ULB Sciences psychologiques et de l'éducation

UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES

Les liens de la marge :

Comment les personnes LGBTQ+ font l'expérience de l'isolement social au sein de leur communauté ?

1: E Hopper, Morning Sun, 1952

Ana Vanbelle

Mémoire réalisé sous la direction de
Madame la Professeure Sandrine Detandt
en vue de l'obtention du grade de Master
en Sciences psychologiques

Année académique 2022-2023

Remerciements

Merci à la Professeure Detandt pour son encadrement bienveillant et ses conseils.

Merci aux participant.e.s qui ont accepté de partager leur intimité avec moi.

Merci à mes camarades de master pour nos échanges et leur soutien.

Je remercie mes parents et mes proches pour leur présence à chaque étape de ma formation.

Merci à Lena d'avoir été à mes côtés au fil de l'élaboration de ce travail.

Résumé

L'isolement social est à la fois répandu dans les sociétés occidentales et néfaste pour la santé physique et mentale des personnes qui en souffrent. Les personnes LGBTQ+ sont particulièrement exposées à l'isolement social du fait des discriminations systémiques envers elles et des processus psychiques individuels qui en découlent. Si l'implication communautaire est bénéfique pour les populations marginalisées, cette étude a pour objectif de comprendre la façon dont les personnes LGBTQ+ bruxelloises font l'expérience de l'isolement social au sein de leur communauté. Nous avons réalisé une étude qualitative en nous appuyant sur la méthode par théorisation ancrée de Lejeune (2019), en rencontrant cinq participant.e.s. Leur discours à été codé et analysé de façon à faire ressortir des catégories nous permettant de modéliser l'isolement social intracommunautaire. Les personnes LGBTQ+ sont soumises au stress minoritaire qui engendre le phénomène de sensibilité au rejet. Ce dernier impacte leurs relations sociales au sein de la communauté LGBTQ+ en créant une méfiance vis-à-vis de l'extérieur et une sociabilité principalement communautaire. La sensibilité au rejet encourage la consommation de drogues et d'alcool, réduit les comportements d'affirmation de soi et engendre des comportements d'évitement dans les situations de conflits et de micro-agressions. La blanchité de l'échantillon constitue une limite de l'étude, tout comme le nombre restreint de participant.e.s. Pour approfondir notre compréhension de l'objet d'étude, des travaux complémentaires seraient nécessaires. Néanmoins, ces éléments constituent des pistes de travail pour les thérapeutes qui accompagnent des personnes LGBTQ+.

Table des matières

Introduction **1**

Revue de la littérature **2**

Définitions 2
La typologie de la solitude de Weiss 2
Solitude ou isolement social 3
Les impacts physiques et mentaux de l'isolement social 3
Neurobiologie de l'isolement social 4
Isolement social et culture 5
Le rôle d'internet 6
La psychologie humaniste et l'isolement social 6
La théorie évolutionniste 7
Les solitudes LGBTQ+ 8
Le stress minoritaire 9
Théorie des micro-agressions 10
Le modèle de médiation psychologique 11
Sensibilité au rejet et stigmate structurel 11
La pandémie du Covid-19 13
Le modèle de la solitude et du risque sexuel 13
Les espaces LGBTQ+ numériques 14
Solitude LGBTQ+ et traumatismes 15
L'importance des liens communautaires 15
Troubles dans les communautés 16

Question et objectifs de recherche **17**

Rupture épistémologique **19**

Méthode **20**

Choix méthodologique 20
Participant.e.s 21
Mesure et procédure 22
Micro-analyse 23

Résultats **24**

Rejet de l'hétéronormativité 25
Vie communautaire 26

Consommation de drogue et d'alcool 27
Espaces physiques et numériques 29
Conflits intracommunautaires 30
Inventions relationnelles 31
Système de valeurs 32
Pratiques d'exclusion 33
Discussion **34**
Mise en tension théorique 34
Entretien de restitution 40
Limites et perspectives 41
Références **44**
Annexes **55**
Canevas d'entretien 55
Entretien I 56
Entretien H 64
Entretien R 69
Entretien E 74
Entretien L 80
Entretien exploratoire 87

Introduction

Dans un monde hypermoderne en perpétuelle évolution, caractérisé par l'hyper individualisme (Godart, 2019), l'être humain semble rencontrer des difficultés à trouver sa place dans l'environnement social. Si les métropoles comme Bruxelles offrent l'anonymat, la diversité et la liberté, ses habitant.e.s souffrent d'isolement. Bien sûr de nombreux facteurs déterminent qui en sera particulièrement victime, et nous y reviendrons. Mais si les maux du 21eme siècle sont de l'ordre du social, il nous semble que les solutions puissent l'être également, au moins en partie.

La santé mentale des personnes appartenant aux minorités sexuelles et de genre a fait l'objet de nombreuses recherches. De la dé-psychiatrisation des orientations homosexuelles (American Psychiatric Association, 1980), au prisme actuel d'accompagnement qui reconnaît les effets délétères de la cis-hétéro-normativité (Iguartua & Montoro, 2015), il ressort de la littérature qu'en Belgique aujourd'hui ces populations sont à risque, avec des taux élevés de psychopathologies telles que de l'anxiété et de la dépression (Ouafik, 2020).

Nous proposons, au cours de cette recherche, de nous pencher sur un point particulier du vécu des personnes LGBTQ+ : l'isolement social.

Au cours de la revue de la littérature, nous présenterons les différentes conceptualisations de l'isolement social ayant été proposées jusqu'ici, et ses mécanismes et conséquences dans la population générale. Ensuite, nous verrons quels facteurs contribuent à l'émergence de ce sentiment chez les personnes LGBTQ+, ses conséquences, le rôle de l'implication communautaire dans la mitigation de ses conséquences ainsi que les difficultés qui peuvent se poser à cette implication. Ensuite nous introduirons notre question et nos objectifs de recherche, suivis d'un mot sur notre positionnement situé. Puis nous présenterons la méthodologie de l'étude avant de décrire nos résultats. Enfin, nous verrons au cours de la discussion comment s'organise la vie communautaire des personnes LGBTQ+ et les mécanismes individuels, collectifs et sociaux qui entrent en compte dans le ressenti d'isolement social. Ces données seront triangulées par un entretien de restitution qui permettra de nuancer nos analyses, et nous clôturerons avec les limites et les perspectives de cette recherche.

Revue de la littérature

Définitions

Avant de nous plonger dans la littérature, nous allons ici définir certains termes. Le sigle LGBTQ+ fait référence aux personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres et queers, mais également aux personnes intersexes, pansexuelles, aromantiques et asexuelles. Lorsque nous faisons référence aux personnes appartenant aux minorités de genre et sexuelles, c'est celles-ci que nous désignons. Au sein des personnes transgenres, nous faisons référence aux femmes transgenres, aux hommes transgenres ainsi qu'aux personnes non-binaires.

La typologie de la solitude de Weiss

Dès 1973, Weiss développe une typologie de la solitude dont il décrit deux types : la solitude émotionnelle qui se réfère à l'absence d'une relation émotionnelle intime avec une personne privilégiée (couple, meilleur.e ami.e), et l'isolement social qui désigne l'absence d'un réseau de relations sociales (un groupe d'ami.e.s). Dans cette étude, nous nous concentrerons sur l'expérience du ressenti d'isolement social. Nous parlons de ressenti car la solitude est définie par Weiss (1973) comme la perception subjective d'un manque de liens sociaux.

Selon l'auteur, les relations sociales ont différents intérêts pour l'individu : les relations dans lesquelles il se sent en sécurité permettent l'attachement, un réseau de relations avec des individus qui partagent des points communs permet l'intégration sociale, la relation à un individu qui dépend de lui fournit l'opportunité de devenir une figure de soin, les relations avec des personnes qui reconnaissent ses compétences le rassurent sur sa valeur, le lien à une figure d'autorité ou un mentor lui fournit une certaine guidance, et la relation à un autre sur lequel il pourra toujours compter constitue une alliance stable.

Un manque d'attachement entraîne un vécu de solitude émotionnelle, et l'absence d'intégration sociale est liée à l'expérience de l'isolement social. Weiss (1973) postule également que les individus se comportent différemment selon qu'ils souffrent de solitude émotionnelle ou d'isolement social. La dépression, bien que corrélée à l'isolement social, est mieux prédite par la solitude émotionnelle. En revanche l'anxiété est uniquement liée à l'isolement social (Russel et al., 1984).

Russel et al. (1984) avancent que l'intégration sociale ne prédit que faiblement le vécu d'isolement social. L'isolement social est prédit en particulier par le manque d'affirmation de la valeur d'un individu par ses pairs. L'absence de réseau social entraine un déficit dans tous

les domaines relationnels de la personne isolée et met en lumière les nombreuses fonctions de la relation amicale pour l'individu.

Newcomb et Bentler (1986) continuent le travail de théorisation de la solitude et postulent que le support social et la solitude, bien que conceptuellement différents de prime abord, sont les bornes d'un concept de second-ordre : l'attachement au réseau social.

Solitude ou isolement social

Andersson (1986) propose une typologie du lien entre isolement social et solitude en quatre parties. Les individus peuvent n'être ni isolés ni solitaires, être isolés sans être solitaires, solitaires sans être isolés et à la fois solitaires et isolés

Les concepts de solitude et d'isolement social sont proches, pourtant il n'existe qu'une faible association entre le ressenti de solitude et celui d'isolement social (Golden et al., 2009*)*

Smith et Victor (2019), se basent sur les travaux d'Andersson (1986) pour développer une typologie de ces phénomènes. En mesurant l'implication des participant.e.s d'une base de data étendue dans des activités sociales, la fréquence de leurs contacts avec leurs familles et leurs ami.e.s ainsi que la composition de leur foyer, les autrices cherchent à établir de quelle façon des groupes socio-démographiques différents diffèrent dans leurs expérience de l'isolement social et de la solitude, et la façon dont leur santé en est impactée. Les autrices suggèrent que notre compréhension des vécus de solitude et d'isolement social devrait inclure les interactions entre ces phénomènes. Les personnes jeunes, marié.e.s et en bonne santé sont les moins à risque de souffrir d'isolement et de solitude. Notons toutefois que les femmes âgées, veuves et vivant seules semblent moins souffrir d'isolement social ou de solitude que leurs pairs masculins. Selon les auteures, les expériences d'isolement social et de solitude doivent être mesurées séparément en considérant les interactions qu'elles peuvent provoquer lorsqu'elles se cumulent. Il s'agit d'expériences différentes qui ne se manifestent pas pour les mêmes raisons, et le développement de difficultés à un niveau n'implique pas l'émergence de difficultés à l'autre niveau. Le fait de vivre seul, en revanche, semble être conceptuellement séparé de l'isolement social et de la solitude.

Les impacts physiques et mentaux de l'isolement social

L'isolement social et le manque de soutien social ont été identifiés comme faisant partie des facteurs de risque psychosociaux principaux dans le développement de maladies cardiovasculaires (Rozanski, 2014). Il semble même que ces phénomènes impactent la progression du VIH/SIDA. Chez les hommes porteurs du VIH, l'isolement social est parfois

relié à une diminution du nombre de lymphocytes-T, et parfois à une progression plus lente de la maladie (Hawkley & Cacioppo, J., T., 2010). Si la nature du lien entre isolement et VIH/SIDA doit encore être explorée, il semble qu'il existe.

L'exposition à un stress psychologique, en particulier chronique, influence le développement et la guérison de certaines maladies graves comme le cancer ou les dysfonctionnements du système immunitaire (Thaker et al., 2006). Il a également un impact en période périnatale sur le développement des fœtus et augmente le risque psychopathologique chez l'enfant à naître (Krontira et al., 2020).

Or le lien social, notamment par la production d'ocytocine qu'il induit, vient modérer l'impact du stress psychologique via un effet protecteur. Il régule les systèmes sympathique et parasympathique ainsi que l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien influençant alors de nombreuses chaînes de réactions hormonales et nerveuses (Feldman, 2020).

Neurobiologie de l'isolement social

L'isolement social dont souffrent certaines personnes a été attribué à des compétences sociales déficitaires (Inderbitzen-Pisaruk et al., 1992 ; W. H. Jones et al.,1982).

Gardner et al. (2005) se sont intéressé.e.s de plus près à ce phénomène. Il semble que chez les personnes qui se sentent isolées, les mécanismes d'attention et de perception des stimuli sociaux soient plus activés que chez leurs pairs. Ils et elles avancent que la mémoire reliée aux évènements sociaux est meilleure chez les personnes solitaires et que ces personnes présentent également des meilleurs scores aux tâches de décodage de signaux sociaux, tant dans les voix que sur les visages. Les bases neurobiologiques qui sous-tendent les interactions sociales semblent donc fonctionner normalement, si ce n'est mieux que chez la plupart des individus. Le système de perception des signaux sociaux permet normalement aux individus de réguler leur intégration sociale. Les auteurices postulent que dans le cas des personnes solitaires, si ces compétences sont intactes, la cause de leur isolement se trouve à un autre niveau. En particulier, la capacité à utiliser ces informations pour agir au sein d'un groupe ou d'une interaction pourrait être altérée.

Il existe une forte association entre l'isolement social et l'anxiété sociale, documentée dès 1989 par Solano et Koester. L'anxiété sociale désigne la peur et l'inquiétude d'être jugé.e par les autres de façon négative, soit dans des situations spécifiques soit de façon globale (Knowles et al., 2015). Il est possible que ce soit cette anxiété sociale qui empêche les personnes solitaires de former des liens avec leurs pairs en utilisant les informations sociales

qu'elles décodent pourtant bien. Elle a été identifiée comme prédisant un isolement social futur (Lim et al., 2016). Il est également possible, dans un mouvement inverse, que ce soit l'expérience de l'isolement de façon répétée qui mène ces individus à développer des apriori négatifs vis-à-vis des interactions avec leurs pairs, menant au développement d'un trouble d'anxiété sociale (Cacioppo, J., T., & Hawkley, 2009).

Cacioppo J. T., et Hawkley (2009) observent une hypervigilance implicite à la menace sociale chez les personnes isolées, qui pourrait se marquer par un manque de confiance, et proposent de recentrer les interventions psychologiques sur ce point via la thérapie cognitivo-comportementale. Selon elleux, les personnes isolées se vivent comme victimes d'un environnement social hostile, sans réaliser que leurs mécanismes de défense et de protection les font activement contribuer à la mise au ban dont elles souffrent.

Au niveau neurobiologique, Lieberz et al. (2021) ont mis en évidence une intégration compromise des informations liées à la confiance chez les personnes solitaires. Ces personnes présentent un affect plus neutre aux interactions positives, qui n'est pas médié par d'autres troubles psychologiques généralement associés à l'isolement social. Il en résulte un biais de méfiance, renforcé de façon réciproque par les participant.e.s à une interaction entre personne isolée et personne non-isolée. Ces résultats renforcent l'hypothèse que la solitude serait une condition psychologique en elle-même, amenant les individus à se sentir isolés alors même qu'ils sont en compagnie d'autres (Cacioppo, J., T. & Cacioppo, S., 2018).

Isolement social et culture

La culture impacte le ressenti de solitude des individus (Swader, 2019). Dans les cultures collectivistes comme celle de la Lituanie, on prédit une prévalence de la solitude chez les individus vivant seuls largement supérieure aux cultures individualistes comme celle de la Suisse. Les inclinaisons et opinions personnelles ne viennent pas modérer cet effet, de sorte qu'un individu vivant seul et personnellement individualiste baignant dans une culture collectiviste souffrira d'une solitude qu'il n'aurait peut-être pas ressentie de la même façon dans un pays individualiste. On peut s'interroger ici sur le vécu des personnes LGBTQ+ en Belgique. Bien qu'il s'agisse d'un pays individualiste (Derks, 2004), l'importance des liens communautaires pour évoluer dans un monde cis-hétéro-normé est souvent soulignée (Meyer, 2003).

