiré par les sous-vêtements aussi, mais les sous-vêtements d'hommes…

De voir la carrure des épaules, la musculature des bras et des cuisses, de deviner comment se dessinait leur abdomen et bien sûr d'imaginer ce qui se cachait sous leurs bobettes qui, il faut se rappeler qu'on était dans les années 60, n'avaient rien de sexy ou de moulant…

Cette image me revient encore et je me souviens avoir déchiré certaines pages que je cachais sous mon oreiller.

Était-ce pour mieux dormir, pour mieux rêver…

C'était intriguant de s'imaginer que le sexe d'un homme pouvait être aussi gros derrière des caleçons blancs alors que, du haut de mes douze ans, c'est à peine si j'avais une petite bosse dans les miens…

Puis un jour, je suis tombé sur une revue porno où les images très explicites de l'attirail masculin m'excitèrent au plus haut point !!!

Bien que c'était une revue hétéro, je n'avais de yeux que pour ces corps d'hommes qui affichaient tous leurs atouts… leurs poitrines découpées, leurs fesses bombées, leurs corps musclés et leurs sexes en pleine érection… je ne pouvais m'empêcher de les regarder encore et encore !

Bien sûr, il fallait taire cet élan de passion, ce désir et toutes les pulsions que ça générait dans tout mon corps… après tout, l'homme est fait pour la femme et la femme pour l'homme…

LA PREMIÈRE FOIS QUE J'AI EMBRASSÉ UN PÉNIS

Il y a longtemps. J'avais 19 ans.

Nous étions plus ou moins quatre hétéros en camping dans un bois. Je n'étais pas habitué à boire de la bière. J'en ai bu quatre ou six durant la soirée. Mes amis aussi et eux ont fumé du pot en plus. J'ai été malade. Quand je me suis réveillé, eux dormaient.

Les trois dormaient éparpillés dans la tente. Moi, j'étais dans les vapes et mon ami près de moi. Je me suis déplacé et j'ai embrassé son sexe à travers ses jeans.

Il s'est réveillé en sursaut et les autres se sont réveillés aussi. Je ne me souviens pas de ce qui s'est passé le soir même. Mais par la suite, j'étais honteux et j'ai perdu mes amis.

J'ai apprivoisé très jeune la solitude.

Beaucoup plus tard, j'ai réalisé que j'aimais cet ami.

LES ATTIRANCES : LES ÉTUDIER ET LES RECONNAÎTRE

Le dernier témoignage démontre bien ce qu'est l'étude des attirances sexuelles.

Il t'est probablement déjà arrivé de regarder la section des sous-vêtements d'hommes dans le catalogue Sears ou dans une toute autre revue. Il t'est peut-être aussi déjà arrivé de regarder un mannequin de boutique ou le dessus d'un emballage où il se trouve un homme en sous-vêtements. De nos jours, il est aussi possible que tu aies déjà regardé de la pornographie gay sur internet ou à la télévision. Sache que toutes ces explorations sont normales, toutes les personnes en cheminement au niveau de leur orientation sexuelle peuvent le vivre.

Étudier ses attirances est une étape où l'on apprend à reconnaître ce que l'on aime en terme de goûts et de désirs. Qu'elles soient physiques, qu'elles soient psychologiques, reconnaître ses attirances n'est pas un crime. C'est un pas de plus pour toi vers l'acceptation puisque tu commences à reconnaître tes attirances envers les personnes de même sexe que toi. Tu considères probablement aussi davantage l'éventualité d'être homosexuel, bisexuel ou autre puisque tu commences à reconnaître que tu es attiré par les hommes. Il est certain que tu dois, cependant, être de plus en plus confronté à l'homophobie qui peut être présente dans ton entourage où à l'intérieur de toi-même. Tu mènes un combat contre toi-même et tu es probablement souvent en contradiction avec toi-même. Cela peut provoquer beaucoup d'anxiété en toi et il est important que tu parles de tout cela avec une personne en qui tu as confiance ou avec un professionnel. Saches que le PRISME offre un service d'accompagnement individuel et que tu peux te confier et parler de ta réalité avec une personne qui a probablement vécu ce que tu vis à l'instant même.

Témoignage 04

UNE PREMIÈRE VISITE… AU SAUNA

Connaissez-vous le livre « La Société invertie ou les Gais de San Francisco » dont le nom de l'auteur m'échappe ? Je l'ai lu au début des années 80 et l'on y décrivait les saunas comme des lieux constitués de chambrettes où prenaient place des hommes en diverses positions dans l'attente d'une relation charnelle…

L'idée me vint en juillet 1987 de faire une visite à l'un de ces lieux. Âgé de 24 ans et vivant à Rivière-du-Loup, je décide de passer à l'action. J'attends un samedi. La température étant favorable pour faire de l'auto-stop jusqu'à Montréal.

Le voyage s'étant bien effectué, je débarque dans ce qu'il est convenu d'appeler « le village » . Outillé du magazine Fugues, je fais trois fois le parcours qui couvre ce village avant de jeter mon dévolu sur le sauna St-Marc dont j'avais déjà entendu parlé par un ami. Je me dis : « On y va » !

Mes yeux découvrent la suite et je suis pleinement satisfait de ce que je vois.

À l'entrée, le préposé me remet une serviette et une clef de ma chambrette. Dès le départ, je remarque la quasi obscurité et les portes closes… Je finis par aboutir à ma chambrette et je pénètre dans cet espace réduit auquel je trouve un charme.

Me préparant pour aller prendre une douche, j'ai peur d'avoir la confirmation que je suis seul dans le lieu. Une fois cette étape franchie, je suis disponible pour une promenade au terme de laquelle, j'aperçois une porte entre-ouverte…

Mes yeux découvrent la suite et je suis pleinement satisfait de ce que je vois. Je décide d'effleurer ce spécimen à mon goût. Il ouvre les yeux et il me salue d'une voix sympathique. Je continue à le caresser. Il finit par avoir une éjaculation, reprend ses esprits avant de me rendre la pareille. Comme c'est agréable tout cela ! On décide de parler. Alors, je lui demande pourquoi les lieux sont si sombres. Il répond à la blague que c'est à cause de la panne. Quelle panne ? Il renchérit : « La panne d'électricité » . Il presse ensuite un bouton et une lumière tamisée se fit et il ajoute : « C'est rétabli » . On décide de partir pour aller déguster la cuisine d'un restaurant Polonais…

C'est ainsi que s'est déroulé cette première fois… au sauna ! Même si nous ne nous sommes jamais revus, je pense parfois à lui et je souhaite qu'il soit heureux où il se trouve. Pourtant, je n'arrive pas à me rappeler son prénom.

DANS UN BAR GAY

Je désirais aller au bar le Drague, le bar gay de Québec. J'y ai pensé pendant plusieurs semaines, sans réaliser mon projet. Un samedi soir, je me suis botté le cul et je m'en suis approché. J'ai marché dans le quartier plusieurs heures, tout en observant.

Un autre jour, j'ai foncé et suis entré au bar le Drague. J'ai passé une grande partie de la soirée à observer les clients du bar. Ils buvaient, discutaient, dansaient et s'amusaient, comme dans tous les bars. Mais, j'ai encore de la difficulté avec le monde des Drag Queens.

Nous avons une grande facilité à nous faire des peurs sur tout.

Maintenant, je ne stress plus quand je vais au Drague.

RECONNAÎTRE, JE SUIS GAI, JE SUIS BI...

