



La prévalence de troubles en santé mentale chez les hommes homosexuels par Émile Dumoulin

Naître homme homosexuel, c'est naître avec trois fois plus de chances de développer des symptômes dépressifs qu'un hétérosexuel (Lee C. et al., 2017). Cela fait de ces hommes une population au taux de suicide particulièrement élevé.

Cela pourrait s'expliquer par un climat homophobe encore présent en Occident, malgré l'affaiblissement considérable des dernières années. Auparavant légale et encouragée par les institutions, la discrimination homophobe prend aujourd'hui une forme beaucoup plus discrète. Je pense d'ailleurs qu'elle est largement involontaire et due à un manque de sensibilisation au problème.

Selon le sondage de la [Fondation Jasmin Roy](#) « Réalités LGBT » (2017), 81 % des membres de la communauté LGBT sondés disent avoir ressenti ou ressentir des sentiments de désarroi, de solitude, d'isolement ou de découragement liés à leur orientation sexuelle ou à leur identité de genre et trois répondants des groupes LGBT sur quatre disent avoir déjà été victimes d'intimidation, de menaces ou de commentaires blessants ou désobligeants.

En effet, les premiers contacts avec le concept d'homosexualité durant l'enfance sont trop souvent porteurs de préjugés dépréciatifs. L'enfant entend des mots comme « fif » et « tapette » et les associe à quelque chose de déplaisant. Il espère qu'ils s'adressent à un autre. Toutefois, la réalité rattrape inévitablement celui né homosexuel, et ces mots lui collent à la peau pour devenir momentanément centraux dans sa perception de lui-même.

Vient ensuite le coming out. Sortir du placard, c'est dévoiler une facette de sa personne qu'on a essayé de cacher jusqu'à ce jour à cause de l'absorption de l'idée répandue que l'hétérosexualité est favorable. Le fait que le coming out soit encore existant ne fait que trahir l'existence d'une hiérarchisation des orientations sexuelles. Sans cela, je ne vois pas pourquoi l'annonce d'une préférence pour les filles, les garçons ou les deux porte son propre nom. Selon moi, c'est cette hiérarchisation qui est responsable de la prévalence des maladies mentales au sein des communautés LGBTQ+.

L'intériorisation de l'infériorité de l'homosexualité dans la hiérarchisation ambiante des orientations sexuelles ne disparaît pas après le coming out. L'utilisation de mots référant à l'homosexualité et utilisés pour dénigrer quelque chose est encore fréquente. Cela renforce l'idée intériorisée. Conséquemment, le risque de faire une dépression et d'avoir des idées

suicidaires augmente (Nadal, K. L., 2013). Il y a aussi une faible disparité des représentations homosexuelles dans les médias, bien que cela semble s'améliorer peu à peu. Ce manque de diversité des modèles représentés encourage les stéréotypes et l'ignorance.

Je pense que la solution pour diminuer la prévalence de troubles en santé mentale chez les communautés LGBTQ+ résiderait dans une humanisation de l'homosexualité. Un premier pas à faire serait d'éviter l'utilisation de mots homophobes. Que tous ceux désirant un changement des mœurs s'engagent à reprendre quiconque utilisant de façon dépréciative une référence à l'homosexualité. Ensuite, militons pour une meilleure représentation médiatique des personnages homosexuels. Il faut que ceux-ci soient plus présents et diversifiés dans leur caractère, et surtout, que leur orientation sexuelle ne soit pas leur caractéristique principale. Finalement, je souhaite fortement que l'éducation à la sexualité au primaire et au secondaire devienne une plateforme pour sensibiliser aux différentes orientations sexuelles. Il faut faire comprendre à nos jeunes que la sexualité et l'amour peuvent prendre une multitude de formes et de couleurs.

Dans un monde idéal, le coming out n'existerait pas, car les enfants ne seraient pas présumés hétérosexuels. Nous avançons dans la bonne direction, mais restons conscients qu'il y a encore un bon bout de chemin à faire. Faisons chacun notre part pour protéger les prochaines générations homosexuelles d'une souffrance inutile.

Article révisé par Catherine Touchette

Références

Fondation Jasmin Roy. (2017). 13 % de la population canadienne appartiendrait aux communautés LGBT selon le sondage « Réalités LGBT », premier sondage pancanadien sur les communautés LGBT mené par CROP pour la Fondation Jasmin Roy. Repéré à <https://www.newswire.ca/fr/news-releases/13--de-la-population-canadienne-appartiendrait-aux-communautes-lgbt-selon-le-sondage--realites-lgbt--premier-sondage-pancanadien-sur-les-communautes-lgbt-mene-par-crop-pour-la-fondation-jasmin-roy-639432263.html>

Lee, C., Oliffe, J. L., Kelly, M. T., & Ferlatte, O. (2017). Depression and Suicidality in Gay Men: Implications for Health Care Providers. *American journal of men's health*, 11(4), 910-919.

Nadal, K. L. (2013). Contemporary perspectives on lesbian, gay, and bisexual psychology. *That's so gay! Microaggressions and the lesbian, gay, bisexual, and transgender community*. Washington, DC, US: American Psychological Association.