Le rôle d'internet

L'usage d'internet et des réseaux sociaux est plus intensif chez les personnes isolées. Elles utilisent d'avantage Internet dans l'optique de trouver du support émotionnel, et leur comportement social est amélioré par l'interface numérique entre elles et les autres (Morahan-Martin & Schumacher, 2003). Les auteures proposent que le contrôle de sa présence sociale, la distance entre l'individu et ses pairs ainsi que l'anonymat permis par le virtuel réduisent l'anxiété sociale et l'inhibition ressenties. Les personnes isolées rapportent se faire plus d'ami.e.s en ligne, et trouver une meilleure satisfaction au sein de ces relations que dans celles qu'elles développent en dehors des réseaux. Pourtant, elles reportent également que leur usage d'internet perturbe leur fonctionnement au quotidien. Il semble que le monde virtuel, bien qu'il puisse leur causer du tort, offre aux personnes isolées un accès au lien social qui leur manque.

La psychologie humaniste et l'isolement social

La psychologie humaniste s'est penchée sur la question de la solitude, et il nous semble ici pertinent d'exposer une théorie développée par le courant de la thérapie existentielle. Yalom (1980) décrit trois types de solitude : l'isolement interpersonnel dont nous avons parlé jusqu'ici, l'isolement intrapersonnel qui fait référence à une fragmentation au sein de l'individu, et l'isolement existentiel. Ceci fait référence à la distance infranchissable entre deux individus, la prise de conscience subjective que chaque individu est seul avec sa propre expérience. Certaines expériences viennent activer cet état d'isolement existentiel qui, s'il n'est pas résolu, peut mener à une profonde solitude, au retrait et au désespoir (Helm et al., 2019).

Pinel et al. (2015) identifient deux façons d'être en échange avec l'autre et leurs effets sur le ressenti d'isolement existentiel. Le « partage en Je » réfère à l'impression d'avoir une expérience subjective identique à celle d'un.e autre. Lorsque cette forme d'échange est atteinte, elle élimine le sentiment d'isolement social et vient atténuer celui d'isolement existentiel (Pinel et al., 2004). Le « partage en Moi », quant à lui, permet parfois d'atteindre le « partage en Je ». Il s'agit d'échanges à propos d'aspects plus objectifs de l'identité d'une personne, comme sa race, sa classe, ses expériences de vie ou son appartenance à une minorité sexuelle ou de genre. Il semblerait que c'est la recherche du « partage en Je » qui pousse les individus à faire communauté, à se rassembler autour de caractéristiques partagées via le « partage en Moi » pour alléger leur isolement existentiel et leur permettre de fonctionner en mettant l'angoisse à distance. Pour atteindre ces expériences de partage subjectif, l'auteur recommande d'encourager les patient.e.s à ne pas envisager les autres comme des objets desquels il y a

quelque chose à obtenir et à se concentrer sur ce qu'iels peuvent leur donner, les attentes implicites ayant de grandes chances d'être déçues et de provoquer de la frustration.

La théorie évolutionniste

Le ressenti de solitude, bien qu'il provoque les affects négatifs et les conséquences sur le corps et la santé mentale que nous avons décrits, pourrait avoir un intérêt d'un point de vue évolutionniste. Comme la faim et la soif, la solitude serait un informateur précieux sur l'état de satisfaction de nos besoins essentiels. Les liens, les connexions et les communautés permettent aux individus de survivre et, au-delà du soutien matériel et primaire d'un groupe humain, de s'épanouir. À ce sujet, nous pouvons rappeler le rôle que joue l'ocytocine dans le bien-être humain (Feldman, 2020). Lorsque ces besoins ne sont pas remplis, le ressenti de solitude devrait pousser l'individu à se mobiliser pour aller vers ses pairs, le but de ce mouvement étant la transmission de ses gènes aux générations futures (Cacioppo J. T. et al., 2014). Suivant ce raisonnement, il est possible que la solitude soit héréditaire et influencée par des mécanismes épigénétiques, ce qui soutiendrait l'argument de Cacioppo, J., T. et Cacioppo, S. (2018) postulant que la solitude est une condition en elle-même, qui s'ancre dans la réalité du fonctionnement cérébral de l'individu.

Paradoxalement, les individus isolés ne se mettent pas forcément en mouvement vers les autres. La solitude est corrélée à la dépression, avec l'immobilisme qu'on lui connaît. Le manque de confiance en l'autre que nous avons décrit, et le cycle d'affects négatifs associés à l'impression de rejet n'encouragent pas la personne isolée à se mobiliser pour recréer et renforcer les liens humains. L'hypothèse évolutionniste, bien que supportée par certain.e.s auteur.ice.s, est mise à mal par ces observations. Le mécanisme que nous allons décrire à présent questionne également la validité de cette hypothèse.

Fowler et Christakis (2008) ont étudié la solitude au sein d'un groupe. Il s'avère que l'individu qui se sent isolé transmet son isolement aux autres membres du groupe, d'abord aux personnes les plus proches de lui, puis aux autres. Plus les liens entre la personne seule et les autres sont forts, plus le sentiment de solitude se répand, selon l'auteur, via des cognitions sociales plus négatives et des interactions interpersonnelles de moindre qualité. À terme, cette diffusion met en péril la cohésion de la communauté et affaiblit les liens entre les membres. Cela expliquerait pourquoi les individus isolés sont petit à petit poussés vers la marge du groupe, et finalement exclus.

Si le sentiment de solitude devrait permettre la réintégration de l'individu dans le groupe selon un mécanisme évolutionniste visant à la survie de ses gènes, nous pouvons nous interroger sur le but évolutionniste des nombreuses difficultés que ce sentiment pose à la réintégration.

Les solitudes LGBTQ+

Il est intéressant ici de se pencher sur le profil des personnes le plus généralement isolées socialement : les personnes âgées, les personnes de statut socioéconomique faible (Peplau, 1987), les jeunes adultes ainsi que les minorités sexuelles et de genre. Parmi ces groupes vulnérables, les personnes appartenant aux minorités sexuelles et de genre obtiennent des scores plus élevés à l'échelle de solitude de l'UCLA que les étudiant.e.s ou les personnes âgées (Russel, 1996). Les personnes LGBTQ+ souffrent plus d'isolement social que leurs pairs hétérosexuels (Gorczynsi & Fasoli, 2021). Au-delà de la seule solitude émotionnelle ou de la qualité de leurs relations proches, cet isolement semble déterminé au moins en partie par leur perception du caractère soutenant ou non de leur environnement social (Martin & Knox, 1997). Borys et Perlman (1985) remarquent que la plupart des études sur la solitude n'établissent pas de différences significatives entre les hommes et les femmes.

Des facteurs socio-démographiques peuvent expliquer la prévalence de la solitude chez les personnes LGBTQ+. Les personnes appartenant aux minorités sexuelles et de genre vivent plus fréquemment seules, sans enfants et sont plus souvent célibataires (European Union Agency for Fundamental Rights, 2014). Les pressions qui pèsent sur les couples homosexuels sont nombreuses, et incluent notamment le manque de soutien social, particulièrement familial. Les personnes LGBTQ+ sont également moins portées au mélange de leurs cercles sociaux (D'Amore et al., 2013).

Au croisement de plusieurs facteurs de risque, on trouve les personnes LGBTQ+ âgé.e.s. Ayant grandi à une époque où il était plus difficile de vivre son orientation sexuelle ou son identité de genre au grand jour, ces personnes ont vécu un stress de la minorité particulièrement prononcé, et elles souffrent particulièrement d'isolement aujourd'hui (Grossman et al., 2002). À la différence des autres groupes à risques, une partie importante des personnes LGBTQ+ n'a pas accès au soutien familial. Il s'agit là d'un autre facteur qui les expose à faire l'expérience de l'isolement social et à ses conséquences (Chng et al., 2003). À ce propos, nous pouvons mentionner en Belgique la difficulté d'accéder à la parentalité pour les couples homosexuels qui souhaitent adopter, tant par manque de formation des

travailleur.euse.s sociaux.ales que par discrimination institutionnelle (Messina & D'Amore, 2018). Par ailleurs, les liens communautaires que les personnes LGBTQ+ ont pu développer avec leurs pairs ne compensent pas l'absence de liens familiaux lorsqu'iels atteignent un âge avancé (Green, 2016).

Le stress minoritaire

Le stress minoritaire désigne l'impact négatif de la stigmatisation de son identité (Meyer, 2003). Les expériences de stigmatisation directes comme la violence, le harcèlement, la discrimination et les micro-agressions sont appelées les facteurs de stress distaux. Les réactions subjectives à ces facteurs distaux comme l'homophobie internalisée, la sensibilité au rejet ou la dissimulation sont appelées les facteurs de stress proximaux. La théorie du stress de la minorité tente d'expliquer pourquoi les personnes appartenant aux minorités de genre et sexuelles présentent des risques de psychopathologie élevés, notamment en termes d'anxiété et de dépression (Meyer, 2003).

Il est intéressant de noter que les facteurs de stress proximaux créent de la distance avec les autres. En effet, la dissimulation de son identité implique de se présenter au monde sous un faux-self qui peut empêcher la connexion sincère avec l'autre (Rokach, 2014). L'homophobie internalisée et la sensibilité au rejet quant à elles peuvent rendre les personnes qui en souffrent méfiantes, distantes ou honteuses. Lorsqu'elles s'activent dans des situations qui sont pourtant sécures, ces défenses empêchent la formation du lien et peuvent venir favoriser l'isolement social chez les personnes marginalisées (Feinstein, 2020). De plus, l'isolement social et le stress de la minorité peuvent se renforcer mutuellement, puisque l'isolement social lui aussi exacerbe la méfiance, le retrait et une impression négative de l'autre (Cacioppo, J., T., & Hawkley, 2009; Segel-Karpas & Ayalon, 2020; Spithoven et al., 2017). Maté (2022) décrit la tension entre le besoin d'attachement et le besoin d'authenticité comme intrinsèque à l'expérience humaine. Lorsque les liens d'attachements de l'individu sont menacés par les comportements exprimant son authenticité, cette dernière passe au second plan. Dans le cas des personnes LGBTQ+, les liens d'attachement sont donc préservés mais l'authenticité fait défaut, ce qui engendre un sentiment de distance avec l'autre et d'isolement social.

Arrêtons-nous un instant sur le concept d'homophobie internalisée qui a été lié à des perturbations dans les liens entre l'individu et son entourage familial et amical, favorisant ainsi son isolement social et un vécu de solitude (Chng et al., 2003). Il est également corrélé à l'usage de substances ainsi qu'à la pratique de la sodomie non-protégée (Kelly et al., 2009 ;

Hatzenbuehler et al., 2011). Halpin et Allen (2004) décrivent des sujets isolés socialement, dont les pratiques sexuelles influencées par la détresse de leur isolement ne sont pas en alignement avec leurs valeurs. Selon les auteurs, lorsque ces individus sont capables de se pardonner et d'éprouver de la compassion pour eux-mêmes, leur ressenti de solitude diminue. En revanche, la honte et l'accablement aggravent leur isolement. Pour les thérapeutes et les professionnel.le.s de la santé, il s'agit là d'une piste intéressante pour l'accompagnement des sujets LGBTQ+ qui présenteraient une problématique d'isolement social.

Théorie des micro-agressions

Développée dans le cadre de l'étude des comportements et discriminations racistes (Sue et al., 2007), la théorie des micro-agressions a été étendue aux discriminations basées sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre (Nadal, 2013). Bien qu'elles soient intégrées à la théorie du stress minoritaire comme un facteur de stress distal, les micro-agressions différent des autres formes d'agressions sur deux points : elles existent à plusieurs niveaux et sous différentes formes, et posent des dilemmes psychologiques uniques aux personnes qui en sont la cible. Il peut s'agir de micro-assauts, de micro-insultes ou de micro-invalidations. Nadal et al. (2013) rapportent quatre dilemmes psychologiques qui résultent du phénomène de micro-agression : La confrontation des réalités, c'est-à-dire la mise en lumière des interprétations divergentes d'une interaction par la cible et l'auteur.ice d'une micro-agression ; l'invisibilité des biais non intentionnels ; le fait que les conséquences négatives d'une micro-agression donnée soient perçues comme négligeables bien que leur accumulation impacte négativement la santé mentale des personnes LGBTQ+ ; la difficulté à répondre avec agentivité à une micro-agression.

Nadal et al. (2011) classent les réponses aux micro-agressions de la façon suivante : les réponses comportementales peuvent être passives, confrontationnelles ou visant l'auto-préservation. Les réponses cognitives peuvent être de l'ordre de la résilience, ou du conformisme et de l'acceptation. Enfin, les réponses émotionnelles incluent la tristesse, la honte, la colère et le sentiment d'insécurité.

Dans le contexte d'un autre groupe minoritaire, ici les personnes racisées, les personnes gardent parfois le silence face aux micro-agressions. Ce silence est une forme de résistance à l'exclusion, qui fragilise toutefois le lien social et renforce le sentiment d'appartenance communautaire (Hamisultane, 2020). Alors qu'elles peuvent sembler moins graves et délétères qu'une hostilité ouverte ou une agression physique, Nadal et al. (2011) avancent que c'est la

nature systémique et répétitive des micro-agressions qui en font une menace pour la santé mentale des personnes qui en sont la cible.

Le modèle de médiation psychologique

Nous pouvons approfondir notre compréhension du phénomène de stress de la minorité en convoquant le modèle de médiation psychologique développé par Hatzenbuehler (2009). Selon l'auteur, des processus psychologiques généraux expliquent la relation entre l'expérience de la marginalisation et le risque psychopathologique. Ces processus sont par exemple la dérégulation émotionnelle, des cognitions mal adaptées, des problématiques sociales et interpersonnelles ou encore la rumination. L'exposition au stress dû à la marginalisation de son identité stimule la dérégulation de ces processus généraux, qui viennent augmenter le risque de présenter une psychopathologie chez les personnes qui le subissent.

Wilson et Liss (2022) identifient l'expérience de la solitude comme l'un de ces processus généraux expliquant comment la discrimination provoque des problèmes de santé mentale dans la population transgenre. L'absence de support familial ou d'un groupe de pairs a été identifiée comme le meilleur prédicteur de souffrance psychique chez les étudiant.e.s transgenres ou dont l'expression de genre ne correspond pas au genre assigné à la naissance, mais également chez les personnes cisgenres (Lefevor et al., 2019). Selon Wilson et Liss (2022) ces résultats soutiennent l'hypothèse qu'il s'agit là d'un mécanisme psychologique général, et non spécifique à la communauté LGBTQ+. Toujours au sein de la communauté transgenre, il apparaît que l'implication dans la vie communautaire et le fait de bénéficier du soutien de ses pairs stimule la résilience des individus en termes de santé mentale. En revanche, Scandurra et al. (2018), soulignent que le sentiment d'aliénation au sein de sa communauté, ici le fait de se sentir aliéné.e par les autres personnes transgenres, est médiateur du lien entre l'expérience de la discrimination et à la fois la dépression et l'anxiété, donc le risque psychopathologique.

Sensibilité au rejet et stigmate structurel

Slimowicz et al. (2020) décrivent la sensibilité au rejet comme la prévision et l'attente anxieuse du rejet et la tendance à percevoir du rejet dans les situations sociales ambiguës, basée sur l'appartenance d'un individu aux minorités sexuelles et de genre. Il s'agit d'un prédicteur de l'occurrence de la dépression chez les hommes homosexuels. La sensibilité au rejet est associée à l'anxiété, à l'anxiété sociale (Slimowicz et al., 2020) et à une diminution des comportements d'affirmation de soi (Pachankis et al., 2008). Ainsi, la sensibilité au rejet chez

les hommes homosexuels et bisexuels est un facteur de risque pour les pratiques sexuelles non-protégées (Wang & Pachankis, 2016). De plus, la sensibilité au rejet et l'exposition à la stigmatisation et à la discrimination peuvent créer des modifications comportementales comme une hausse de l'isolement social et par là le manque de support social. Enfin, l'âge est un facteur aggravant, les personnes jeunes étant plus à risque de faire l'expérience de l'anxiété lorsqu'elles sont confrontées aux stresseurs liés à leurs statut minoritaire associés aux demandes psychiques de la construction d'une identité stable en tant que jeune adulte. Cette étude porte sur les hommes homosexuels. Les auteur.ice.s soulignent que dans leur échantillon les femmes LBTQ+ présentent moins de troubles psychopathologiques que les hommes. (Slimowicz et al., 2020).