Lorsque tu commences à reconnaître ton orientation sexuelle, tu commences à accepter le fait que tu sois homosexuel ou bisexuel.

C'est à ce stade que tu commences à explorer la communauté gaie, les lieux de socialisation gaie (bar, saunas, etc.) et aussi à rencontrer d'autres hommes. C'est à cette étape que tu commences à vivre une « double vie » . Tu n'as pas encore fait ton « coming out » et personne dans ton entourage n'est au fait de ton orientation sexuelle. Donc, tu te caches afin de ne pas te faire prendre par les personnes qui t'entourent et tu ne veux SURTOUT pas que quelqu'un de ton entourage soit au courant que tu as une attirance quelconque envers les hommes. C'est, habituellement, à ce stade du cheminement de ton orientation sexuelle où tu as tes premières aventures sexuelles ou tes premiers « flirts » avec un ou des hommes. C'est à cette étape où tu apprends à redécouvrir ta sexualité. Souvent, tu te sens comme un adolescent de 16 ans qui est en pleine découverte de son corps et qui en demande encore et encore. Il est tout à fait normal de se sentir comme cela. Se redécouvrir sexuellement est aussi synonyme d'éducation sexuelle. Tu réapprends, en quelque sorte, à avoir des relations sexuelles. C'est à ce moment que tu commences souvent à te poser des questions au niveau de la sexualité comme : « Est-ce qu'avoir une relation anale fait mal ? Comment on fait pour avoir une relation anale ? J'ai jamais fait ça l'amour avec un homme, on s'y prends comment ? » etc.

Reconnaître son orientation sexuelle est encore un pas de plus vers ton acceptation et ton bien-être personnel. N'hésites pas à poser des questions aux hommes que tu fréquentes et ne te gênes pas de demander anonymement de l'aide à un intervenant ou à un organisme au sujet des questions que tu aurais au sujet de ta sexualité. Cela pourra t'aider et te mettre plus à l'aise lors de ta première relation sexuelle avec un homme. Sache que, lors de cette période, il se peut que tu adoptes des comportements sexuels plus à risque. Il est important d'adopter des méthodes de prévention afin d'éviter de contracter une ITSS ou le VIH. Nous allons aborder le sujet aux pages 14 et 15 du recueil.

Témoignage 05

MA PREMIÈRE FOIS…

Il y a longtemps, quand j'ai pensé que je devais faire quelque chose pour valider ce que j'étais, les ordinateurs n'existaient pas ni Internet…

J'ai donc fait selon les usages du temps, j'ai décidé de répondre à une annonce dans le journal, mais pour cela, il me fallait louer un casier postal au bureau de poste, pas question de recevoir ce genre de courrier à la maison…

J'ai écrit ma lettre en réponse à une annonce où le gars semblait correspondre à mes attentes… Je me décrivais du mieux possible et je mentionnais mes attentes personnelles. Enfin j'ai mis à la poste le lendemain. Elle était adressée au journal le Soleil, dossier 1969 !

Les jours suivants, j'étais ambivalent… ai-je bien fait ? Aurais-je dû laisser tomber…

Environ une semaine plus tard, je reçois, dans mon casier postal, une enveloppe brune. Je la pris entre mes doigts, la retournai plusieurs fois avant de l'ouvrir et de la lire avec empressement et le cœur qui battait la chamade !

Le type se décrivait avec moult détails, me donnait son numéro de téléphone et me demandait de l'appeler le soir entre 19 h et 21 h. Il n'y avait pas de photo. Je n'en avais pas mise non plus.

Une fois rendu chez-moi, j'ai hésité à appeler… 2 jours puis 3, mais la curiosité étant ce qu'elle est, j'ai fini par lui téléphoner. On s'est parlé un peu et finalement on s'est donné rendez-vous sur le stationnement du restaurant le Château Royal sur le boulevard Hamel le vendredi suivant à 19 h.

Enfin, le vendredi arrive et c'est le grand jour, mais je suis perplexe, ai-je bien fait ? Je ne le connais pas… comment sera-t-il, me plaira-t-il et si… et si et si…

Je me rends au stationnement convenu et me stationne un peu à côté de la porte du resto de manière à voir tous les arrivants. Je reste dans ma voiture. Je suis arrivé au moins un quart d'heure avant l'heure convenue, comme ça, si je décide de virer de bord, j'aurai le temps… Un peu plus tard, une voiture arrive et se gare un peu plus loin. Je ne vois pas très bien le conducteur… un gros et grand monsieur sort de la voiture, s'en vient vers moi, mais… entre dans le resto ! Ouf ! J'ai eu peur ! S'il avait fallu que…

D'autres voitures arrivent et à chaque fois je me dis qu'il est encore temps de partir, de tout laisser tomber…

Mais une autre voiture arrive sur le stationnement et vient lentement se garer à côté de ma voiture… la vitre du passager se baisse et je vois un homme… il se penche vers moi et me dit : « C'est André ? » Je réponds que oui, c'est mon pseudo pour l'occasion !!

Il m'invite à venir dans sa voiture… j'hésite puis finalement je sors de ma voiture et m'assieds dans la sienne. On parle un peu, puis on part en voiture…

Tout en conduisant, il s'informe de moi, de mon parcours, de ce que je recherche. C'est un bon gars que je me dis et la suite m'en fournira la preuve. Il m'informe sur le monde gay, sur les attentes en général et me demande si je suis à l'aise avec lui, si je me sens en confiance ! Je lui dis que oui. On roule, pendant longtemps, ça m'a paru comme ça, mais tout en parlant.

Ce n'est pas le genre de gars qui me fait triper, mais il a un genre, grand, mince, cheveux noirs yeux bruns, bien mis de sa personne. Ça ne nuit pas ! Il me dit qu'il m'amène dans une propriété à lui en banlieue.

On arrive, c'est une ferme avec une maison ancestrale, mais inhabitée. On sort de la voiture, on fait quelques pas, il me fait faire le tour du propriétaire. C'est beau, en pleine nature. On entre dans la maison, vaste cuisine toute en lambris de planches, comme j'aime. Il m'offre un café, je dis oui, on parle, il se rapproche sur le canapé, me mets un bras autour des épaules…

Je me sens bien, j'aime même cette sensation de chaleur contre mon corps… on continue de parler, il me met une main sur la cuisse, il s'informe de comment je me sens. J'ai des papillons dans le ventre, j'ai peur et envie en même temps, mais sa voix chaude me rassure, il me dit ne vouloir rien faire qui me dégoute ou me rendrait mal à l'aise. Il veut aller à mon rythme qu'il me dit. Il aime dépuceler un jeune, mais seulement dans le partage.

Il m'embrasse, je l'embrasse, j'ai une érection, il la sent, il me caresse doucement ce qui fait augmenter mon désir d'aller plus loin, d'en savoir plus… Sa barbe me pique, mais j'adore ça, c'est un homme, un vrai, pas un fantasme cette fois-ci.

Il m'entraîne dans la chambre à coucher, on s'étend sur le grand lit, lentement il me dévêtit tout en me caressant puis se dénude aussi. Je vois devant moi un vrai homme que je peux toucher, embrasser, caresser et ressentir sur mon corps le sien plein de désir…

Je l'ai dit plus tôt, ce n'est pas mon genre d'homme, mais dans la pénombre et sous ses mains je me sens bien, extrêmement bien, je vibre. Je vois son membre énorme et là j'ai peur, je ne sais pas quoi faire. Il s'en est rendu compte et on en reste là. On s'est donc allongé l'un contre l'autre en se caressant et après avoir fait l'amour oral, nous passons un bon moment de la soirée collés.