Meyer (2020) souligne que la sensibilité au rejet serait une conséquence possible de la stigmatisation des minorités par la société générale, qui génère des inégalités structurelles et l'occurrence d'expériences avérées de rejet dues à l'orientation sexuelle ou à l'identité de genre des individus. Ceci nous mène à explorer le concept de stigmate structurel.

Le stigmate structurel fait référence aux phénomènes d'étiquetage, de perte de statut, de séparation, de discrimination et de propagation de stéréotypes dans un contexte de pouvoir et au niveau de l'organisation sociétale d'une culture. Hatzenbuehler (2014), interroge la possibilité que l'existence du stigmate structurel dans les sociétés occidentales interagisse avec les processus individuels comme la sensibilité au rejet et exacerbe les conséquences négatives sur la santé des personnes LGBTQ+. Mitchell et al. (2021) ajoutent que le stigmate structurel a été identifié comme un facteur d'inégalités intra-groupe au sein de la communauté LGBTQ+. Ce dernier exacerbe les tensions entre l'identité commune du groupe et les caractéristiques stigmatisées observées chez ses membres. Les personnes les plus identifiables, qui présentent le plus de caractéristiques stéréotypées, sont marginalisées au sein de leur communauté lorsque le stigmate structurel est internalisé par le groupe.

Ceci participe à la génération du stress intra minoritaire, étudié principalement au sein de la communauté des hommes homosexuels (Pachankis, 2020). Il s'agit des stéréotypes propagés au sein de la communauté, des LGBTQ+phobies internalisées et des violences découlant de l'appartenance ou non à un groupe majoritaire au sein de la minorité. Les hommes gays blancs auraient un avantage sur les hommes gays racisés ; les personnes LGB (donc cisgenres) sur les personnes trans et non-binaires, etc… La position sociale de l'individu influence son vécu et ce même au sein d'une minorité stigmatisée (Gosselin, 2021).

La pandémie du Covid-19

Pendant la pandémie du Covid-19, le stress de la minorité a été identifié comme un facteur aggravant les conséquences des mesures de distanciation sociales sur la santé mentale des jeunes transgenres. Les jeunes appartenant aux minorités sexuelles ne présentaient pas de ressenti d'isolement plus élevés que leurs pairs hétérosexuels. En revanche, chez les personnes transgenres, le ressenti d'isolement était plus important que chez leurs pairs cisgenres (McDanal et al., 2021). L'étude de Woznicki et al. (2020) quant à elle, montre que les jeunes personnes LGBTQ+ ont été disproportionnellement affectées et présentaient davantage de symptômes de dépression. L'étude n'établit pas de différence entre les personnes appartenant aux minorités sexuelles et celles appartenant aux minorités de genre. Néanmoins, l'isolement social, combiné à l'identité transgenre, prédit des scores de dépression et d'anxiété plus élevés que dans la population générale (McDanal et al., 2021). Les auteurs recommandent de prendre de façon systématique la mesure de la solitude vécue par le sujet lors des entretiens, comme on le ferait pour les symptômes dépressifs et anxieux.

Le modèle de la solitude et du risque sexuel

L'épidémie du VIH/SIDA continue à pousser les chercheur.euse.s à se pencher sur les comportements sexuels des personnes LGBTQ+, en particulier des hommes. Chez les adolescents LGBTQ+, l'usage compulsif d'internet a été associé de façon significative à la solitude émotionnelle et à l'homophobie internalisée (Delonga et al., 2011). Le modèle de la solitude et du risque sexuel, décrit par Torres et Gore-Felton (2007) postule que les comportements sexuels à risque peuvent devenir une réponse conditionnée visant à soulager l'inconfort du sentiment de solitude émotionnelle. Cette réponse peut être médiée par d'autres variables, comme l'abus de substances et l'usage compulsif d'internet mentionnés plus haut. La solitude à l'âge adulte ou celle dont ils ont fait l'expérience dans l'enfance a été associée à la pratique de la pénétration anale non-protégée chez les hommes gays et bisexuels (Parsons et al., 2003 ; Halkitis et al., 2008).). Il semble que cette pratique, malgré les risques qui y sont liés, réduise temporairement les sentiments d'isolation et de solitude (Hatzenbuehler et al., 2011).

Dans le contexte belge, nous pouvons nommer la pratique du chemsex, c'est-à-dire des pratiques sexuelles accompagnées de prise de drogue, comme un de ces comportements sexuels à risque, avec une prévalence de 10 à 20% parmi les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes. Par le biais de la prise de produits, il semble que ces hommes brisent les barrières

qui les séparent fondamentalement en termes de classe, de race, d'attractivité ou d'âge (Detandt, s.d.).

Les espaces LGBTQ+ numériques

L'usage d'internet aurait un rôle à jouer dans la théorisation de l'expérience de la solitude par les personnes appartenant aux minorités de genre et sexuelles. Comme nous l'avons mentionné, les personnes isolées ont un usage d'internet à la fois plus important et qualitativement différent, notamment en l'utilisant comme une ressource au niveau émotionnel (Morahan-Martin & Schumacher, 2003).

Les étudiant.e.s transgenres, en particulier racisé.e.s, rapportent d'avantage de sentiment de solitude et de nombreuses expériences de discrimination et cela même au sein des organisations LGBTQ+ et des centres communautaires qui leur sont destinés. Nous avons vu précédemment à quel point cette combinaison de circonstances peut fragiliser la santé mentale des personnes qui en sont victimes. En réponse à ces expériences, les étudiant.e.s interrogé.e.s se tournent vers le monde numérique où iels sont libres de créer les espaces dont iels ont besoin (Simms et al., cités dans Wilson & Liss, 2022).

Malgré ces remarques sur l'usage d'internet chez les personnes LGBTQ+, il convient de ne pas le diaboliser. Un usage important d'internet a été associé à une meilleure intégration sociale, probablement puisqu'il permet de créer des relations d'amitiés avec des pairs au-delà de son environnement immédiat (Ceyhan, A., A. & Ceyhan, E., 2008). Pour certaines personnes LGBTQ+, l'outil numérique vient répondre à un besoin impérieux de connexion sociale, et il n'est pas toujours approprié de chercher à diminuer son utilisation, particulièrement s'il n'existe pas d'autres moyens de faire communauté dans le contexte du sujet.

Dans le même ordre d'idées, pendant la pandémie du Covid-19, les jeunes personnes LGBTQ+ ont été disproportionnellement affectées et présentaient davantage de symptômes de dépression. Il est apparu que des relations para-sociales fortes, c'est-à-dire les relations unilatérales que ces jeunes créent avec des personnalités connues sur les réseaux sociaux ou des célébrités, modéraient le lien entre la solitude vécue pendant la pandémie et les symptômes de dépression (Woznicki et al., 2020).

Godart (2019) décrit la pratique du selfie, photo de soi postée au regard des autres, comme un appel à la connexion à l'autre et à l'intersubjectivité. En réponse à l'hyper individualisme, lorsque l'être humain ne fait plus corps social, les liens numériques peuvent permettre de transformer la connexion en rencontre.

Solitude LGBTQ+ et traumatismes

Les personnes LBGTQ+ sont également plus à risque d'avoir vécu ou de vivre des expériences traumatiques, notamment des abus sexuels dans l'enfance et de la violence conjugale (Alessi et al., 2013). Les femmes lesbiennes, les hommes gays et les personnes bisexuelles sont deux fois plus à risque d'avoir vécu des abus sexuels dans l'enfance que leurs pairs hétérosexuels (Hugues et al., 2010). Plus de la moitié des personnes transgenres rapportent avoir vécu une ou des agressions sexuelles (Gehring & Knudson, 2005). Or, l'exposition à des évènements traumatiques est associée à la honte, à l'isolement social, à l'abus de substances et aux comportements sexuels à risque. Et en particulier, la honte est liée à l'isolement social (Sheer & Antebi-Gruszka, 2019).

L'aspect cumulatif des facteurs d'oppression systémique, c'est-à-dire la discrimination d'un individu à tous les niveaux de la société qui l'entoure, doit être prise en compte lorsque l'on évoque les difficultés de la communauté LGBTQ+. Les adultes transgenres qui disent subir des discriminations multiples au niveau par exemple de la classe, de la race, de l'âge, du handicap, de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre présentent plus fréquemment des symptômes de stress post-traumatique que ceux qui ne vivent qu'une seule discrimination spécifique (Wilson & Liss, 2022). Il semblerait que l'auto-stigmatisation et la sensibilité au rejet soient médiateurs de la relation entre l'expérience discriminatoire et la détresse psychologique (Timmins et al. 2017).

Les solutions que les individus LGBTQ+ trouvent et développent pour faire face à l'expérience de leur solitude sont variées, plus ou moins dysfonctionnelles, plus ou moins verbalisées. Elles existent néanmoins et il nous semble pertinent de les explorer afin de mieux accompagner les patient.e.s dans les difficultés qui sont les leurs.

L'importance des liens communautaires

Les liens avec la communauté LGBTQ+, c'est-à-dire le fait d'avoir un réseau d'ami.e.s LGBTQ+ ou le fait de fréquenter des associations, groupes communautaires, clubs de sport ou des évènements LGBTQ+, protègent de l'isolement social (Meyer, 2003). L'implication communautaire est associée à moins d'homophobie internalisée (Bissonette & Syzmanski, 2019) et diminue les risques de psychopathologies (Chan & Mak, 2021). En Belgique, le réseau de support social qu'il est possible de trouver au sein de la communauté LGBTQ+ permet de se sentir appartenir, de valider les expériences de marginalisation vécues, d'accepter sa sexualité ou son identité de genre (Cox et al., 2010). Par ailleurs, l'implication communautaire

encourage l'estime de soi et le sentiment d'auto-efficacité (Heath & Mulligan, 2008). Tous ces paramètres expliquent comment le lien à la communauté LGBTQ+ et la rencontre avec ses pairs protègent l'individu du stress de la minorité, de l'isolement social et par là de leurs conséquences en termes de santé mentale.

Troubles dans les communautés

Nous avons vu qu'il est important d'entretenir des liens avec la communauté LGBTQ+ pour les personnes appartenant aux minorités de genre et sexuelles, afin de se protéger au moins en partie des conséquences délétères de la société cis-hétéro-normative, qui se marque notamment par le phénomène du stress de la minorité (Kuyper & Fokkema, 2010).

Pourtant, une étude australienne (Gates & Hughes, 2021) indique que les participant.e.s volontaires dans des associations rapportent des niveaux inattendus de ressentis de solitude et d'isolement, et ce particulièrement lorsqu'il s'agit de personnes transgenres.

Une autre étude s'intéresse aux groupes de pairs à l'Université. Brown et al. (2008) avancent que ces groupes affinitaires permettent de développer son identité personnelle et structurent les interactions sociales. Wax et al. (2019) remarquent que les étudiant.e.s LGBTQ+ qui s'affilient aux groupes caractérisés comme « créatifs », « activistes » et « queer » sont plus à risque de souffrir d'isolement social, de stress, et de performances académiques moindres. Il semble donc que s'impliquer dans la communauté LGBTQ+, bien que nécessaire pour beaucoup, donne lieu à des difficultés qu'il nous paraît intéressant d'explorer, en particulier au vu de l'expansion du nombre de personnes s'identifiant comme LGBTQ+. Selon Michel Duponcelle de l'ASBL Tels Quels (2005), ce dernier serait bien supérieur aux 10% estimés de la population mondiale dans une ville comme Bruxelles,

Enfin, dans une étude de 2011, Vaccaro et Mena identifient l'absence de support social comme un facteur principal de burn-out et d'idées suicidaires chez des activistes queer racisé.e.s. Les participant.e.s expriment un besoin de soutien émotionnel qu'iels ne trouvent pas forcément au sein de leur groupe militant, très orienté vers l'action.

Un certain nombre de facteurs peuvent empêcher les liens communautaires de se former et les personnes LGBTQ+ isolées socialement se retrouvent alors particulièrement démunies et exposées aux conséquences en termes de santé mentale que nous avons décrites. En premier lieu, la qualité des relations est plus importante que leur nombre : pour les personnes qui ne se sentent pas proches de leurs pairs, leur implication dans la communauté ne les protège pas de l'isolement social (Hawkley et al., 2008). Ensuite, une implication très importante peut

également peser sur l'individu en lui prenant trop d'énergie, de temps et en l'exposant à la discrimination et à la souffrance de façon vicariante (Bissonette & Syzmanski, 2019). Enfin, des sources de stress existent au sein de la communauté et impactent la qualité des liens sociaux. Il peut s'agir de divergences d'opinions politiques, de stress intra minoritaire, de compétitivité notamment lorsqu'il s'agit de groupes d'activistes, de racisme, d'une forme de conformisme aux « nouvelles » normes établies par la communauté ou encore de conflits interpersonnels et de phénomènes de harcèlement (Hammack et al., 2021; Heath & Mulligan, 2008; LeBeau & Jellison, 2009; O'Byrne et al., 2014; Pachankis et al., 2020). Elmer et al. (2022) citent ces dynamiques comme des explications possibles de la corrélation assez faible qu'iels ont trouvé entre l'implication communautaire et le ressenti d'isolement social.

Nous avons mentionné que l'anxiété sociale prédit l'isolement social (Lim et al., 2016). Les personnes LGBTQ+ en souffrent de façon disproportionnée, et elle a été liée au stress de la minorité (Mahon et al., 2021). Elle pourrait également expliquer comment les personnes LGBTQ+ font ou ne font pas communauté, et dans quelles conditions elles se rencontrent.

Wilkens (2015) ajoute que l'appartenance à une classe sociale défavorisée peut être une source d'exclusion culturelle lorsque le groupe communautaire est composé en majorité des membres d'une classe sociale supérieure. De plus, l'auteure qui étudie ici un groupe communautaire lesbien remarque que l'impermanence géographique et temporelle des lieux de rencontre et de socialisation qui caractérise le monde lesbien pourrait également impacter la qualité des liens créés entre les membres.

Les réflexions émergeant autour du soin communautaire (McMillan, 2018) indiqueraient que ce besoin est partagé par plusieurs membres de communautés marginalisées, et que le manque de support social, et par là l'expérience de la solitude, impacterait les mouvements LGBTQ+ de façon globale.

Question et objectifs de recherche

Lorsque nous nous sommes penchée sur la question de l'isolement social au sein de la communauté LGBTQ+, ce sont d'abord nos propres observations et conversations avec des personnes concernées qui ont alimenté notre travail. Il nous a semblé que c'était un sujet difficile à aborder pour certain.e.s, dont la complexité résidait à plusieurs niveaux.

Premièrement, admettre ressentir de l'isolement social. Puis, désigner sa communauté comme l'une des sources de cet isolement et par là admettre ses failles.

Au cours de notre recherche, notre objectif a été de mettre en lumière comment les personnes appartenant aux minorités de genre et sexuelles font et ne font pas communauté, comment elles se rencontrent, qui se trouve à la marge et comment ces personnes vivent, décrivent et font sens de leur expérience de l'isolement social, ainsi que les solutions qu'elles lui ont trouvées. A ces questions se sont ajoutées les notions de rejet et de sensibilité au rejet. Nous verrons comment ceci influence les dynamiques communautaires et l'expérience de l'isolement social chez les participant.e.s. Il s'agit donc de répondre à la question suivante : Comment la sensibilité au rejet des personnes LGBTQ+ bruxelloises influence leur expérience de l'isolement social au sein de leur communauté ?

S'agissant d'une recherche exploratoire, nous n'avons pas formulé d'hypothèse vis-à-vis de cette question. Au cours des entretiens avec les personnes concernées, des éléments ont émergé pour nous permettre de modéliser une réponse. Pour ce faire, nous avons utilisé une méthode inductive, en mettant en tension les éléments issus de la littérature et le discours de nos interrogé.e.s.

Au cours de cette revue de la littérature, nous avons décrit la typologie de la solitude de Weiss (1973) en identifiant le concept d'isolement social comme objet de notre étude. Ensuite nous avons exposé les conséquences physiques et psychologiques de l'isolement social, et ses éventuelles bases neurobiologiques. Nous avons questionné le rôle de la culture du pays dans cette dynamique, en identifiant la Belgique comme un pays individualiste mais la communauté LGBTQ+ comme ayant des valeurs collectivistes. Nous avons présenté un point de vue évolutionniste de la conceptualisation de l'isolement social, ainsi que le concept de solitude existentielle.

En deuxième partie, nous nous sommes intéressée à l'expérience des personnes LGBTQ+ de façon plus spécifique, en décrivant les mécanismes qui jouent dans leur isolement social et ses conséquences. Nous avons mentionné le stress de la minorité, le modèle de médiation psychologique, la sensibilité au rejet, l'homophobie internalisée, la pandémie du Covid-19, le modèle de la solitude et du risque sexuel, la discrimination et les expériences traumatiques ainsi que l'interaction avec les espaces de socialisation numériques.

Enfin, nous avons mis en lumière la façon dont les liens communautaires peuvent protéger des LGBTQ+-phobies et la façon dont ces liens peuvent être mis à mal par des dynamiques intra-communautaires.

En Belgique, c'est surtout ce dernier point que nous avons tenté d'éclaircir avec nos interrogé.e.s. La littérature à ce sujet est assez limitée, particulièrement à Bruxelles, et nous espérons qu'une compréhension plus fine des dynamiques intra-communautaires et de la façon dont elles sont vécues par les personnes concernées permettra aux thérapeutes de proposer un meilleur accompagnement, au plus proche de la réalité du terrain.

Pour ce faire, nous utiliserons certains outils méthodologiques que nous allons décrire plus loin. Nous proposons également une rupture épistémologique abordant la question du savoir situé et de notre point de vue particulier sur cette recherche.

Rupture épistémologique

Selon Harding (2004), la notion de savoir situé émerge dans le courant de la théorie critique féministe entre les années septante et quatre-vingt. Il s'agit d'explorer les relations de pouvoir à l'œuvre dans la production du savoir. Considérée comme un outil méthodologique, la position sociologique de la chercheuse stimule et guide la production de savoir, en dépassant les tendances normatives des méthodologies classiques (Harding, 2004). Par ailleurs, la chercheuse qui se situe prend la responsabilité de sa perception singulière du monde et la rend critiquable. Le point de vue scientifique prétendu neutre n'est plus omniscient, le point de vue scientifique situé ne le devient pas non plus (Haraway, 1988).

Dans le champ de la psychologie féministe, Griffin et Phoenix (1994) avancent que le contexte politique dans lequel toutes les études scientifiques s'inscrivent impacte le choix méthodologique des analystes, c'est-à-dire des chercheurs et chercheuses. Tout en rappelant les avantages de la recherche qualitative dans leur champ, elles soulignent que les méthodologies mixtes et quantitatives sont parfois plus appropriées, selon les objectifs de recherche. La transparence de l'analyste, sur sa position située et le contexte socio-politique qui influence sa recherche, devrait permettre un choix méthodologique éclairé.

Despret (1999) décrit la production d'un savoir situé comme une version. Lorsque l'on reconnait que le savoir n'est ni neutre, ni universel, la production scientifique devient une version ouverte d'emblée à la critique ou à la collaboration avec d'autres versions. Autour d'un

même phénomène, les chercheurs et chercheuses de sensibilités et courants variés produisent des savoirs qui, articulés les uns aux autres, peuvent prétendre à une compréhension globale du sujet.

Nous nous inscrivons dans une vision post-constructiviste, c'est-à-dire que nous reconnaissons l'appartenance de la chercheuse au système que nous observons, notre regard particulier sur l'objet d'étude, nos éventuels biais ainsi que ceux que nous provoquons chez les interrogé.e.s. Nous reconnaissons que nous ne sommes pas neutre. Au cours de cette recherche notre position de femme appartenant à la diversité sexuelle et de genre, de femme blanche de classe moyenne, de personne jeune et valide en milieu urbain, a impacté notre façon de rencontrer les participant.e.s, d'interagir avec elleux et enfin d'interpréter leur discours. Ces dynamiques sont décrites et commentées dans la discussion. L'entretien de restitution, qui permet de trianguler les données et de récolter les commentaires d'un.e participant.e sur les conclusions, vient également modérer l'impact du positionnement situé de l'analyste sur le savoir produit.

Méthode

Choix méthodologique

Cette étude s'inscrit dans le cadre de la recherche qualitative. Nous voulons comprendre un phénomène de façon nuancée et poussée. En premier lieu, nous nous sommes posé la question de choisir l'approche la plus adaptée pour cette recherche. La littérature disponible à propos des dynamiques intra-communautaires dans les groupes LGBTQ+ à Bruxelles n'est pas suffisamment fournie pour pouvoir procéder de façon hypothético-déductive. Nous avons choisi l'approche inductive parce qu'elle permet de rester au plus près du vécu des personnes interrogées, en essayant de minimiser les a priori que nous pourrions avoir sur ce que nous allions observer et entendre. Cette approche permet également de donner la parole aux personnes concernées le plus directement possible, bien que nos analyses lors du processus de codage impliquent forcément de dénaturer leurs paroles.

Pour définir un cadre méthodologique, nous avons choisi la méthode par théorisation ancrée de Lejeune (2019). Cette méthode permet de mettre en relation les thématiques émergeant des entretiens et un aller-retour vers la théorie qui assoit nos conclusions dans un cadre rigoureux. Dans le cadre du travail personnel de recherche, nous avons dû nous intéresser

à la littérature de façon relativement exhaustive avant de commencer les entretiens. En fonction de ceux-ci, la revue de la littérature a changé et évolué au cours de la rédaction du mémoire.

Participant.e.s

Nous avons utilisé un échantillonnage de convenance pour rencontrer notre population. Nos critères étaient l'appartenance à la communauté LGBTQ+ et le fait de résider à Bruxelles. Nous n'avons pas posé d'autres critères comme l'âge ou l'appartenance à une catégorie LGTBQ+ spécifique, car il nous semblait que notre étude du vécu d'isolement social au sein de la communauté LGBTQ+ pourrait être enrichie par la diversité d'expérience de nos interrogé.e.s. Les participant.e.s, bien qu'iels différent en termes d'identité de genre, d'orientation sexuelle, de vécus et de stratégies d'adaptation vis-à-vis de la question de la solitude et de la sensibilité au rejet, forment un groupe relativement homogène. Iels sont blancs, de classe moyenne basse à supérieure, ont entre 25 et 33 ans et ont un accès privilégié aux réseaux communautaires puisqu'iels vivent à Bruxelles. De plus, iels ont été recruté.e.s, pour la plupart, via un groupe Facebook communautaire, que nous avons choisi pour la réactivité des membres et la forte probabilité qu'iels correspondent aux critères d'inclusion. Le fait de passer par ce groupe pour recruter les participants à induit chez elleux une confiance en l'analyste, point que nous développerons par la suite. Nous incluons ci-dessous un tableau reprenant les informations démographiques à leur sujet.

Participant.e	A Entretien exploratoire	I	H	R	E	L
Age	25 ans	29 ans	33 ans	25 ans	32 ans	29 ans
Occupation	Artiste Recruteuse de donateur.ices	Professeure secondaire	Travailleur social	En recherche d'emploi	/	Médecin
Identité de genre et orientation sexuelle	Bisexuelle Pansexuelle Asexuelle ?	Femme cisgenre, Lesbienne, Queer	Homme trans, Bisexuel, Queer	Personne non-binaire, Asexuel.le, Panromantique,	Personne non-binaire, Bisexuel.le, Pansexuel.le, Asexuel.le ?	Homme cisgenre, Homosexuel, Queer
Pronoms	Elle	Elle	Il	Iel et al	Iel	Il
Recrutement	Bouche-à-oreille	Bouche à oreille	Groupe Facebook : TPG Bruxelles	Mise en contact par une connaissance commune	Groupe Facebook : TPG Bruxelles	Groupe Facebook : TPG Bruxelles
Relation à l'analyste	Inconnue	Connaissance	Inconnu	Inconnu.e	Connaissance	Inconnu

Mesure et procédure

Dans le cadre du mémoire et de ses contraintes temporelles nous avons réalisé un entretien exploratoire, cinq entretiens et un entretien de restitution afin de trianguler les données. Les entretiens ont été enregistrés puis transcrits et codés pour faire émerger du discours des propriétés que nous avons liées les unes aux autres. Les transcriptions de ces entretiens sont placées en annexes, à l'exception de l'entretien de restitution. Suivant les indications méthodologiques de Lejeune (2019), nous avons procédé à une micro-analyse du discours avant de coder les entretiens. Cette micro-analyse est reprise ci-dessous. La saturation théorique exigée par la méthode par théorisation ancrée ne peut pas être considérée comme atteinte au vu du nombre réduit de personnes rencontrées, et cela constitue une limite de l'étude. Des entretiens et de notre rencontre avec les personnes concernées, puis du travail de codage axial et ouvert décrit par Lejeune (2019) émerge cependant une mise en lumière de phénomènes qui n'avaient pas été explorés jusqu'ici. Nous avons procédé aux entretiens semi-directifs en posant des questions ouvertes et en minimisant notre impact sur les réponses.

L'entretien exploratoire nous a permis de confirmer la pertinence de notre recherche dans le contexte bruxellois et de lier les éléments théoriques puisés dans la littérature au vécu de la participante.

Au cours de l'entretien suivant, nous avons pris connaissance de l'orientation sexuelle et de l'identité de genre de la participante, de sa définition du terme « communauté », de l'importance qu'elle accorde aux liens communautaires ainsi que de son parcours vers la communauté LGBTQ+ et de ce qu'elle y trouve. Puis, nous lui avons demandé de nous parler d'un moment difficile pour elle au sein de la communauté pour commencer à aborder les questions d'isolement et de solitude. Ensuite, nous nous sommes intéressées à sa propre définition de la solitude et lui avons donné l'occasion de raconter comment elle en a fait l'expérience. Pour clôturer, nous l'avons invitée à imaginer des pistes de solutions et à ajouter tout ce qui pourrait lui sembler pertinent. En dernier lieu, nous avons questionné son rapport à l'analyste et son niveau de confort à aborder ces questions avec nous.

Par la suite, d'autres questions ont été ajoutées au canevas d'entretien pour nous permettre d'explorer les hypothèses de moyenne portée qui ont émergé au fil de l'analyse. Dès le second entretien, nous avons questionné les participant.e.s sur leur rapport aux dynamiques d'exclusion, puisque ce thème avait occupé une place importante dans le discours de la

première participante. Lors du troisième et quatrième entretiens, nous les avons interrogé.e.s sur leur consommation de drogue et d'alcool. Lors du cinquième entretien, alors que les catégories d'analyses se précisaient, nous avons ajouté des questions relatives à la sensibilité au rejet ainsi qu'à l'expérience du rejet au sein de la communauté. Le canevas d'entretien final est placé en annexe.

Les conditions de passations ont été variables. Nous avons rencontré A, I, L et H à leur domicile. C'est là qu'iels étaient le plus à l'aise pour nous recevoir et nous avons été accueillie chaleureusement lors de chaque entretien. E et R ont préféré nous rencontrer dans un café, ce qui a pu inhiber une partie du discours du fait de la présence d'autres personnes. Le bruit alentour a également parasité la conversation. Au fil des rencontres, nous avons été de plus en plus confiante dans notre façon de mener les entretiens, de relancer les questions ou d'explorer certaines thématiques plus en profondeur. Nous avons également pris soin d'explorer plus en détail l'aspect émotionnel du vécu des participant.e.s, alors que les premiers entretiens se concentraient sur leurs représentations.

Après chaque entretien, nous avons pris le temps d'une discussion informelle avec les participant.e.s, ce qui nous a permis de vérifier qu'iels n'étaient pas négativement affecté.e.s par l'évocation de leurs vécus difficiles au sein de la communauté LGBTQ+. Ce moment encourageait une transition confortable vers l'après, lorsque nous les quittions et qu'iels retournaient à leur quotidien. Par ailleurs, nous leur avons transmis une liste de services de santé mentale accessibles dans leur commune ainsi qu'une liste de psychologues se revendiquant « safes » et formé.e.s à l'accueil des minorités sexuelle et de genre.

Micro-analyse

Avant de commencer le codage de notre premier entretien, nous avons procédé à la micro-analyse mot-à-mot du discours. Il s'agit de l'analyse approfondie d'une partie restreinte de texte issu du terrain dans le but de mettre à distance les présupposés de l'analyste et de s'immerger dans le matériau (Lejeune, 2019). Puisqu'il s'agit d'approfondir sa compréhension, l'extrait choisi est court et est sélectionné sur base de son ambiguïté. Le sens de chaque mot est exploré ainsi que les associations que l'analyste en tire. Nous avons choisi de réaliser cette micro-analyse avec une personne extérieure pour multiplier les associations possibles et bénéficier d'une voix supplémentaire qui a mis en lumière nos propres présupposés.

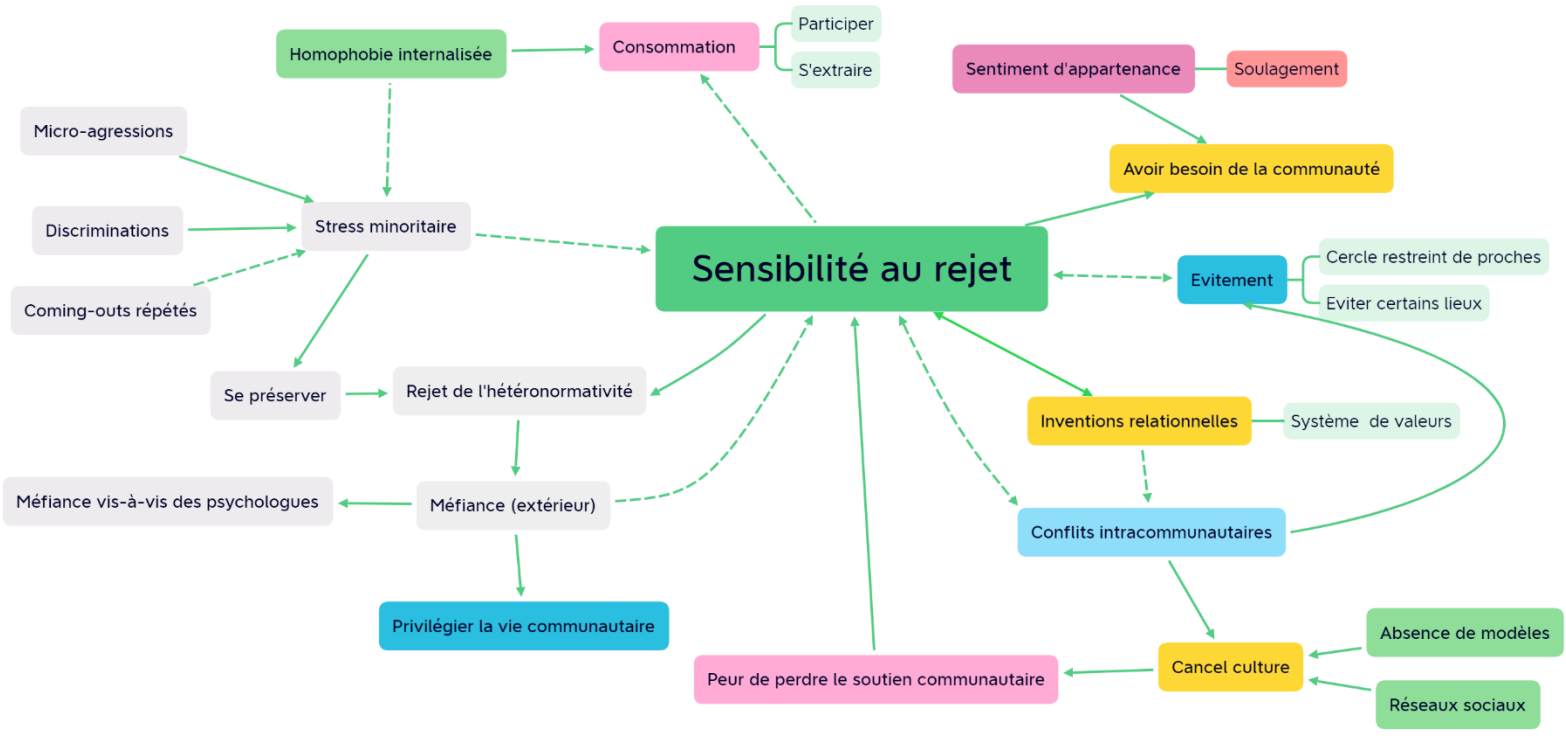
L'extrait choisi est le suivant, issu de l'entretien d'I : « *telle chose que je vais dire parce que je suis impliquée dans quelque chose va être mal perçue* ». C'est l'opposition perçue entre

les termes « impliquée » et « mal perçue » qui a motivé ce choix. Au premier abord, être impliquée évoque le fait d'être connue, d'être familière avec une situation. A l'inverse, être mal perçue signale un ratage, un jugement inexact de ses intentions ou de sa personne. Au fil de la micro-analyse nous avons relevé que la phrase contient de nombreux termes imprécis et vagues, comme « telle » ou « chose », et que le sens est également assez vague. Nous pouvons imaginer que le choix lexical fait ici par I nous renseigne sur son vécu de la situation, qui impliquait une certaine confusion, et sur sa difficulté à mettre du sens sur la dynamique qu'elle décrit. Nous nous sommes également demandé si l'imprécision est signe d'une certaine pudeur vis-à-vis de son vécu ou, à l'inverse, de la supposition qu'elle partage certains codes avec l'analyste et qu'elle sera comprise sans avoir à expliciter son raisonnement. Ce flou peut alors être signe d'aisance ou d'inconfort.