Je suis retourné plusieurs fois à cette maison ancestrale et, à chaque fois plus à l'aise, nous avons fait tomber les barrières et avons connu la plénitude du bien-être physique. Il n'y avait pas d'amour à proprement parler, mais un immense respect. Je n'oublierai jamais Marcel et lui serai toujours redevable pour sa façon de m'avoir initié dans les rapports gays.

C'est aussi lui qui plus tard m'a amené au Local Unigay puis au Chal, des organismes de l'époque ouverts aux gays et qui favorisaient le dialogue et les rencontres en faisant des activités ludiques et pédagogiques.

LA PRÉVENTION DU VIH ET DES ITSS.

Parlons maintenant de prévention, car il est important d'être au fait que certaines pratiques sexuelles sont plus à risque que d'autres et que l'on peut contracter le VIH ou des ITSS par le biais de celles-ci.

Savais-tu qu'en 2008, selon CATIE (la source canadienne de renseignement sur le VIH et l'hépatite C, au Canada), 1 homme ayant des relations sexuelles et/ou affectives avec d'autres hommes sur 7 (16 %) est porteur du VIH ?

Qu'est-ce que le VIH/SIDA

Le VIH est le Virus de l'Immunodéficience Humaine. Ce virus affaiblit le système immunitaire et rend ainsi le corps vulnérable aux infections, même anodines. Le VIH/sida se transmet par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales, le liquide pré-éjaculatoire, le liquide anal et le lait maternel : les liquides porteurs du VIH doivent être en contact avec une porte d'entrée (système sanguin, muqueuse) pour que le corps contracte le virus. Tous les autres liquides tels que l'urine, les larmes ou la salive peuvent contenir des traces du VIH, mais pas en quantité suffisante pour qu'il y ait transmission. Les contacts quotidiens ne transmettent pas le VIH : être dans la même pièce qu'une PVVIH (Personne Vivant avec le Virus de l'Immunodéficience Humaine), se baigner dans la même piscine, boire dans le même verre, manger dans la même assiette, essuyer une larme ou embrasser une personne séropositive ne comportent AUCUN risque de transmission.

Il n'y a aucun risque de transmission du VIH à s'embrasser, se masturber en solitaire, se faire masturber (sans utiliser de sperme ou de sécrétions vaginales comme lubrifiant), utiliser un accessoire sexuel qu'aucune autre personne n'a pas utilisé, recevoir de l'urine, des matières fécales ou du sperme sur le corps lorsque notre peau n'est pas abîmée, se faire masser, toucher, caresser, échanger des propos érotiques ou se frotter corps contre corps. Utiliser un condom et du lubrifiant à base d'eau ou de silicone systématiquement pour chaque pénétration anale et vaginale est le meilleur moyen de se protéger contre le VIH. On peut utiliser un condom non lubrifié ou à saveur pour le sexe oral.

Le seul moyen de savoir si une personne est infectée par le VIH est de passer un test de dépistage. Le test doit être effectué 3 mois après une pratique sexuelle non protégée. C'est pour cela qu'il est important de se faire dépister de 1 à 4 fois par année (tout dépendant du nombre de partenaires sexuels que tu as connu lors de la dernière année) puisqu'autrement, tu ne sais pas si tu as le VIH et tu pourrais le transmettre à d'autres personnes sans le savoir. Les centres hospitaliers, les CLSC et quelques cliniques privées offrent le test de dépistage du VIH. De plus, au MIELS-Québec, en collaboration avec le SIDEP (Services intégrés de dépistage et de prévention des ITSS), nous offrons le dépistage gratuit et anonyme dans nos locaux (625, avenue Chouinard) et dans différents milieux LGBTQ+ tels que le sauna l'Hippocampe, le sauna le Backboys, le club ForHom et le bar le Drague.

Sache qu'il existe des moyens de prévention qui peuvent être hautement efficaces et qui peuvent t'aider à réduire les risques de contracter le VIH. Ces stratégies proviennent du projet « Mobilise » et tu peux les retrouver sur internet au www.projetmobilise.org. En voici quelques exemples.

Pour commencer, la stratégie la plus efficace est le condom ou toute autre barrière physique (digue dentaire, gant, condom interne). Il assure une protection complète et il empêche le VIH d'entrer en contact avec tes muqueuses. Certains diront qu'ils n'aiment pas utiliser le condom puisqu'il procure moins de sensations lors de la pénétration. Cependant, il existe plusieurs types de condoms qui peuvent te donner différentes sensations. Tu peux les tester lors de la masturbation afin de savoir lequel te convient le mieux. De plus, si tu n'aimes pas le fait qu'il y ait moins de sensations ressenties avec un condom, tu peux y ajouter une goutte de lubrifiant dans le réservoir du condom. Cela aura comme effet de te procurer plus de sensations à cause du contact avec le lubrifiant.

Il existe aussi un traitement préventif au VIH qui se nomme la PrEP (Prophylaxie Pré Exposition). Ce médicament est une stratégie de prévention du VIH hautement efficace destinée aux personnes non infectées par le VIH, mais qui sont à risque de le contracter. Cependant, cette médication ne permet pas la protection contre les autres ITSS. La PrEP est prescrite par un médecin et nécessite un suivi régulier avant la prise de la médication et pendant la prise de celle-ci (suivi aux 3 mois). Tu peux prendre la PrEP en continu ou à la demande. Le MIELS-Québec possède un corridor d'accès rapide pour le suivi de la PrEP en collaboration avec la Clinique ITSS Sécure. Si tu désires plus d'informations au sujet de la PrEP ou du corridor de service pour l'accès à celle-ci, tu peux appeler au 418-649-0788 (Ligne Info VIH), envoyer un SMS au (581) 705-6883 ou par courriel au infoprep@miels.org pour plus d'informations à ce sujet.

Si tu t'exposes à une relation sexuelle à risque au VIH, sache qu'il est possible d'avoir un traitement post exposition (suite à une exposition) au VIH. Cette médication se nomme la PPE (Prophylaxie Post Exposition). La PPE est un traitement qui est seulement disponible aux urgences. Le médicament peut être prescrit de 2 h à 72 h après l'exposition par un médecin. La prise de la médication dure 28 jours. Un test de dépistage te sera fait 3 mois après la fin du traitement et un autre après 6 mois afin de s'assurer que tu n'aies pas contracté le VIH.

Toutes ces stratégies sont des stratégiques que tu peux utiliser et que tu peux aussi combiner ensemble afin de réduire le risque de contraction du VIH. Par exemple : Prendre la PrEP, faire tes tests de dépistage et utiliser une barrière physique (digue dentaire) lors de la pratique du sexe oro-anal. Pour plus d'informations au sujet des stratégies de prévention combinée, nous t'invitons à consulter le site internet www.projetmobilise.org.