L'objectif de la micro-analyse étant de mettre à distance les présupposés de l'analyste il nous semble qu'elle remplit ici son objectif en nous encourageant à lever l'implicite et en questionnant ce qui semble évident, ainsi qu'en stimulant dès le début de la recherche une forme de curiosité au sujet des interviewé.e.s et de leurs représentations.

Résultats

La catégorie centrale autour de laquelle s'articulent les différents mécanismes jouant un rôle dans l'expérience de l'isolement social chez les participant.e.s est la sensibilité au rejet. De façon général, le discours des participant.e.s est marqué par l'ambivalence. Afin de faciliter la compréhension du lecteur ou de la lectrice, le schéma reprenant l'agencement des catégories est placé ci-dessous.



Légende :

Les propriétés en gris font référence aux vécus des participant.e.s avec les personnes cisgenres hétérosexuelles et la société générale.

Les propriétés en couleur font référence aux vécus des participant.e.s au sein de la communauté LGBTQ+.

Une flèche représente l'articulation entre une condition et sa conséquence.

Une double flèche représente une relation bidirectionnelle.

Les flèches pleines désignent une relation explicite.

Les flèches en pointillés désignent une relation implicite.

Tout d'abord, les participant.e.s rapportent avoir fait l'expérience du rejet en dehors de la communauté LGTBQ+, notamment au sein de la famille dans le cas de L mais plus généralement en faisant l'expérience de discriminations et de micro-agressions au quotidien de la part de personnes cisgenres hétérosexuelles, au travail, dans les médias et dans la culture collective occidentale. Comme exposé précédemment, la discrimination et les micro-agressions provoquent un stress minoritaire chez les personnes qui en sont la cible. De ce stress minoritaire découlent des difficultés psychiques à la fois personnelles et chez les autres personnes LGBTQ+, ce qui impacte leur façon de faire lien. Le stress minoritaire est un facteur encourageant le développement de la sensibilité au rejet. A ces difficultés psychiques s'ajoutent la volonté de se préserver, ce qui se traduit par une adaptation du comportement.

Rejet de l'hétéronormativité

Parce que j'ai vécu sans pendant longtemps. A Heteroland, comme j'aime bien le dire, avant ma transition et en début de transition. – H

Il y a des moments qui sont tellement chouettes et c'est des bulles de sérénité, de fête, d'empathie aussi. Tu rencontres des gens, t'as des relations amoureuses, amicales et du coup parfois le monde extérieur il peut sembler hyper violent par rapport à ça. - I

Je sais pas où je vais avec cette idée mais qu'il y a un profond malaise entre malheureusement notre communauté et je pense la psychologie, la psychiatrie et la psychanalyse […] Quand je lisais Freud je peux comprendre qu'en fait il y a plein de personnes queer qui soient pas à l'aise tu vois. – I

Les participant.e.s rapportent un rejet de la culture hétéronormative, ce qui induit une méfiance vis-à-vis de ce qu'iels décrivent comme le monde cisgenre hétérosexuel. Malgré la méfiance et le rejet affichés, certain.e.s participant.e.s précisent aimer et estimer leurs proches cisgenres hétérosexuels et reconnaissent l'impact positifs que ces personnes ont pu avoir ou ont toujours sur leur vie et le soutien qu'ils et elles leur ont offert. Il est intéressant de noter ici que cette méfiance s'étend aux soignant.e.s, notamment dans le champ de la médecine et de la

psychologie. Les participantes revendiquent à la fois la nécessité de construire un réseau de soins psychologiques « safe », qui serait particulièrement attentif aux biais homophobes, transphobes et normatifs qui peuvent exister chez les thérapeutes, et la mise en place de soin communautaire par le biais de personnes ressources, formées à l'accueil de la difficulté psychique sans avoir nécessairement de diplôme universitaire.

Vie communautaire

Pour moi il y a quelque chose de profondément politique dans l'identité queer. - H

En réponse à la violence perçue dans la culture dominante, les participant.e.s semblent avoir développé une fibre militante et s'investissent à degrés variables dans l'activisme communautaire. I nous raconte avoir été engagée dans quatre collectifs militants à la fois (féministe, LGBTQ+, anarchiste et pour la défense de la Palestine), jusqu'à en souffrir et faire l'expérience du burn-out militant. Elle ajoute que la difficulté à nouer des liens d'amitié au sein de ces collectifs, comme si les personnes n'étaient pas intéressées, participe à cette fatigue et à ce découragement. R fait partie d'un groupe de personnes non binaires qui se rencontrent régulièrement. E est actif.ve dans le milieu du squat, et en particulier au sein d'un squat LGBTQ+. H travaille dans une association de soutien communautaire et participe ponctuellement à des actions militantes en dehors de son travail. L n'est pas impliqué dans le monde associatif ou militant, mais se sent la responsabilité de porter une parole en faveur de l'inclusivité du fait de son statut de médecin et avec ses patient.e.s.

Je suis à une période de ma vie où j'ai l'impression que je passe plus de temps avec des gens TPG[1] que pas TPG et ça me fait du bien. Avant j'avais l'impression d'être beaucoup avec des personnes cis-hétéros et c'était un peu fatiguant donc oui j'en ai besoin. - E

Enfin, c'est rare quand je sors de la communauté queer en vrai. - H

Au jourd'hui j'ai presque plus d'amis, de gens que je côtoie… Juste au travail, en fait, c'est la seule chose. Le reste, tout le monde fait partie de la communauté. - L

Le quotidien de la plupart des participant.e.s tourne autour de la vie communautaire. L habite avec des personnes LGBTQ+ et n'a que des ami.e.s appartenant à la communauté. Les relations romantiques et amicales de H sont intra-communautaires et il travaille également au sein d'une association LGBTQ+. E passe la plupart de son temps avec des personnes LGBTQ+. Pour I et R en revanche, leurs ami.e.s cisgenres et hétérosexuel.le.s sont valorisé.e.s et ces relations sont investies, néanmoins iels ajoutent se sentir plus à l'aise et plus authentiques dans des contextes communautaires. C'est encore l'ambivalence qui marque le rapport aux autres,

[1] TPG : Trans, Pédé, Gouine. Acronyme familier désignant la communauté LGBTQ+.

avec une distinction entre les proches de confiance et la société au sens large qui est perçue comme hostile.

Pour moi, ça veut dire être en lien avec des gens qui me ressemblent, qui partagent en fait cette condition de minorité du point de vue socialité, de minorité de genre et où en fait du coup comme il y a des miroirs, des vécus similaires, il y a un peu un apaisement. Il y a du chouchoutage dans l'air, il y a un truc où du coup j'ai pas… Oui, du coup j'ai l'impression que je dois moins expliquer, je me sens plus moi aussi. - E

La rencontre avec la communauté LGBTQ+ est marquée par le soulagement dans le discours des participant.e.s. Au sein de la communauté LGBTQ+, les interactions seraient fluides, les participant.e.s se sentent « compris.e.s » et « apaisé.e.s », ce qu'iels expliquent par le vécu commun qu'iels partagent avec les autres personnes LGBTQ+. Iels ne ressentent plus la nécessité de s'expliquer. Toustes expriment avoir besoin de liens communautaires. Pour E, les difficultés psychiques qu'iel rencontre sont prises en compte au sein de la communauté LGBTQ+ et font écho à celles rencontrées par les autres. Les pratiques communautaires de soin et l'absence de stigmatisation vis-à-vis des neuroatypies dans les espaces qu'iel fréquente participent à cet apaisement et permettent l'expression d'un soi authentique basé sur la confiance.

Au vu de la place que les liens communautaires ont dans la vie affective et même professionnelle des participant.e.s, l'éventualité de la perte de ces liens devient une menace importante pour leur équilibre psychique. La possibilité d'être rejeté.e par leurs pairs, de ne plus être bienvenu.e.s dans les espaces communautaires, mène à des adaptations du comportement qui visent à la prévenir.

Consommation de drogue et d'alcool

Je ne sais pas si tu as déjà fait ça, mais quand t'es sobre en soirée, tu vois en fait. Tu vois tout. Tu vois genre les expressions du visage des gens drogués, tu vois les gens bourrés qui se contrôlent plus trop et tout et t'es là : mais mon dieu, qu'est-ce qu'on fait subir en fait à nos corps tu vois ? Et euh je trouve ça… En fait mon mot là c'est « dommage ». Après faire ça de temps en temps, voilà. C'est la teuf, on vit dans un monde pas facile et tout, s'évader c'est cool. Mais en fait faire ça constamment […] Et je suis pas un exemple vraiment, je fume des joints. Voilà. Mais euh, je trouve ça très dommage. - I

Toustes les participant.e.s ont évoqué la culture de consommation de drogue et d'alcool ainsi que la place de la célébration festive dans la communauté LGBTQ+. I souligne que la consommation facilite les rencontres romantiques et sexuelles lesbiennes, dans un contexte où les femmes peuvent être inhibées et mal à l'aise avec la séduction. Elle s'inquiète pourtant de l'impact de cette consommation excessive sur les corps LGBTQ+, et sur le futur de sa communauté confrontée à des morts prématurées. Elle évoque sa propre consommation de cannabis comme stratégie d'automédication de l'anxiété.

J'allais à Lille quasiment tous les week-ends parce que je me sentais seul le reste du temps. J'étais… C'était vraiment, vraiment triste. C'était pas une période facile. Mais après ça m'a permis de fumer énormément de weed, donc je sais pas si c'est une bonne chose. [rires] - H

C'est également le cas de H, qui consomme du cannabis régulièrement en soulignant que ce dernier l'aide à être plus créatif, bien que sa consommation prenne son origine dans une période de solitude intense qu'il a traversée pendant le confinement et la pandémie du Covid-19.

Mais dès que j'arrive à un endroit et que je sens l'incitation monter parce qu'il y a des jolis garçons ou parce que… Je prends un verre. […] Qui sert à me détendre, à parler mieux, à me donner l'impression à moi-même que tout est plus fluide, que je suis plus intéressant, que je ne suis pas coincé. - L

J'ai sombré. C'était la première fois que ça m'arrivait de même évoquer le mot dépression et tout ça. C'était dur, c'est plus le cas. Et euh, je ne regrette pas, ça a été formateur et pendant ce moment-là, avec la dépression, ma confiance en moi… Ca va de la main en fait, avec une impression de… La confiance elle est absente, la confiance en soi et donc j'ai trouvé très dur d'interagir avec les garçons quoi. Je me sentais rejeté. Je détestais mon corps. - L

Pour L, qui fréquente le milieu gay, les milieux festifs sont un endroit de rencontre. L'alcool l'aide à se sentir plus intéressant, plus séduisant, et à répondre à une attente de sexualité active et fréquente. Après une période de difficultés psychiques et sociales, il rapporte une évolution personnelle par rapport à cette norme, une critique de l'hypersexualisation de son milieu ainsi que des critères de beauté normatifs en vigueur et un questionnement sur la valeur relationnelle profonde de ces rencontres. Néanmoins, il dit comprendre cette dynamique, qu'il décrit comme une injonction, voire une addiction, et n'imagine pas la voir changer. Comme I, il se questionne sur la place de l'alcool dans son quotidien et les éventuels impacts qu'elle pourrait avoir sur sa santé. A nouveau, le rapport à la consommation est ambivalent chez les participant.e.s. Iels soulignent ses fonctions, notamment relationnelles, tout en exprimant une inquiétude vis-à-vis du long terme ainsi qu'à propos des dynamiques communautaires qu'elle provoque.

Je suis plus à l'aise dans des endroits sobres. Du coup aller à des soirées, vraiment j'y vais très peu. - E

Inversement, E et R consomment très peu de drogue ou d'alcool et rejettent la culture festive de la communauté LGBTQ+. Iels se décrivent comme mal à l'aise dans ces environnements et ont mis en place des stratégies d'évitement. E ne participe pas aux soirées festives puisqu'elles lui « prennent trop d'énergie », à part lorsqu'elles ont lieu chez des ami.e.s de confiance ou dans son lieu communautaire de prédilection où il semble qu'iel soit rassuré par un environnement familier et des valeurs de soin partagées. Iel ne considère pas que ce sont

des lieux de rencontre. R partage ce ressenti et organise, avec d'autres, des après-midis de discussion et de jeux de société, sans alcool et dans une ambiance calme. Iel se sent seul dans les contextes festifs, puisqu'iel ne partage pas l'enthousiasme des autres à s'y rendre, et a donc développé un espace qui lui correspond et lui permet de ne pas se sentir en discordance avec le groupe.

Vis-à-vis de la culture de consommation de drogues et d'alcool, les participant.e.s rapportent donc différentes stratégies d'adaptation qui se déclinent sur deux axes : participer en soulignant les apports bénéfiques de la consommation tout en reconnaissant les éventuelles conséquences négatives, ou s'extraire de cette dynamique pour construire d'autres façons de faire lien.

Espaces physiques et numériques

> *Maintenant je fais du sport avec BGS, donc c'est Brussels Gay Sport, un truc comme ça. Au départ, c'est très des hommes gays et je suis allé.e là-dedans en me disant « maintenant, ça va être un peu plus diversifié ». On est genre trois personnes qui ne sont pas des hommes et c'est vrai qu'on m'a tout de suite perçu.e comme une femme. - R*

Les participant.e.s évoquent la question des espaces physiques comme support des liens communautaires. R ne se sent pas bienvenu.e dans les milieux gays et lesbiens et a donc construit son propre réseau de personnes non-binaires. Néanmoins, iel se rend parfois dans les espaces LGBTQ+ plus généraux, lorsqu'iel peut y amener d'autres personnes non-binaires sur lesquelles iel peut compter. E a déjà été touché.e sans son consentement dans un espace lesbien et déplore le manque d'espaces LGBTQ+ « safer », c'est-à-dire qui prendraient en compte les oppressions systémiques et notamment les problématiques d'agression, et mettraient en place des solutions pour garantir une meilleure expérience aux personnes qui les fréquentent. Du fait de son implication dans le milieu du squat, E redoute le jour où son lieu de socialisation privilégié sera expulsé ou fermera ses portes. Iel perdrait alors l'accès à son réseau social.

L ne mentionne pas la question du manque d'espaces, puisqu'il bénéficie de l'accès à de nombreux espaces communautaires destinés aux hommes homosexuels. H, quant à lui, est satisfait du nombre d'espaces communautaires existant à Bruxelles. Ayant vécu dans d'autres villes de taille inférieure, il insiste sur la chance des personnes LGBTQ+ bruxelloises qui ont accès à une communauté nombreuse et diversifiée. Par le passé, il a dû voyager d'une ville à l'autre pour participer à des activités communautaires ou se rabattre sur les groupes en ligne pour rencontrer et échanger avec des personnes LGBTQ+.

J'ai été confronté à ça, d'être seul et de se retrouver avec toutes les conneries qui sont dites sur internet et tout ce que ça peut faire dans ta tête. -H

Aujourd'hui, les espaces numériques sont investis par H comme un vecteur d'informations sur sa communauté et de militantisme lorsqu'il s'oppose aux discours LGBTQ+phobes auxquels il est confronté. Il critique néanmoins la virulence des usagers des réseaux sociaux et rapporte avoir fait l'expérience du harcèlement en ligne lorsque sa parole a été mal interprétée par un ensemble de personnes, qui s'en sont donc prises à lui. R a également une présence numérique. I n'utilise pas les réseaux sociaux et préfère s'informer et échanger aves les personnes qui l'entourent. Elle attribue cette attitude à son âge et au fait de ne pas avoir grandi dans la culture numérique actuelle.

Conflits intracommunautaires

A l'intérieur de la communauté LGBTQ+, les participant.e.s font l'expérience de conflits intracommunautaires. Ces conflits sont dus à l'existence de sous-groupes communautaires dont les intérêts divergent, ainsi qu'à la mise en place de schémas relationnels particuliers.

Il y a certaines personnes ou certains groupes politiques qui sont TPG mais en fait qui excluent d'autres groupes de la même communauté. T'es un peu là « Pardon ? » - E

Je pense aussi que c'est un problème général dans la communauté LGBT, c'est en termes de représentation, en termes de aussi des personnes qui sont dans certaines identités qui vont pas connaître les autres problématiques qui peuvent exister, tout ça […] Mais le problème, c'est qu'il y a d'autres personnes et qu'on aimerait bien être inclus.e.s aussi. - R

A propos des sous-groupes communautaires, E nous rapporte s'être senti.e exclu.e d'un groupe militant lesbien de par son identité non-binaire et pan/bisexuelle. Alors qu'iel était enthousiaste à l'idée de rejoindre ce groupe, iel n'y a pas trouvé sa place et a été déçu.e par le discours biphobe porté par les membres. De façon générale, ce sont les valeurs politiques qui comptent pour E et forment la base relationnelle dont iel à besoin pour rencontrer les autres. R se sent également moins à l'aise avec les personnes LGBQ+ cisgenres, notamment lorsque ces personnes sont plus âgées, et ne se sent pas représenté.e dans les espaces communautaires gays et lesbiens. Pour parer au malaise et au rejet perçu, R justifie ces comportements en prêtant de bonnes intentions aux personnes qui le mégenrent et attribue à leur âge ou à leur vécu gay et lesbien une certaine ignorance des réalités non-binaires. En réaction, R pratique l'évitement et s'est construit un cercle restreint de proches avec qui iel passe la plupart de son temps, et reconnait éviter certains lieux pour ne pas être confronté.e aux discriminations intra-communautaires. H limite également ses contacts sociaux à des ami.e.s de confiance et à sa partenaire. Il décrit une lassitude vis-à-vis des personnes LGBTQ+ qui auraient tendance, étant

donné leurs vécus difficiles, à se reposer beaucoup sur lui pour obtenir un soutien psychologique qu'il n'a pas l'énergie de fournir en dehors de son emploi de travailleur social. A ce propos, E ajoute que les difficultés psychiques plus répandues dans la communauté LGBTQ+ seraient également à l'origine de certains conflits et peuvent mener à une forme d'escalade. Il semble que les participant.e.s craignent le rejet de la part des personnes cisgenres hétérosexuelles qui les entourent, mais également de la part des « autres » personnes LGBTQ+, c'est-à-dire celles qui appartiennent à d'autres sous-groupes et peuvent se montrer discriminantes envers elleux.

Les dramas et les ragots c'est beaucoup par rapport, on va pas se mentir, à des relations amoureuses ou sexuelles tout ça. -I

Pour I, les conflits intracommunautaires prennent leur origine dans les relations affectives entre personnes LGBTQ+. Il peut s'agir de conflits romantiques ou amicaux amplifiés par les pratiques de commérages et menant à l'exclusion de l'un ou l'autre parti. L'issu de ce conflit dépendrait également du poids social, de la popularité, des personnes impliquées. Les conflits interpersonnels qui la concernent ou qui concernent ses ami.e.s la mènent à éviter les lieux communautaires. Dans une communauté marginalisée qui compte un nombre restreint de membres, nous observons des pratiques relationnelles différentes de celles de la population tout-venante. Les relations amoureuses et sexuelles entre ami.e.s ou ex-partenaires sont fréquentes, le polyamour est souvent pratiqué et les limites relationnelles sont plus floues.

Inventions relationnelles

Ce que les queers font, c'est créer des courants différents et ça c'est trop beau et c'est très important. Pourquoi on devrait avoir que deux, on pourrait avoir dix et choisir. Et ça, c'est la liberté en fait. – L

La culture d'amour et d'amitié dans les communautés LGBT ça dépasse en fait juste les relations amoureuses. La première fois qu'on m'a parlé d'amitié romantique j'étais là « Omg mais oui, trop ! ». J'avais jamais pensé à ça et j'ai pas l'impression qu'on en parle trop chez les hétéros et du coup il y a toute une réflexion sur les liens et sur comment on est en relation avec les gens, comment on prend soin, comment on est bien dans nos relations […] En fait, moi j'avais toujours ce stress de déborder de la case parce que je déborde des cases tout le temps ! - E

Pour E et L, il s'agit d'une dynamique positive qui questionne et réinvente les normes sociales régulant les relations affectives. La circulation plus libre de l'affection et de l'amour vient nourrir la communauté et permet à chacun.e de se construire un foyer ou une famille en dehors du couple. Qu'il s'agisse d'habiter avec des ami.e.s à long terme, de partager la

parentalité à plusieurs ou de repenser la monogamie, ces pratiques étoffent le réseau social de l'individu et le protègent de l'isolement.

Et puis aussi je passais pour la meuf hyper jalouse truc machin alors qu'en fait quand tu poses même pas les bases de polyamour… J'ai vingt ans, je n'avais jamais entendu parler de ça tu vois ? Je n'avais aucune représentation, rien. -I

Dans un autre mouvement, I remarque que ces pratiques sont source de détresse émotionnelle, principalement lorsqu'elles touchent aux relations romantiques et sexuelles. Les réactions de jalousie, de colère ou de tristesse sont parfois perçues comme normalisatrices et leur expression est découragée. Lorsque I, prise dans un conflit romantique lié au polyamour, a haussé la voix sur sa partenaire de l'époque elle a été dépeinte comme abusive et contrôlante, et subséquemment exclue du cercle de femmes LGBTQ+ qu'elle fréquentait à l'époque. Cet événement l'a isolée socialement, profondément déstabilisée et a affecté sa capacité à faire lien au sein de la communauté LGBTQ+. Nous retrouvons une ambivalence chez les participant.e.s vis-à-vis des inventions relationnelles de la communauté LGBTQ+, certains les dépeignant comme extrêmement positives et d'autres s'inquiétant des conséquences individuelles qu'elles peuvent avoir.

Système de valeurs

Ces inventions, ainsi que le fonctionnement des réseaux communautaires, sont toutefois encadrées par un système de valeurs. Nous avons déjà souligné que pour E, ces valeurs sont politiques et militantes, son réseau partage une vision commune d'une société idéale et met en place des actions qui visent à l'atteindre. Les propos discriminants ou racistes ne sont pas tolérés, et l'inclusion de chacun.e par la prise en compte de ses besoins spécifiques fonde le rapport social. Iel nous dit avoir besoin que les oppressions systémiques soient reconnues et prises en compte, et que ces bases communes sont le socle de la confiance. Le soin, le soutien et l'écoute sont des valeurs fondamentales.

Être une main tendue vers les personnes de la communauté. Pour moi c'est quelque chose d'important. – H

Pour I, L et H, c'est également le soutien et la solidarité qui organisent les liens sociaux au sein de la communauté LGBTQ+. H se sent moins seul face aux discriminations et aux discours homophobes et transphobes lorsqu'il en parle avec son entourage LGBTQ+, et ces conversations lui permettent de déconstruire la transphobie internalisée qu'il peut ressentir. L exprime que la solidarité lui permet de se sentir en sécurité dans le milieu LGBTQ+. R, bien qu'iel souligne également la solidarité comme une valeur importante, a été d'avantage touché.e

par la sollicitude et le soin qu'iel a trouvé chez les autres personnes non-binaires. L'inclusivité du langage et la douceur relationnelle que son groupe pratique lui ont permis d'explorer son identité non-binaire et d'oser poser des questions et exprimer ses doutes, ce qu'iel n'aurait pas fait dans son entourage cisgenre hétérosexuel.

Pratiques d'exclusion

Après j'ai pensé est-ce que on va m'interdire l'entrée à certains endroits ? Est-ce qu'on va me faire une campagne de shit-storming, des trucs comme ça, tu vois ? Et je vais devoir m'expliquer publiquement d'un truc que... Et donc c'est à ce moment-là où je me suis posé la question en fait, c'est quoi la communauté en fait ? Je… En fait, c'est la première fois que je me suis rendu compte qu'on peut se faire du mal comme ça. - L

Bien que ces valeurs soient centrales dans le discours des participant.e.s, lorsque nous les interrogeons sur la gestion des conflits intracommunautaires nous ne les observons que rarement être mises en pratique. L a vécu un conflit interpersonnel au cours duquel il a été accusé de transphobie. Puisque, selon ses dires, la communauté sert à se protéger de ces discriminations, il s'est senti immédiatement accusé et exclu sans avoir eu l'occasion de défendre sa parole. Les témoins de l'altercation auraient pris parti et il a dû quitter la scène, humilié. Par la suite, il s'est interrogé sur le sens du mot « communauté » et aimerait développer d'autres façons de gérer le conflit qui ne passent pas par l'exclusion systématique de l'accusé.e. I, comme nous l'avons décrit, a également fait l'expérience de la mise à l'écart. Il semble que l'absence de modèles dans la gestion de conflits, accolée à un rejet des pratiques sociétales dominantes, mène à l'élaboration de solutions d'urgence qui sont souvent délétères pour les personnes désignées comme coupables. Ces pratiques sont décrites sous le terme général de « cancel culture ».

J'ai des amis proches, qui sont proches et moins proches, mais qui sont cancels ouais. Et c'est complexe à régler. Moi-même j'avoue je me sens hyper-démuni.e. Un peu lâchement en fait je soutiens de mon écoute mais je vais pas commencer à prendre position. - E

Les participant.e.s rejettent toustes ces pratiques et élaborent certaines pistes de solutions, mais le discours se crispe autour de cette question. Pour certain.e.s, l'exclusion définitive est parfois nécessaire et dépend de la gravité des accusations à l'encontre de la personne concernée. Pour d'autres, et notamment lorsqu'il s'agit de leur propre expérience comme dans le cas de I et L, ou du vécu de personnes qui leur sont proches comme E, il y aurait une responsabilité collective de prise en charge des conflits qui devrait mener à l'apaisement et à un processus de réparation. Malgré ces divergences d'opinions, toustes semblent précautionneux.se.s à se positionner sur la question. L et E nous font comprendre les raisons de cette retenue.

En fait quand tu fais un call-out soit tu es du côté de la victime, soit tu es du côté du… Et ça, si, je trouve ça compliqué. - L

Lorsqu'une personne est accusée et subséquemment exclue, se positionner en solidarité avec elle et lui exprimer son soutien mène généralement à sa propre exclusion. La menace de l'ostracisation est prégnante et empêche les participant.e.s de se comporter en accord avec les valeurs communautaires exposées précédemment. C'est sur ce point que la peur du rejet est la plus explicite. La perte du soutien communautaire est une menace directe à l'intégration sociale de l'individu, mais également aux stratégies de coping mises en place par lui pour faire face aux discriminations qu'il rencontre à l'extérieur de la communauté. Cette tension entre valeurs et actes est source d'interrogation chez les participant.e.s.

Discussion

Mise en tension théorique

Après avoir fait état de ce qui ressort du discours des participant.e.s, tournons-nous à nouveau vers la théorie.

Les participant.e.s font l'expérience du stress minoritaire, dû à des facteurs de stress distaux comme la discrimination et plus particulièrement les micro-agressions, mais également proximaux. Il s'agit de transphobie internalisée dans le cas de H. Associée à l'isolement social, elle prédit des scores de dépression et d'anxiété plus élevés dans la population transgenre pendant le confinement et la pandémie du Covid-19 (McDanal et al., 2021). Ceci est en accord avec le vécu de H, qui nous rapporte en avoir souffert. L'homophobie internalisée est corrélée à l'usage de substances (Kelly et al., 2009). Nous pouvons faire l'hypothèse que les manifestations de stress minoritaire rapportées par H, auxquelles s'est ajouté l'isolement social lié à la pandémie, ont joué un rôle dans sa consommation de cannabis.

Lorsque R ne corrige pas les personnes qui le mégenrent, nous faisons l'hypothèse qu'il s'agit d'un phénomène de dissimulation lié au stress minoritaire et visant à se protéger du rejet. Le silence viserait à modérer l'exclusion face à une micro-agression, comme cela a pu être observé chez les personnes racisées (Hamisultane, 2020). R répond à la micro-agression de façon passive, via l'acceptation (Nadal et al., 2011). Rokach (2014) avance que le fait de se présenter au monde sous un faux self empêche la connexion sincère avec l'autre. Ceci explique pourquoi les participant.e.s rapportent dans l'ensemble ne pas se sentir à l'aise avec les personnes cisgenres hétérosexuelles, à l'exception des proches de confiance à qui iels ont fait

un coming-out. A ce propos, mentionnons le biais de méfiance (Liberz et al., 2021) qui s'installerait chez les personnes isolées en provoquant une hypervigilance implicite à la menace sociale. Les personnes isolées se perçoivent alors comme victimes d'un environnement social hostile bien que leurs propres mécanismes de défense face à cet isolement participent au manque de liens dont ils souffrent (Cacioppo & Hawkley, 2009).

Nous pouvons lier ce concept à celui de la sensibilité au rejet, c'est-à-dire la prévision et l'attente anxieuse du rejet dû à l'identité de genre ou l'orientation sexuelle d'un individu (Slimowicz et al., 2020). L'anxiété sociale, quant à elle, désigne la peur et l'inquiétude d'être jugé.e par les autres de façon négative (Knowles et al., 2015). Ces phénomènes semblent similaires et liés. Bien que la sensibilité au rejet soit liée à des expériences vécues de discrimination dans le cadre du stress minoritaire, nous pouvons nous questionner sur la méfiance qu'elle induit vis-à-vis des autres et ses conséquences à la fois sur l'intégration de la personne dans la société au sens large, et au sein de la communauté LGBTQ+ s'il s'agit de l'espace social qu'elle privilégie. Puisqu'elle est liée à l'anxiété sociale, elle peut impacter la capacité des individus à former des liens de confiance dans des contextes communautaires. Elle se manifeste lorsque les participant.e.s préfèrent éviter les personnes cisgenres hétérosexuelles dans leur ensemble ou les personnes queers qui ne partagent pas leur identité. Le fait de restreindre son cercle social ou les lieux qu'iels fréquentent s'explique également par de la sensibilité au rejet, puisque selon les participant.e.s cette stratégie est mise en place pour minimiser le risque de faire l'expérience de discriminations ou de microagressions.