Pour ce qui est des ITSS, il existe un risque réel de transmission de celles-ci. Certaines peuvent se transmettre par le sang et d'autres peuvent aussi se transmettre par voie sexuelle (sexe oral et sexe anal). Elles peuvent se présenter chez certaines personnes par des symptômes et chez d'autres personnes sans symptôme. Sache que dans la majorité des cas, les ITSS ne présentent aucun symptôme physique. C'est pour cette raison qu'il est important de développer une routine de dépistage. À cet effet, sache que le MIELS-Québec offre des cliniques de dépistage avec rendez-vous dans ses locaux en partenariat avec la clinique SIDEP. Pour plus d'informations, tu peux nous contacter via la ligne INFO VIH au 418-649-0788 ou par message texte au (581) 705-6883 et un intervenant se fera un plaisir de répondre à tes questions. Tu peux aussi consulter le site web www.prisme.org sous l'onglet prévention. Tu pourras y retrouver plusieurs informations au sujet des différentes ITSS.

Témoignage 06

COMMENT TE LE DIRE...

Tu m'as élevé, tu m'as éduqué, tu m'as vu grandir, tu m'as encouragé, supporté, tu m'as donné le meilleur de toi-même et combien tu m'as aimé... Aimé pour qui je suis et tout le bonheur que je t'apporte... et me voilà à un point où j'ai peur de te perdre...

Je vous ai élevé, je vous ai éduqué, je vous ai vu grandir, je vous ai encouragé, supporté, je vous ai donné le meilleur de moi-même et combien je vous ai aimé... Aimé avec tout ce que je suis et les efforts prodigués pour protéger ce bonheur à préserver autour de vous deux... et me voilà aujourd'hui à un point où j'ai peur de tout briser et de vous perdre...

Combien de fois j'ai repoussé ce moment, cette discussion, ce rendez-vous qui pouvait risquer de tout faire voler en éclat cette relation que nous avons bâtie à travers les années, les épreuves, les moments de joies comme les minutes les plus sombres. Tous ces moments où j'étais là avec mon grand cœur, prêt à tout donner... tout donner... même ce que je suis...

Puis vient un temps où la vie elle-même n'a plus de saveur, plus de couleur... tout est dans des teintes de gris... il ne semble plus y avoir de vie... juste des activités, des obligations, des habitudes...

Le dos courbé alourdi par ce qui me ronge, le regard vide de ne plus vouloir croiser le vôtre, les bras tombant parce que l'envie de se battre n'y est plus, je suis en route vers un destin qui m'échappe...

Et si j'osais... si j'essayais... de mettre en mots le mal qui m'habite... sauras-tu m'écouter ?

Est-ce que je suis assez bon pour toi pour que tu m'écoutes... est-ce que tu m'estimes assez pour entendre la souffrance que je porte... et m'aimes-tu assez pour ne pas me rejeter ???

Qui dans la vie doit faire face à de telles questions ? Sûrement pas ceux et celles qui font partie de la norme, de cette société qui dicte les mœurs, la morale et l'éthique...

Pourquoi ai-je à affronter cette situation alors que je ne veux rien de plus que tous les autres... alors que je ne veux pas brimer personne, que je veux simplement avoir droit au bonheur et vivre librement et pleinement selon ce que je suis...

Mais puisque moi je tiens à vous et que sans vous la vie n'aura jamais plus la même luminosité, j'ai décidé de me révéler à vous, de me mettre à nu, de me donner pour cible et ainsi me libérer de ce fardeau bien trop lourd à porter... Toute ma vie durant je me suis caché, j'ai fait attention à mes gestes, à mes propos, à mes regards... je me suis renié moi-même pour vous protéger, pour répondre à vos besoins parce que cet amour que vous me donniez était plus important pour moi que de vivre dans cette vérité que je n'assumais pas...

Ce n'est pas de votre faute... j'étais juste trop lâche pour prendre ma place... je n'avais pas cette force qui en caractérisent plus d'un... Mais aujourd'hui, je prends le peu de force qu'il me reste et cette petite flamme de vie qui me donne le droit d'être qui je suis pour venir à vous et vous faire connaître ce secret lourdement porté et chèrement payé...

Non, je n'ai pas changé, je vous aime toujours autant et je vous aimerai toujours... peu importe votre réaction. Votre place dans ma vie et dans mon cœur vous est acquise et rien ne pourra jamais changer cette réalité. J'ai juste besoin de savoir que ma place vous est acquise et que j'ai toujours accès à votre cœur...

Je crois que l'amour est plus fort que tout, et que cet amour qui nous a tenu à travers toutes ces années saura nous préserver et nous garder toujours plus près les uns des autres et trouver une façon de nous rapprocher encore plus !

Je vous aimerai toujours !!!

DÉVOILER MON ORIENTATION SEXUELLE

Après 40 ans de rejet de ma vraie personnalité et de séances de thérapies, je me suis regardé longuement dans le miroir, dans les yeux. Je réalisais par moi-même que j'étais gay. La belle affaire : je suis ce que je suis et point final.

Par la suite, je me devais de le vivre au mieux de ma nouvelle vie et pleinement. De plus, je me devais de le dire aux personnes qui me sont proches. Je m'étais menti à moi-même et aux autres pendant 40 ans. Cela a été presque plus difficile, car je ne voulais pas les perdre. Cela a été une période de ma vie vraiment stressante. Je me suis monté un paquet de scénarios négatifs dans ma tête.

J'aime les hommes et je ne voulais pas revenir en arrière, vis-à-vis mes proches. Je me suis lancé. Je les ai appelés et nous avons pris rendez-vous. J'ai confectionné un déjeuner personnel pour chacune de ses personnes. Nous avons discuté et à ma grande surprise, tout s'est bien passé.

J'ai gardé les personnes qui sont importantes dans ma vie, mes alliés.

Cela m'a donné une très grande confiance en moi pour affronter le monde.

LE COMING OUT

Le coming out est souvent appelé ou comparé à une sortie du placard. C'est le moment où tu décides de dévoiler ton orientation sexuelle à une personne ou à ton entourage. Faire un coming out n'est pas toujours facile et cela peut arriver, parfois, de manière imprévue.

Souvent, on pense que de faire son coming out, c'est une obligation de le dire à tout le monde. Cependant, la divulgation de son orientation sexuelle, c'est un choix personnel et c'est ton droit de le dire à qui tu veux. Tu n'as pas à te mettre la pression de devoir le dire à tout le monde.

Cette étape peut être difficile et peut générer beaucoup d'anxiété chez toi puisque tu essaies d'anticiper la réaction de la ou des personnes à qui tu dévoileras ton orientation sexuelle.

Il y a plusieurs façons de faire son coming out. Que ce soit par écrit, que ce soit verbalement , c'est à toi de trouver la façon qui te convient le mieux. Tu peux aussi te préparer à faire ton coming out de diverses façons. Tu peux aller chercher de l'aide auprès d'un professionnel, sinon, tu peux aussi aller demander à une personne qui a déjà fait son coming out. Tu peux faire appel au service d'accompagnement du PRISME afin d'échanger sur cette réalité avec une personne qui a vécu un ou plusieurs coming out.

Dévoiler son orientation sexuelle ne se fait pas qu'une seule fois. Cela fait aussi partie de la vie de tous les jours. Tu y seras confronté toute ta vie et, à force de le faire et de choisir à qui tu le dévoileras, tu deviendras de plus en plus à l'aise de le faire à chaque fois. De plus, tu auras développé une façon de le dire qui te convient.

Témoignage 04

UNE JOURNÉE SPÉCIALE ET HAUTE EN COULEUR

Cette fin de semaine du mois d'août et début septembre fut pour moi un évènement très important pour m'accueillir dans l'intégration de mon homosexualité.