A propos du soulagement rapporté par les participant.e.s lorsqu'iels ont intégré la communauté LGBTQ+ ou qu'iels sont dans des espaces communautaires, nous proposons les hypothèses suivantes : Le lien social induit la production d'ocytocine, qui vient modérer les effets du stress psychologique via un effet protecteur (Feldman, 2020). Le lien social au sein de la communauté LGBTQ+ serait donc protecteur vis-à-vis du stress minoritaire. Iels se décrivent comme « fatigué.e.s » des interactions en dehors de la communauté LGBTQ+, notamment par la nécessité de s'expliquer aux autres et de ne pas être compris.e.s. Cette explication de soi semble s'apparenter au processus de coming-out, répété à chaque rencontre. Ces coming-outs et les réactions qu'ils provoquent viennent alimenter le stress minoritaire, la vie communautaire est donc une réponse individuelle visant à limiter ce stress et ses impacts sur leur santé mentale.

Nous pouvons nous questionner sur les inconvénients potentiels de la vie communautaire et du rejet de la société cisgenre hétérosexuelle, étant donné que les participant.e.s rapportent rencontrer des difficultés parmi leurs pairs. Qu'est-ce qui les pousse à privilégier ces espaces ? Yalom (1980) décrit l'isolement existentiel comme la distance infranchissable entre deux individus et la prise de conscience que chaque personne est seule avec son expérience. Dans un contexte de marginalisation et de stigmate structurel, cet isolement existentiel peut être difficile à intégrer. Le fait de privilégier les interactions sociales avec d'autres personnes LGBTQ+ pourrait être une stratégie pour atteindre le « partage en Je », c'est-à-dire l'impression d'avoir une expérience subjective identique à celle d'une autre personne. Ce « partage en Je » peut être atteint via le « partage en Moi ». En échangeant à propos des aspects objectifs de leurs identité, comme leurs expériences de vie et leur appartenance aux minorités sexuelles et de genre, les participant.e.s partagent en « Moi ». Iels se sentent compris.e.s, à leur place, et ne se sentent plus isolé.e.s. Ceci allège l'isolement existentiel et met l'angoisse à distance (Pinel et al., 2004).

Nous pouvons mentionner le stigmate structurel (Mitchell et al., 2021) comme une cause possible des conflits et des dynamiques d'exclusion au sein de la communauté LGBTQ+. Les personnes à la marge de la marge, comme les personnes transgenres que nous avons interrogées, font l'expérience de la stigmatisation au sein de la communauté LGBTQ+. Lorsque R est mégenré.e par un groupe d'hommes homosexuels, ou que E ne trouve pas sa place au sein d'un groupe d'activistes lesbiennes, nous pouvons faire l'hypothèse que le stigmate structurel internalisé par le groupe participe à cette dynamique et encourage l'occurrence de micro-agressions au sein de la communauté. Par ailleurs, la sensibilité au rejet combinée au stigmate structurel peut mener l'individu à adapter son comportement et à s'isoler pour ne plus se mettre en situation d'être confronté à ces conflits intra-communautaires (Slimowicz et al., 2020).

Nous avons vu que les personnes LGBTQ+ sont plus souvent célibataires, sans enfants et vivent seules (European Union Agency for Fundamental Rights, 2014). C'est le cas de certains de nos participant.e.s. Les couples homosexuels manquent de soutien social, notamment familial (D'Amore et al., 2013), et les liens communautaires ne compensent pas l'absence de soutien familial lorsqu'iels atteignent un âge avancé (Green, 2016). Les inventions relationnelles de nos participant.e.s, le foyer créé par L avec ses ami.e.s et son ouverture à la multiparentalité ou les relations romantiques et amicales plus fluides de E pourraient être une réponse à la menace de l'isolement social. Développer des modèles alternatifs de ce qui

constitue une famille en termes de responsabilité collective semble être nécessaire pour certaines personnes LGBTQ marginalisées qui ne bénéficient pas de l'organisation sociale traditionnelle pour leur fournir soutien et sécurité.

A propos des valeurs communautaires, nous avons remarqué que nos participant.e.s accordent une certaine place aux valeurs de soin, d'écoute et de solidarité dans leurs interactions avec d'autres personnes LGBTQ+. Nous avons également rencontré des personnes qui sont toutes ou presque impliquées de près ou de loin dans le militantisme. Gates et Hughes (2021) notent que les personnes LGBTQ+ impliquées dans l'activisme rapportent d'avantage de ressenti de solitude et d'isolement. En 2011, Vaccaro et Mena notaient que les participant.e.s de leur étude déploraient l'absence de soutien émotionnel au sein de leur groupe militant orienté vers l'action, et identifiaient ceci comme un facteur de burn-out. Selon le discours de nos participant.e.s, il semble que la situation à Bruxelles soit relativement différente. Le fait que l'ensemble des participant.e.s accorde plus d'importance aux valeurs de soin qu'à une exigence d'action nous permet d'avancer que les questions de santé mentale sont mieux prises en compte dans leur milieu aujourd'hui. Notons toutefois que I a fait l'expérience du burn-out militant et rapporte avoir rencontré des difficultés à trouver ce soutien émotionnel auprès des personnes qui s'organisaient avec elle. La promotion des valeurs de soin pourrait constituer une piste de solution vis-à-vis de la santé mentale des personnes LGBTQ+ impliquées dans le militantisme. Cela étant dit, les dynamiques d'oppressions structurelles et intracommunautaires continuent à exister dans les réseaux militants qui tentent de mettre en place ces valeurs de soin, il ne s'agit donc pas de l'unique solution et une réflexion plus large autour de cette question semble nécessaire.

A propos des conflits intra-communautaires, rappelons que le fait de se sentir aliéné.e au sein de sa communauté est médiateur du lien entre les discriminations et la dépression et l'anxiété (Scandurra et al., 2018). La discrimination vécue de la part d'autres personnes LGBTQ+, le stress intra-minoritaire (Pachankis, 2020) ou le conflit entre valeurs communautaires et pratiques d'exclusion peut participer à ce sentiment d'aliénation, et impacter la santé mentale des participant.e.s. L'effet protecteur des liens communautaires vis-à-vis de la psychopathologie (Wilson & Liss, 2022) n'est donc plus opérant. Weiss (1973) avance que l'absence d'affirmation de la valeur d'un individu par ses pairs prédit le ressenti d'isolement social. Les dynamiques décrites ci-dessus peuvent participer à cette non-reconnaissance de la valeur de l'autre et mener à un ressenti d'absence de lien. Par ailleurs, les sources de stress au sein de la communauté, notamment les conflits interpersonnels et les

phénomènes de harcèlement (O'Byrne et al., 2014 ; Pachankis et al., 2020) peuvent expliquer le ressenti d'isolement social malgré l'implication communautaire. Selon Hawkley et al. (2008), la qualité des relations est plus importante que leur nombre dans l'expérience de l'isolement social. Dans notre échantillon, les participant.e.s privilégiant un cercle restreint d'ami.e.s, comme R, E et I, rapportent effectivement ne pas se sentir isolé.e.s malgré les difficultés qu'iels peuvent rencontrer au sein de la communauté LGBTQ+. En réponse au sentiment d'aliénation, les personnes LGBTQ+ se tournent vers le monde numérique pour créer les espaces dont iels ont besoin (Simms et al., cités dans Wilson & Liss, 2022). La démarche de R, lorsqu'iel organise des rencontres entre personnes non-binaires peut être vue par ce prisme, à la différence qu'elle prend place dans le monde physique et non dans un espace numérique.

Le vécu des participant.e.s et leurs représentations semblent refléter leurs positions sociales. Pour I, qui est cisgenre et blanche, les relations communautaires sont marquées par les conflits interpersonnels et affectifs. Bien qu'elle souligne l'existence de discriminations liées à la classe, à la race ou à l'identité de genre au sein de la communauté, elle n'en fait pas l'expérience. A l'inverse, E et R rapportent des expériences de discriminations, de mégenrage et ne trouvent parfois pas leur place au sein de la communauté. Ceci est lié à leur identité non-binaire et illustre comment le stress intra minoritaire (Pachankis, 2020) influence les expériences des personnes LGBTQ+. Pour aller plus loin et mieux saisir les dynamiques intracommunautaires, nous pourrions interroger le vécu de personnes à la croisée de plusieurs oppressions systémiques, notamment des personnes LGBTQIA+ racisées, handicapées ou migrantes. Il serait intéressant d'explorer comment ces personnes ont accès aux espaces communautaires et dans quelle mesure iels se sentent en sécurité dans ces espaces.

Nos participant.e.s sont relativement jeunes, iels ont entre 25 et 33 ans. Les stresseurs liés à leur statut minoritaire et les demandes psychiques de la construction d'une identité stable en tant que jeunes adultes se combinent et augmentent le risque qu'iels souffrent d'anxiété (Slimowicz et al., 2020). C'est le cas de E, I et H.

La sensibilité au rejet est perceptible chez les participant.e.s et les stratégies qu'iels mettent en place pour y faire face sont varié.e.s. Ces stratégies sont conditionnées par leurs processus psychologiques propres, liés à leurs expériences individuelles du stress minoritaire, des micro-agressions et des expériences passées de rejet et de discrimination. Néanmoins, si leur façon d'y répondre peut varier en fonction de leur agentivité personnelle, iels semblent

partager certaines caractéristiques. Certain.e.s se mettent à distance du groupe et construisent un cercle de confiance, d'autres se conforment aux normes de la communauté notamment par la consommation de drogue et d'alcool. Iels évitent le conflit ou ne se positionnent pas en accord avec leurs valeurs dans les résolutions de conflits pour protéger leur accès au réseau social. Cette dynamique pourrait être liée à la tension entre besoin d'attachement et besoin d'authenticité décrite par Maté (2022), le besoin d'attachement prenant le dessus et amenant les participant.e.s à agir en dehors de leur système de valeurs.

Leurs inventions relationnelles et leurs façons de faire lien visent également à pallier le rejet perçu de la part de la société générale. Soulignons ici que ces dynamiques et ces adaptations comportementales sont liées au stigmate structurel (Hatzenbuehler, 2014) et à la marginalisation des minorités par la société (Meyer, 2020). Les participant.e.s l'ayant compris, iels se mobilisent à divers niveaux pour améliorer leurs conditions d'existence. Cette mobilisation en elle-même entraîne également des conséquences négatives sur leur santé mentale. Il nous semble que la société générale aurait une responsabilité à prendre dans ces phénomènes, en favorisant l'inclusion des minorités sexuelles et de genre et en luttant contre leur discrimination à tous les niveaux. En tant que thérapeute, nous pouvons agir via l'accompagnement individuel et la promotion de pratiques bénéfiques pour leur santé mentale, tout en ne perdant pas de vue l'origine socio-politique de ces difficultés.

Lorsque nous les questionnons sur les solutions qu'iels imaginent, les participant.e.s reconnaissent la place d'un accompagnement thérapeutique spécialisé. I aimerait avoir accès à des thérapeutes formé.e.s et au fait des difficultés spécifiques à la communauté LGBTQ+. Elle ajoute que ce service devrait être financièrement accessible, les personnes LGBTQ+ étant plus à risque de précarité économique. Elle ajoute que si certaines personnes LGBTQ+ n'ont pas confiance en les thérapeutes ou les psychiatres, iels pourraient avoir accès à des groupes de soin communautaire qui se seraient eux-mêmes formés auprès des professionnel.le.s de santé mentale. R aimerait voir émerger plus d'espaces communautaires diversifiés qui permettraient à chacun.e de rencontrer des personnes qui lui correspondent. E partage leurs avis, à la fois sur la question du manque de thérapeutes formés et du manque d'espaces communautaires. Ceci est en accord avec les conclusions de Wilkens (2015), qui pointe l'impermanence géographique et temporelle des lieux de socialisation comme impactant la qualité des liens crées entre les personnes qui les fréquentent.

Entretien de restitution

Lors de l'entretien de restitution, I est en accord avec les conclusions de cette recherche. Elle identifie la sensibilité au rejet comme faisant partie de son vécu. Elle s'en arrange en limitant son implication communautaire pour modérer la peur d'être rejetée. Ceci l'empêche de nouer des liens au sein de la communauté et provoque un sentiment d'aliénation du fait de ne pas se sentir appartenir à un groupe. En pratiquant l'évitement, elle nourrit donc un ressenti d'isolement social. La participante vit des micro-agressions de façon régulière, mais rapporte ne pas avoir été discriminée directement ce qu'elle explique par son apparence féminine et sa discrétion à propos de son orientation sexuelle. En revanche, elle vit de la discrimination lorsqu'elle évolue dans l'espace public avec sa partenaire. En conséquence de ces facteurs de stress minoritaire, elle a par le passé fait preuve d'homophobie internalisée notamment en adaptant son style pour ne pas « avoir l'air » lesbienne.

Entre le premier et le deuxième entretien, la participante a poursuivi une réflexion sur son rapport à la consommation et aux environnements festifs. Elle cherche aujourd'hui à s'en extraire, alors qu'elle avait tendance à y participer tout en les critiquant lorsque nous l'avons rencontrée. Lorsqu'elle se trouve dans un contexte festif, elle se sent obligée de consommer pour ne pas être en décalage avec les autres. Elle fréquente moins ces espaces aujourd'hui et se permet de partir lorsqu'elle en ressent le besoin.

En revanche, le fait d'avoir besoin de la communauté ne correspond pas à son vécu. Elle privilégie les moments passés avec ses ami.e.s proches, LGBTQ+ ou non, à la fréquentation des espaces de socialisation communautaires. Comme nous l'avons exposé plus haut, ceci peut être vu comme une stratégie de coping vis-à-vis de la sensibilité au rejet et de la perspective de perdre le soutien communautaire. Par ailleurs, lorsque nous l'interrogeons sur ce qu'elle partage avec ses ami.e.s proches, elle souligne que l'absence d'ambiguïté relationnelle avec les femmes hétérosexuelle ou les hommes lui permet parfois d'être plus à l'aise dans la rencontre et le développement d'une amitié. Ceci nous ramène à la question des conflits intracommunautaires liés aux inventions relationnelles et aux limites plus fluides des liens sociaux LGBTQ+. Alors qu'elle pointait les inventions relationnelles comme une source de conflits, elle nuance aujourd'hui ce point de vue et rejoint E et L dans leur perception positives de celles-ci en construisant un projet de vie avec des ami.e.s et a priori sans y inclure sa partenaire. Soulignons donc l'aspect positif de ces inventions, qui peuvent créer des conflits, des dynamiques d'exclusion et donc de l'isolement mais également être source de liens et de sécurité relationnelle.

La participante se protège du stress minoritaire en rejetant l'hétéronormativité, et se méfie de l'extérieur. En revanche, elle ne se méfie pas des psychologues et est mise en confiance par l'émergence de ce qu'elle nomme une « nouvelle génération » de soignant.e.s qui seraient plus au fait des questions relatives aux minorités sexuelles et de genre.

La participante rapporte s'inquiéter d'être rejetée pour son orientation sexuelle au travail et dans les espaces hétéronormatifs, mais également d'être rejetée pour sa personnalité dans les milieux LGBTQ+. Ceci se rapproche davantage de la définition de l'anxiété sociale, qu'elle ne lie pas à son orientation sexuelle mais à des facteurs extérieurs comme le fait d'habiter en milieu urbain, d'être très sollicitée au travail ou de se questionner sur son avenir.