J'ai donné mon nom pour faire partie des bénévoles « Arc-en-ciel » . Lors de la soirée, Yvan, le coordonnateur, m'a informé pour mon activité. J'étais l'un des seuls avec les cheveux gris. J'avais l'impression d'arriver d'une autre planète; et ce, entouré de jeunes adultes. Accepter de se reconnaître et de se donner le droit d'exister; voilà, ce pourquoi tout ma vie prend son sens.

Je ne peux vivre Intégralement si je ne m'assume pas entièrement dans tout mon être.

Je suis sur le chemin du bonheur. Enfin libre de me donner le droit de me permettre d'être soi; et ce, dans toute ma plénitude.

Pour moi, c'est comme terminer un marathon de souffrance et de réussir à obtenir mon doctorat honorifique d'acceptation de ma différence sexuelle.

Rendu à 69 ans, j'ai gardé le cap, ma direction. Mon but est de me créer dans la réalisation de tous mes rêves. M'aimer c'est ma façon de me baptiser en me donnant le droit à ma vie.

Jadis, je ne pouvais « exister », car je ne pouvais pas combler ce besoin d'identité si crucial à ma voie de guérison.

La Fête Arc-en-ciel me permet de sortir de mon isolement, de ma solitude et de mon humeur dépressive.

Ma maladie mentale se guérit par elle-même parce que je comble le morceau manquant à mon casse-tête.

J'ai donc vécu cette journée du 2 septembre sous la pluie entourée de gens magnifiques. La coordonnatrice de l'Alliance Arc-en-ciel s'est mise à chanter, un moment magique. Je suis sans mots.

Enfin, je fais partie d'une famille merveilleuse et reconnaissante.

C'est qu'enfin j'ai et j'entre en conscience vers ma source intérieure; cette pulsion qui ne demandait qu'à être en harmonie avec soi; ne pouvait exister sans me reconnaître tel que je suis.

Oui, j'aime les hommes et je m'accueille en ce sens.

INTÉGRER MON ORIENTATION SEXUELLE

À cette étape, tu vois ton orientation sexuelle de manière positive et saine. Il arrive parfois que tu survalorises la communauté LGBTQ+. Tu peux même dénigrer l'orientation ou l'identité hétérosexuelle. On voit alors l'adoption d'une attitude défensive « nous contre eux » . L'activité sexuelle peut être encore à risque. Chez les hommes, la sexualité récréative, parfois compulsive, sert de moyen pour affirmer son orientation ou son identité sexuelle; la sexualité est privilégiée comme moyen de socialisation. Il peut y avoir une consommation importante de drogues et d'alcool, car les bars sont souvent les principaux lieux de socialisation. Cette valorisation extrême de l'homosexualité peut occasionner des problèmes d'ostracisme ou de discrimination.

Témoignage

MON NOM EST : Y-EL

Je suis venu au monde gay, et très jeune j'ai eu des relations sexuelles (fellation embrasser), mais après, je me sentais coupable à cause de la religion catholique. J'étais damné. J'ai fait plein de promesses, mais je ne les respectais pas alors je savais que j'étais condamné à l'enfer. Durant toute ma vie, j'étais rejeté par les gars et je subissais beaucoup de harcèlement physique et verbal. Venant d'un petit village de 500 personnes, je gardais ce secret à l'intérieur de moi. J'ai délaissé mon village jeune à cause de mes études et je me suis rendu dans la grande ville. Là, j'ai découvert ce qu'était vraiment l'homosexualité sous toutes ses formes. Je me sentais rejeté par les hommes et je ne savais pas pourquoi, car j'étais gay. Je ne fréquentais pas le milieu gay à cause de mon travail (prof, à l'élémentaire), mais je fréquentais les saunas à l'occasion. J'ai vécu ma vie de gay caché une grande partie de ma vie. J'ai pris ma retraite très jeune afin de vivre ma vraie identité. Cependant, je ne me sentais pas comme les autres gays.

Après plusieurs années de recherches et de thérapies sur le sujet, j'ai découvert qui j'étais. Une partie de mon corps était masculine et l'autre féminine. Je ne suis pas un transgenre (je n'ai rien contre les transgenres). J'avais des relations avec des hommes, mais, au niveau du cerveau, je pensais comme une femme. J'ai dû consulter à nouveau un sexologue qui m'a expliqué que cela pouvait exister. À la maison, je mettais souvent, quand j'étais seul, une « djélaba » (une grande robe arabe) comme pyjama et je me sentais bien . Si j'allais à la pharmacie, je me ramassais toujours inconsciemment dans le département des cosmétiques et j'achetais des produits de beauté pour la peau, des crèmes hydratantes et d'autres produits pour les yeux comme une femme le fait et je me sentais bien à l'aise, même s'il y avait des femmes sur place. Cependant, lorsque j'avais des pulsions sexuelles, j'avais besoin d'un homme pour satisfaire mes besoins. Je ne me comprenais plus. Je n'avais plus d'identité jusqu'au jour où, après plusieurs recherches médicales, on m'a dit que j'avais les deux identités, masculine (gay) et féminine (femme). Pas lesbienne car, sur le plan sexuel, j'agissais comme un gay.

Aujourd'hui, je m'accepte comme je suis. Je me sens bien dans ma peau, mais j'ai de la difficulté à me faire des amis masculins et je m'entends bien avec les femmes. Je fais toutes les tâches qu'une femme peut faire dans la vie sauf le sexe avec une femme. Mon attirance sexuelle est plus envers les hommes. Je n'ai jamais eu de relations avec des femmes et n'en ressens pas le besoin. Voici mon partage et ma vie. Chaque matin, je dis à ma Puissance Supérieure : Que ta volonté soit faite et non la mienne. Je m'abandonne à lui et je suis capable de vivre heureux, car je sais maintenant qui JE SUIS. Mais, je dois faire un travail sur moi à tous les jours, car, avant de découvrir ce que j'étais, à 26 ans, je suis tombé dans la consommation d'alcool et je me suis rendu au bout de ma déchéance. J'ai dû entrer chez les alcooliques anonymes. Je suis sobre depuis maintenant 32 ans, je fais mes meetings réguliers et prends des tâches pour garder une belle sobriété et abstinence. Je me suis pardonné sur bien des points sur le plan sexuel et je vis une certaine forme de sérénité. Je suis heureux. Je vis un jour à la fois et j'ai enfin trouvé une paix intérieure et extérieure sur le plan sexuel.

JE SUIS PLUS QUE MON ORIENTATION SEXUELLE

À cette étape du cheminement, tu te sens bien avec ton orientation sexuelle tout en étant à l'aise avec celle des autres. Tu te considères maintenant comme étant une personne et non seulement comme homosexuel ou bisexuel. Tu conçois maintenant que l'homosexualité est une partie de toi, mais qu'elle n'est pas tout ce que tu es. Tu as maintenant un certain niveau d'aisance à divulguer ton orientation sexuelle. Tu as développé des stratégies afin de bien exprimer ton orientation sexuelle sans ressentir de malaise. Tu poursuis maintenant ton développement personnel sur autre chose que ton orientation sexuelle. En résumé, tu te sens bien dans ta tête et tu es capable de t'épanouir personnellement. Tu te sens fier du travail sur toi-même que tu as accompli tout au long des dernières années. Un nouveau chapitre de ta vie peut maintenant commencer !

Témoignage 09

PARLER OU SE TAIRE À JAMAIS?

En novembre 2012, j'étais impliqué dans un accident de voiture... un face à face qui impliquait quatre véhicules.

Pour une raison encore obscure, j'ai fait une absence au volant qui a fait en sorte que j'ai quitté ma voie pour emboutir un véhicule arrêté qui attendait dans sa voie pour tourner dans l'entrée d'un centre d'achat. Sous la force de l'impact, je l'ai reculé sur les deux autres voitures qui s'étaient engagées derrière lui.

Lorsque je suis revenu à moi, j'ai vu le visage d'un homme devant moi qui me regardait, sa portière était presqu'à la moitié de mon capot. Dans la position où je me trouvais, il était évident que c'était moi qui lui était rentré dedans...

Je n'avais aucun souvenir de l'impact, ni du son de la tôle qui se froisse... rien ! C'est comme si on m'avait placé là...

Les secours sont arrivés rapidement et, heureusement, personne n'était blessé, sinon moi dans mon orgueil...

Bilan, ma voiture est perte totale et moi je n'ai qu'une légère coupure au poignet gauche causée par ma montre... Malgré cet incident perturbant, le lendemain je louais une voiture et je repartais sur la route pour mon travail...

Cet événement allait devenir un tournant déterminant pour la suite du cours de ma vie. Plus j'essayais d'oublier et de banaliser cet accident et plus mon cerveau se déconnectait de la réalité... je perdais tranquillement mes repères et plus rien ne me semblait pareil...

J'avais beau essayer de me montrer fort et de gérer cette situation par mes propres forces, chaque effort m'éloignait d'une réussite potentielle...

J'ai dû me résigner à un arrêt de travail et faire face à une dépression majeure incluant la médication et la consultation...

Devant cette psychologue imposée, en qui je n'avais aucune confiance, j'ai dû me résigner à raconter ma vie et à fouiller mon passé, adresser des étapes de vies bien enfouies et des secrets bien gardés...

J'étais un homme à qui rien ne pouvait résister... tout ce que je touchais se transformait en succès, j'avais une facilité à rallier les gens pour le bien de la réussite d'un projet et ce peu importe l'envergure !

Tous voulaient travailler avec moi, j'étais une bougie d'allumage et je savais tirer le meilleur de chacun pour atteindre quelque chose de plus grand que soi !

Malgré tout, je portais un lourd fardeau qui ne devait jamais être connu... j'avais trop à perdre...

C'est ça quand on vit dans l'approbation du regard de l'autre... On existe que pour l'appréciation et les compliments qu'on reçoit, pour ce que l'on fait et non ce que l'on est...

Comme je n'ai jamais eu une très grande estime de ce que j'étais, je me nourrissais de mon utilité à aider les autres et en recevoir des remerciements...

Lors de mes rencontres avec la psychologue, j'ai dû faire face à la réalité que je m'évertuais à être quelqu'un d'autre pour ne pas montrer qui j'étais vraiment... et ce que j'étais vraiment, je ne voulais pas de ça pour moi...

Un jour, assis devant ma psychologue, qui martelait pour la énième fois le fait que l'accident avait une raison plus profonde que je ne comprenais pas... elle a dit quelque chose dont je ne me souviens pas vraiment, mais ce qu'elle a dit était suffisamment fort pour réveiller un souvenir complètement enfoui au fond de moi... Du coup, j'ai comme été transporté dans le temps...

Je me suis vu, assis sur le lit de ma chambre d'hôtel où je résidais souvent pour mon travail, l'air triste et le dos courbé. Tout à coup, je m'entends dire : « Dans le fond, la meilleure chose qui pourrait m'arriver c'est que je meurs dans un accident de voiture, que je parte avec mon secret, que mes enfants et ma mère n'apprennent jamais que je suis gay, que j'aie de belles funérailles et que les gens se rappellent de moi pour ce que je leur ai apporté... » puis je reviens à moi...

On s'est regardé dans les yeux, elle m'a demandé si j'allais bien et je lui ai simplement répondu « Donne-moi deux minutes... » J'avais complètement oublié cette scène dans laquelle je jouais le rôle principal et où je lançais un cri du cœur à l'univers... Mais malheureusement, personne ne l'a jamais entendu... Personne, sauf mon subconscient...

Ma psychologue m'a alors dit « Tu vois, c'est ça que je voulais que tu trouves... la raison de ton accident. Ton subconscient a entendu ton mal de vivre et a compris que tu ne serais pas capable de le faire par toi-même. Alors il a profité d'un moment de faiblesse, de fatigue pour t'aider. Mais heureusement, ton désir de vivre était plus fort que ta détresse ! »

Aujourd'hui, je remercie le ciel de m'avoir gardé en vie et d'avoir permis de mettre les efforts pour me rebâtir, me reconstruire, défaire tous les patrons de vie que la société, la famille, les amis, les patrons, les cercles sociaux attendaient de moi juste pour mieux les servir...

Pour la première fois de ma vie, je me suis choisi ! C'est comme une nouvelle naissance... tout est plus facile, tout est plus beau !

Aujourd'hui, je réalise que je suis la personne la plus importante pour moi et que j'ai le droit d'être ce que je suis, avec mes qualités et mes défauts et que le bonheur m'attend quelque part !

Si j'avais emporté ce secret dans ma tombe, je me serais privé de tout ce que la vie a encore en réserve pour moi... C'était le chemin à suivre pour goûter à la plénitude !

Un chemin peu fréquenté, où les embuches sont nombreuses... Mais pourquoi se contenter de la vue à flanc de montagne lorsqu'on peut savourer la vue au sommet !!!

LES RESSOURCES LGBT QUI PEUVENT T'AIDER :

Dans les prochaines pages, tu pourras retrouver une multitude de ressources pouvant te venir en aide qui sont spécifiques aux hommes et aux réalités LGBTQ. Tu peux aussi les retrouver sur le site web du PRISME au www.prisme.org sous l'onglet prévention (liens).

Les Vieux Amis :

Ce groupe a pour but de réunir des personnes gays de sexe masculin ou (en processus de le devenir) et âgées de 50 ans et plus, afin de briser l'isolement, la solitude, en organisant divers événements sociaux, sportifs et / ou culturels. Toutes ces activités se voudront inclusives et respecteront la différence de chacun!

Contact : Via le groupe facebook des Vieux Amis

ADSGUL (Association pour la diversité sexuelle et de genre de l'Université LAVAL) :

L'Association pour la diversité sexuelle et de genre de l'Université Laval est un organisme communautaire qui a pour but de véhiculer une vision positive de la diversité sexuelle et de valoriser un sentiment d'appartenance à la communauté LGBTQIA+ de l'Université Laval et de la Capitale Nationale. Pour ce faire, le groupe organise des activités à caractère social et s'implique activement dans la communauté. Les activités proposées sont variées et souvent gratuites : sortie au bar, chalet, cueillette de pommes, soirée à thème, conférence, activité sportive, jeux de société, restaurant, etc.

Téléphone : (418) 656-2131, poste 8950
Courriel : ggul@public.ulaval.ca
Site web : https://www.dse.ulaval.ca/association/groupe-gai-de-l-universite-laval/

Pères gais de Québec :

Le groupe de pères gais de Québec est un groupe d'entraide communautaire pour hommes gais, et pour toute personne s'intéressant à la parentalité gaie. Le groupe de pères se rencontre mensuellement et échange sur ce qui les préoccupent. (Soirées de discussions. Groupe pour briser l'isolement.)

Téléphone : (418) 572-7273

Authonommie :

Autonhommie vous offre six services de groupes différents :

- Gestion des situations difficiles
- Père pour toujours
- Gestion des émotions
- Hommes en rupture conjugale
- Maître de soi
- Hommes victimes d'agressions sexuelles pendant leur enfance

Téléphone : (418)-648-6480 ou 1-855-648-6464 (sans frais)
Courriel : direction@autonhommie.org
Site web : http://www.autonhommie.org/

L'Alliance Arc-en-ciel :

L'Alliance Arc-en-ciel a pour mission de mobiliser et sensibiliser la population aux enjeux et préoccupations des personnes issues de la diversité sexuelle et pluralité des genres en plus d'assurer leur inclusion et la défense de leurs droits. Travaillent également en défense de droits pour les personnes LGBT+.

Téléphone : (418)809-3383
Courriel : info@arcencielquebec.ca
Site web : https://arcencielquebec.ca/

Divergenres :

Divergenres est un organisme qui effectue de l'éducation et de la démystification au sujet de la pluralité des genres et plus particulièrement au sujet des personnes transgenres, non-binaires, queers, intersexes et non conformes de genre. Divergenres offre aussi de l'accompagnement pour les personnes en questionnement.

Courriel : divergenres@gmail.com
Site web : https://divergenres.wordpress.com/

ATQ (Aide aux Trans du Québec) :

Ligne d'écoute & d'intervention 24 h – Groupes de soutien pour personnes transidentitaires ou en questionnement et leurs proches. Activités communautaires et bien plus encore

Téléphone : 1-855-909-9038 #1
Courriel : ecoute@atq1980.org
Site web : https://atq1980.org/

GRIS-Québec (Groupe Régional d'Intervention Sociale) :

Le GRIS-Québec est un organisme communautaire sans but lucratif qui sensibilise à propos des orientations sexuelles par le biais du témoignage en milieu scolaire. Il offre aux jeunes lesbiennes, gais, bisexuels, bisexuelles, trans, au genre créatif ou en questionnement un milieu de vie neutre et sécuritaire (l'accès : milieu de vie pour les jeunes LGBT ou en questionnement sur leur orientation sexuelle). Il soutient, par de la formation et de l'accompagnement, les personnes et les organisations dans l'inclusion de la diversité sexuelle et de genre.

Téléphone : (418)- 523-5572
Courriel : info@grisquebec.ca
Site web : https://grisquebec.org/

Centre de crise de Québec :

La mission du Centre de crise de Québec est d'intervenir auprès des gens vivant une crise, qu'elle soit situationnelle ou reliée à un problème de santé mentale. L'organisme possède un centre d'hébergement de courte durée pour les personnes en situation de crise et une ligne d'écoute pour toute personne vivant une situation de crise ou s'inquiétant pour un proche en situation de crise.

Téléphone : (418)-688-4240
Courriel : ecrivez-nous@centredecrise.com
Site web : http://centredecrise.com/

Interligne :

Interligne est un centre de première ligne en matière d'aide et de renseignements à l'intention des personnes concernées par la diversité sexuelle et la pluralité des genres. On y offre également un service de clavardage en ligne. Les écoutants et les écoutantes d'Interligne sont des bénévoles ayant une connaissance approfondie des réalités LGBTQ+, une grande ouverture d'esprit et une attitude dépourvue de préjugés. Leur principale motivation est celle de venir en aide aux autres.

Téléphone : 1-888 505-1010
Texto : 1-888-505-1010
Site web : https://interligne.co/

Ligne Info-VIH :

Ligne d'écoute qui a pour but de répondre aux questions des personnes concernant leur santé sexuelle. Vous pouvez aussi prendre rendez-vous pour un test de dépistage au MIELS-Québec.

Téléphone : 418-649-0788
Texto : (581) 705-6883
Site web : www.miels.org

AUTRES :

Si vous recherchez d'autres ressources qui ne sont pas présentes dans cette section, nous vous invitons à composer le **211** (répertoire de tous les organismes communautaires de la région de Québec et de Chaudière-Appalaches) à l'aide de votre téléphone ou de consulter le site web suivant **www.211quebecregions.ca**.

Témoignage 10

SE LIBÉRER DE SON CORPS

J'ai toujours été complexé de mon corps... Jeune, j'étais le gros du village qu'on pouvait frapper sans retenu puisque j'étais tellement enrobé que les coups ne pouvaient me faire mal...

Adolescent, alors que les hormones font leur œuvre et que tous les gars fréquentent les filles, moi j'avais le visage comme un champ de fraises... et j'arborais toujours quelques livres en trop...

Jeune adulte, n'ayant pas appris à flirter avec les filles, je me retrouvais toujours seul dans les partys de groupe où il ne me restait qu'à observer les différentes scènes de cette pièce de théâtre artificielle où tout le monde joue faux et ri toujours de plus en plus fort...

Alors, je suis devenu le bon gars qui portait toujours des vêtements trop grands pour éviter de mettre l'accent sur mon corps qui ne méritait pas qu'on prenne le temps d'y déposer le regard...

Puis j'ai vieilli, je me suis pris en main... mon corps s'est mis à changer, mais la blessure était toujours présente au fond de moi...

Un jour, dans un voyage avec une de mes sœurs à Cuba, j'ai découvert une plage naturiste...

J'étais fasciné de voir l'aisance de ces personnes qui n'avaient pas nécessairement des corps d'Apollon mais qui se permettaient de se promener complètement nu... Comme je les enviais...

Alors, un jour où j'y suis retourné seul, je me suis dit que c'était le moment d'au moins essayer...

Je me suis donc retrouvé sur la plage naturiste et je me suis trouvé un petit coin en retrait où je pouvais me sentir moins regardé...

Tranquillement, j'ai retiré ma chemise, mon pantalon puis mon costume de bain en cherchant du regard si on m'observait...

À ma grande surprise, personne ne me regardait... Je me suis crémé et je me suis même levé debout, nu comme un vers, tout en jetant des regards inquiets... toujours rien...

De retour à ma place, j'ai même eu droit à de beaux sourires de la part des autres gens présents sur la plage. Quel boost de confiance ce fut pour moi de vivre cet instant !

Le regard de l'autre ne me dérangeait plus... et j'ai même réalisé que mon corps était beau lorsque je le comparais à d'autres qui étaient moins bien nantis que moi...

J'ai compris que le corps n'est qu'une enveloppe et que si tu es bien au-dedans de toi, ça rayonne même à travers ton corps !

Pour la première fois je me sentais libéré de mon corps !

Puis, pour faire comme tout le monde, je me suis mis à marcher dans la direction où il y avait peu de monde et pour la première fois de ma vie, je me sentais bien dans mon corps !

Je me sentais tellement bien que j'ai marché pendant près d'une heure à savourer les rayons de soleil partout sur mon corps. Quel bonheur de se baigner nu ! Je n'avais jamais fait ça !

Pour la première fois je me sentais libéré de mon corps !

Témoignage

LE COUP DE FOUDRE

On a tous déjà vu un coup de foudre dans un film ou on l'a lu dans un livre, on nous l'a raconté dans une histoire, mais qui l'a vraiment vécu...

J'ai toujours pensé que c'était une affaire de fille, que c'est comme le Père Noël... On en a tous entendu parlé, mais on ne l'a jamais vu !!!

Et pourtant, à l'âge de 56 ans, la vie allait me permettre de vivre quelque chose d'aussi inattendu qu'inespéré... quelque chose qui allait transformer ma vie...

Alors que je ne devais pas partir dans le sud, un ami m'invite à l'accompagner à Cayo Largo pour son anniversaire qu'il ne voulait pas passer seul, un voyage qui s'est mis à mon agenda. Une fois rendu là-bas, je me suis hâté de rejoindre la mer pour vérifier si l'accès à une plage sauvage plus loin était accessible.

À mon arrivée, la plage est bondée, mais il reste un dernier palapa[1] mal en point qui n'attendais que moi... Je m'y dirige, c'est l'avant dernier palapa de la plage naturiste. Juste à côté, un homme me salue. Je lui réponds poliment, préoccupé à savoir si je peux accéder à la partie de la plage déserte qui est souvent accessible que par les rochers.

Je me déshabille et je pars pour savoir si je pourrai marcher tous les jours jusqu'à cette plage quasi déserte.

À mon grand bonheur, le sable s'est accumulé devant les rochers et il sera facile de marcher jusqu'à la tranquillité de cette plage où peu de gens s'aventurent. Satisfait, je retourne à mon palapa.

En chemin, je vois au loin une silhouette qui se dessine, nue, tout comme moi... Je regarde avec intérêt ce corps qui vient à ma rencontre, mais plus par curiosité que par envie... Plus il s'approche, plus je découvre la beauté de ce corps masculin qui avance d'un pas rassuré... Plus il s'approche et plus j'en découvre un peu plus... Puis, rendu à ma hauteur, il me regarde dans les yeux et me lance la plus belle des salutations que je n'ai jamais eu accompagné d'un sourire à faire craquer n'importe qui...

Je lui rends la politesse et je suis estomaqué d'avoir eu une telle salutation d'un parfait inconnu... Je décide donc de me retourner pour voir si lui aussi allait le faire mais non... mais j'ai le temps de voir ses belles petites fesses qui rebondissent à chaque pas...

Je décide donc de rentrer dans l'eau pour voir s'il ne va pas revenir sur ses pas ou si c'était tout simplement une salutation habituelle pour lui. À ma grande surprise, je le vois rentrer dans l'eau et il regarde dans ma direction... Et comme si tout était arrangé d'avance, chaque vague me rapproche de plus en plus vers lui...

Je décide de me laisser porter et une fois à sa hauteur je revois son beau sourire qui m'est vraiment destiné... Ne sachant pas trop comment l'aborder, je lui dis simplement « L'eau est bonne hein... » Quelle réplique de débutant...

Il me regarde et me sourit toujours en confirmant mon affirmation. J'ajoute :

« Ça fait longtemps que tu es arrivé ? »

« Hier » me dit-il

« Moi je suis arrivé aujourd'hui »

« Je sais » ...

Quel drôle de feeling me traverse... il est donc venu à ma rencontre... pour moi !!!

On continue à parler et il est clair que quelque chose se passe... j'ai des papillons qui me traversent tout le corps, je me sens comme un ados en pleine pulsion d'hormones et j'ai du mal à me contrôler...

Après vingt minutes dans l'eau, on décide finalement de sortir et, tout en marchant vers nos palapas respectifs, je l'invite à se joindre à nous pour l'apéro au petit bar de l'hôtel. Ce à quoi il répond poliment « Je verrai » puis on s'en retourne chacun dans nos quartiers.

Dans ma chambre, je repense à cette belle rencontre et je m'étonne de ce que je ressens lorsque je pense à lui... Je revois chaque moment, chaque échange et le sentiment qui m'habite m'est complètement inconnu... je me sens comme une petite fille...

C'est déjà l'heure d'aller rejoindre mon ami au bar et alors que je j'emprunte le chemin qui débouche sur la terrasse du bar, qui est là ??? Mon inconnu assis avec mon ami...

Il regarde dans ma direction avec son beau sourire et j'ai le réflexe de me retourner pour voir s'i il m'était destiné... Comme je suis seul, j'en conclu que oui...

Arrivé à sa hauteur, il se lève promptement et me tend une chaise en me demandant « Tu veux boire quelque chose ? » Je suis complètement sans mots... Finalement je lui dis que je vais passer au bar, mais il insiste et me repose la même question... Pris de court, je lui demande ce qu'il boit et il me répond « Du champagne » Alors je lui dis « La même chose... »

Je n'ai pas terminé ma phrase qu'il est déjà parti !

Il revient avec quatre coupes... deux pour moi et deux pour lui... mon ami me regarde en voulant dire « Pis moi... » Je le regarde en haussant les épaules...

1 Petite paillote sans mur, au toit de chaume ou de feuilles de palmier que l'on retrouve dans certains pays chaud

PRISME

Puis la conversation s'enclenche et c'est clairement un dialogue entre lui et moi... c'est comme si on était tout seul tous les deux... mon ami peine à s'intégrer à la conversation...

Comme l'heure avance, je l'invite à venir souper avec nous et on est de plus en plus complice... tellement que mon ami décide de nous laisser pour aller voir le spectacle en nous disant « Vous viendrez me rejoindre après le spectacle »

On le regarde partir, mais je crois que tous les deux on n'a vraiment pas envie d'aller le rejoindre après le spectacle... C'est notre moment à nous, plus rien n'existe autour... Tellement qu'à un moment on regarde tout autour et nous sommes les derniers clients dans le restaurant et on attend après nous pour fermer...

Finalement on quitte le resto pour aller dans le lobby de l'hôtel où on continue de parler encore jusqu'aux petites heures du matin...

Puis, le désir se faisant de plus en plus pressant, nous nous sommes retrouvé dans sa chambre à coucher et pour la première fois de ma vie j'ai fait l'amour à un homme !!!

J'avais déjà eu du sexe avec des hommes, mais cette fois-ci, c'était plus qu'un acte sexuel, c'était fusionnel !

Nous avons passé toute la semaine ensemble à vivre cet amour de vacance qui s'est prolongé à notre retour pour encore quelques mois.

Je remercie la vie d'avoir pu vivre l'intensité d'un amour aussi précieux, aussi pur, aussi vrai et aussi intense. Un amour qui m'a permis de me découvrir, d'apprendre, de recevoir, de donner et de m'abandonner !

Si la vie met sur votre chemin une telle opportunité, saisissez-la !!!

CONCLUSION

Nous espérons que ce recueil vous aura permis de mieux comprendre les étapes du cheminement vers l'acceptation de l'orientation sexuelle. Que ces témoignages vous auront permis de réaliser que cette réalité est vécue par plusieurs hommes.

Sachez que le PRISME est là pour vous afin de vous épauler. N'hésitez pas à appeler notre intervenant responsable du programme PRISME au 418-649-1232 ou via courriel au info@prisme.org. Celui-ci pourra vous soutenir dans votre démarche. De plus, sachez que vous êtes toujours les bienvenus au groupe de soutien si vous avez besoin de discuter avec d'autres hommes de votre réalité.

Nous tenons aussi à féliciter et à remercier tous les hommes du PRISME qui nous ont fait part de leur vécu par le biais de ce recueil. Votre contribution est très appréciée.

Nous aimerions aussi remercier nos précieux collaborateurs tel que la direction de la santé publique (programme S.P.A.R.E) et le MIELS-Québec (secteur de la prévention) sans qui notre recueil n'aurait pu exister.

MIELS-QUÉBEC

MOUVEMENT D'INFORMATION ET D'ENTRAIDE DANS LA LUTTE CONTRE LE VIH-SIDA À QUÉBEC

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Québec

Plus de 20 ans d'histoire

PRISME

WWW.PRISME.ORG