Limites et perspectives

Les participant.e.s présentent une certaine cohésion en termes d'opinion politique et de positionnement par rapport à la société générale. Cette politisation implique une perception de leur vécu selon des critères spécifiques notamment la question des discriminations liées à la classe, la race, l'orientation sexuelle et l'identité de genre et peut constituer un biais dans leur discours et leur perception du monde. Leur identification de l'analyste comme appartenant à la communauté LGBTQ+ et plus particulièrement à un sous-groupe militant, ce que nous expliquons par le canal de recrutement pour cette recherche, aura à la fois libéré une parole qui n'aurait pas été accessible à un.e autre analyste et à la fois créé une forme d'entre-soi. Ceci a certainement influencé le discours et le niveau d'élaboration de certains concepts. Parfois pour le meilleur, lorsqu'iels nous ont fait confiance pour entendre les détails de leurs vies intimes et leurs rapports conflictuels à la norme. Nous nous interrogeons toutefois sur l'éventuel lissage du discours, les voix dissidentes auxquelles nous n'avons peut-être pas eu accès et les informations qui ont pu se perdre faute d'élaboration, puisque la connivence perçue a réduit la nécessité d'expliquer. Ainsi, le discours analysé dans ce mémoire est bien le discours d'un groupe défini et restreint, et pourrait ne pas être généralisable à l'ensemble de la communauté LGBTQ+.

Une des limites de cette étude est liée aux caractéristiques des participant.e.s. Sur les cinq entretiens analysés ici, nous n'avons rencontré que des personnes blanches. Il ne s'agit pas d'un choix de notre part, mais plutôt d'une conséquence de notre stratégie de recrutement via les réseaux sociaux. Nous pouvons nous interroger sur les raisons pour lesquels les personnes LGBTQ+ racisé.e.s n'ont pas souhaité participer à cette étude. Il est possible que, dans un groupe politisé, l'annonce d'une chercheuse blanche ne leur ai pas inspiré confiance. Il est également possible qu'ils et elles privilégient d'autres réseaux de communication. De

façon générale, les participant.e.s aux recherches universitaires partagent certaines caractéristiques, et la population étudiée par les sciences sociales est définie par l'acronyme WEIRD (Western, Educated, Industrialized, Rich, Democratic) (Henrich et al., 2010). Clancy et Davis (2019) ajoutent que le concept de WEIRD désigne sans le nommer le concept de blanchité, et qu'il s'agit du dénominateur commun entre la population étudiée, les chercheurs et chercheuses à l'origine des études, et la culture scientifique globale. Dans ce contexte, les personnes racisées ne se sentent ni concernées ni invitées à prendre part aux recherches scientifiques et ceci peut expliquer la blanchité de notre échantillon. Une invitation plus spécifique à l'intention des personnes LGBTQ+ racisées aurait pu contrecarrer ce phénomène, et il s'agit d'une limite méthodologique. Pour répondre à cette question avec plus de certitude, une autre étude serait nécessaire. Néanmoins, nous remarquons leur absence puisque les questions de discriminations raciales ne sont pas abordées par les participant.e.s.

L'analyse porte sur les vécus et représentations des participant.e.s, toutefois les représentations semblent prendre une place plus importante dans les résultats. Cela est lié à l'affinité de l'analyste avec la réflexivité et une certaine précaution à pousser les participant.e.s à exprimer leurs vécus émotionnels difficiles, dans la volonté d'éviter de leur causer du tort.

Cette étude nous permet de mieux comprendre comment la sensibilité au rejet impacte les pratiques communautaires des personnes LGBTQ+ bruxelloises. A l'avenir, une étude de plus grande envergure, à méthodologie mixte, permettrait de corroborer les résultats. Par ailleurs, le vécu des personnes LGBTQ+ vivant dans des villes de taille inférieure, ayant un accès réduit à la vie communautaire, pourrait être sensiblement différent de celui décrit ici. Il nous semblerait pertinent de développer une réflexion à propos des similarités de vécu et de facteurs de causalité entre la sensibilité au rejet et l'anxiété sociale. Une division par sous-groupe communautaire pourrait également permettre de mieux saisir les dynamiques inter-groupes et les tensions qui existent entre les personnes LGBTQ+ à la croisée de plusieurs facteurs de discriminations, notamment la race et la classe, qui ne sont pas représentés dans notre population.

Sur le terrain, nous espérons que cette étude permettra aux thérapeutes d'accompagner les personnes LGBTQ+ qu'iels rencontrent en explorant la question de l'isolement et de la sensibilité au rejet dans leurs spécificités au sein des minorités sexuelles et de genre. Le rapport aux autres, l'importance du lien, sont des questions générales qui peuvent être abordées par l'ensemble des patient.e.s. Néanmoins, les personnes LGBTQ+ font face à des facteurs de stress particuliers et à des dynamiques communautaires particulières qui peuvent nécessiter un

accompagnement thérapeutique informé. Les liens communautaires sont nécessaires et bénéfiques pour les personnes LGBTQ+. Pourtant, ces liens sont impactés par des facteurs sociétaux, des dynamiques intracommunautaires et des dynamiques propres à chacun.e. Nous avons exposé comment la sensibilité au rejet impacte l'inscription sociale de l'individu à ces différents niveaux. Pour conclure, soulignons les capacités des individus à s'emparer de leur histoire et des facteurs extérieurs qui la façonnent pour se construire une subjectivité propre :

> « Le sujet advient d'abord dans la négation de ce qu'il est. Il lui faut rompre avec une partie de ce que l'histoire a fait de lui. Mais il ne s'agit pas seulement de rupture, il advient à travers la construction d'une œuvre, la création d'autre chose, la reconfiguration de son histoire, le choix de son existence, le développement de sa réflexivité, la reconnaissance de son désir et son investissement pour "faire société". Un nouveau monde s'ouvre donc à la conquête de la resubjectivation du sujet, duquel émerge un désir renouvelé. Un monde où faire œuvre, c'est faire à nouveau sens. »
>
> (Gaulejac de V., 2009 cité dans Godart, 2019, p.24)

Références

American Psychiatric Association. (1980). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (3rd ed.).

Andersson, L. 1986. A model of estrangement—including a theoretical understanding of loneliness. *Psychological Reports*, 58, 3, 683–95.

Bissonette, D., & Syzmanski, D. M. (2019). Minority stress and LGBQ college students' depression: Roles of peer group and involvement. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *6*(3), 308–317. https://doi.org/10.1037/sgd0000332

Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender Differences in Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *11*(1), 63–74. https://doi.org/10.1177/0146167285111006

Brown, B. B., Herman, M., Hamm, J. V., & Heck, D. J. (2008). Ethnicity and image: Correlates of crowd affiliation among ethnic minority youth. *Child Development*, 79(3), 529–546. doi:https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01141.x

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, *391*(10119), 426. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, *13*(10), 447–454. https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition and Emotion*, *28*(1), 3–21. https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379

Ceyhan, A. A. and Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6): 699–701. doi: 10.1089/cpb.2007.0255

Chan, R., & Mak, W. (2021). Resistance as a form of resilience in sexual and gender minorities: Differential moderating roles of collective action on the discrimination-depression relationship among sexual minority men and women. *Social Science & Medicine*. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114056

Chng, C. L.,Wong, F., Park, R., Edberg, M., & Lai, D. (2003). A Model for Understanding Sexual Health among Asian American/Pacific Islander Men Who Have Sex with Men (MSM) in the United States. AIDS Education and Prevention, 15, 21. http://dx.doi.org/10.1521/aeap.15.1.5.21.23611

Clancy, K. B. H., & Davis, J. L. (2019). Soylent Is People, and WEIRD Is White: Biological Anthropology, Whiteness, and the Limits of the WEIRD. Annual Review of Anthropology, 48(1), 169–186. https://doi.org/10.1146/annurev-anthro-102218-011133

Cox, N., Vanden Berghe, W., Dewaele, A., & Vincke, J. (2010). Acculturation strategies and mental health in gay, lesbian, and bisexual youth. *Journal of Youth and Adolescence, 39*(10), 1199–1210. https://doi.org/10.1007/s10964-009-9435-7

D'Amore, S., Miscioscia, M., Scali, T., Haxhe, S. & Bullens, Q. (2013). Couples homosexuels et familles homoparentales : Défis, ressources et perspectives pour la thérapie systémique. *Thérapie Familiale*, 34, 69-84. https://doi.org/10.3917/tf.131.0069

DeLonga, K., Torres, H. L., Kamen, C., Evans, S. N., Lee, S., Koopman, C., & Gore-Felton, C. (2011). Loneliness, Internalized Homophobia, and Compulsive Internet Use: Factors Associated with Sexual Risk Behavior among a Sample of Adolescent Males Seeking Services at a Community LGBT Center. *Sexual Addiction & Compulsivity*, *18*(2), 61–74. https://doi.org/10.1080/10720162.2011.581897

Derks, A. (2004). Are the underprivileged really that economically 'leftist'? Attitudes towards economic redistribution and the welfare state in Flanders. *European Journal of Political Research*, 43(4), 509–521. https://doi.org/10.1111/j.1475-6765.2004.00163.x

Despret, V. (1999). *Ces émotions qui nous fabriquent. Ethnopsychologie de l'authenticité*. Points.

Detandt, S. (s.d.) WE, SEX, AND FUN ? Transgression, theatricalization, excess of self, and gay culture Chemsex in Belgium. *The Journal of Sex Research*. Draft.

Edward J. Alessi, James I. Martin, Akua Gyamerah & Ilan H. Meyer (2013) Prejudice Events and Traumatic Stress among Heterosexuals and Lesbians, Gay Men, and Bisexuals, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 22:5, 510-526, DOI: 10.1080/10926771.2013.785455

Elmer, E. M., van Tilburg, T., & Fokkema, T. (2022). Minority Stress and Loneliness in a Global Sample of Sexual Minority Adults: The Roles of Social Anxiety, Social Inhibition, and Community Involvement. *Archives of Sexual Behavior*. https://doi.org/10.1007/s10508-021-02132-3

European Union Agency for Fundamental Rights. (2014). European Union Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Survey. Luxembourg, LU. https://fra.europa.eu/node/11550

Feinstein, B. A. (2020). The rejection sensitivity model as a framework for understanding sexual minority mental health. *Archives of Sexual Behavior*, *49*(7), 2247–2258. https://doi.org/10.1007/s10508-019-1428-3

Feldman, R. (2020). What is resilience: An affiliative neuroscience approach. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 19(2), 132–150. https://doi.org/10.1002/wps.20729

Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ*, *337*(dec04 2), a2338–a2338. https://doi.org/10.1136/bmj.a2338

Gardner, W. L., Pickett, C. L., Jefferis, V., & Knowles, M. (2005). On the Outside Looking In: Loneliness and Social Monitoring. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*(11), 1549–1560. https://doi.org/10.1177/0146167205277208

Gates, T. G., & Hughes, M. (2021). Civic Engagement and Loneliness in Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Intersex, and Queer+ Australian Volunteers. *Australian Social Work*, *0*(0), 1–14. https://doi.org/10.1080/0312407X.2021.1899256

Gehring, D., & Knudson, G. (2005). Prevalence of childhood trauma in a clinical population of transsexual people. *International Journal of Transgenderism*, 8(1), 23–30. doi:10.1300/J485v08n01_03

Godart, E. (2019). Psychopathologie de la vie hypermoderne. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 177, No. 4, pp. 303-312). Elsevier Masson.

Golden, J., Conroy, R. M., Bruce, I., Denihan, A., Greene, E., Kirby, M. and Lawlor, B. A. 2009. Loneliness, social support networks, mood and wellbeing in community-dwelling elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24, 7, 694–700.

Gorczynski, P., & Fasoli, F. (2021). Loneliness in sexual minority and heterosexual individuals: A comparative meta-analysis. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 1–18. https://doi.org/10.1080/19359705.2021.1957742

Gosselin, Isabelle. (2021) Queeriser l'hôpital public? La clinique SOGIE : une clinique mineure au CHU. Faculté de philosophie, arts et lettres, Université catholique de Louvain. Prom: Pezeril, Charlotte. http:// hdl.handle.net/2078.1/thesis:29891

Green, M. (2016). Do the companionship and community networks of older LGBT adults compensate for weaker kinship networks? *Quality in Ageing and Older Adults*, *17*(1), 36–49. https://doi.org/10.1108/QAOA-07-2015-0032

Griffin, C., & Phoenix, A. (1994). The relationship between qualitative and quantitative research: Lessons from feminist psychology. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, *4*(4), 287–298. https://doi.org/10.1002/casp.2450040408

Grossman, A. H., D'augelli, A. R., & O'connell, T. S. (2002). Being Lesbian, Gay, Bisexual, and 60 or Older in North America. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 13, 23-40. http://dx.doi.org/10.1300/J041v13n04_05

Halkitis, Perry & Moeller, Robert & Siconolfi, Daniel & Jerome, Roy & Rogers, Meighan & Schillinger, Julia. (2008). Methamphetamine and Poly-Substance Use Among Gym-Attending Men Who Have Sex with Men in New York City. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*. 35. 41-8. 10.1007/s12160-007-9005-8.

Halkitis, P. N., Siconolfi, D., Fumerton, M. and Barlup, K. A. 2008. Risk bases in childhood and adolescence among HIV-negative young adult gay and bisexual male barebackers. *Journal of Gay & Lesbian Social Services: Issues in Practice, Policy & Research*, 20(4): 288–314.

Halpin, S. A., & Allen, M. W. (2004). Changes in psychosocial well-being during stages of gay identity development. *Journal of Homosexuality*, 47(2), 109–126. doi :10.1300/J082v47n02_07

Hamisultane, S. (2020). Personnes descendantes de migrants racisées face aux micro-agressions : Silence, résistance et communauté imaginaire d'appartenance. *Nouvelles pratiques sociales*, *31*(2), 163–181. https://doi.org/10.7202/1076650ar

Hammack, P. L., Grecco, B., Wilson, B. D. M., & Meyer, I. H. (2021). "White, tall, top, masculine, muscular": Narratives of intracommunity stigma in young sexual minority men's experience on mobile apps. *Archives of Sexual Behavior*. https://doi.org/10.1007/s10508-021-02144-z

Haraway, D. (1988). Situated knowledges: The science question in feminism and the privilege of partial perspective. *Feminist studies*, *14*(3), 575-599.

Harding, S. G. (Ed.). (2004). *The feminist standpoint theory reader: Intellectual and political controversies*. Psychology Press.

Hatzenbuehler, M. L. (2009). How does sexual minority stigma 'get under the skin'? A psychological mediation framework. *Psychological Bulletin*, 135(5), 707–730. https://doi.org/10.1037/a0016441

Hatzenbuehler, M. L. (2014). Structural Stigma and the Health of Lesbian, Gay, and Bisexual Populations. *Current Directions in Psychological Science*, *23*(2), 127–132.

Hatzenbuehler, M. L., O'Cleirigh, C., Mayer, K. H., Mimiaga, M. J., & Safren, S. A. (2011). Prospective associations between HIV-related stigma, transmission risk behaviors, and adverse mental health outcomes in men who have sex with men. *Annals of Behavioral Medicine*, 42(2), 227–234. doi:10.1007/s12160-011-9275-z

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8

Hawkley, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *63*(6), S375–S384. https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.s375

Heath, M., & Mulligan, E. (2008). 'Shiny happy same-sex attracted woman seeking same': How communities contribute to bisexual and lesbian women's well-being. Health Sociology Review, 17(3), 290–302. https://doi.org/10.5172/hesr.451.17.3.290

Helm, P. J., Greenberg, J., Park, Y. C., & Pinel, E. C. (2019). Feeling alone in your subjectivity: Introducing the State Trait Existential Isolation Model (STEIM). *Journal of Theoretical Social Psychology*, *3*(3), 146–157. https://doi.org/10.1002/jts5.41

Henrich J, Heine SJ, Norenzayan A. 2010. Beyond WEIRD: towards a broad-based behavioral science. Behav. Brain Sci. 33(2–3):61–135

Hughes, T., McCabe, S. E., Wilsnack, S. C., West, B. T., & Boyd, C. J. (2010). Victimization and substance use disorders in a national sample of heterosexual and sexual minority women and men. *Addiction*, 105(12), 2130–2140. doi:10.1111/j.1360-0443.2010.03088.x

Igartua, K., & Montoro, R. (2015). Les minorités sexuelles: Concepts, prémisses et structure d'une approche clinique adaptée. *Santé mentale au Québec*, *40*(3), 19–35. https://doi.org/10.7202/1034909ar

Inderbitzen-Pisaruk, H., Clark, M. L., & Solano, C. H. (1992). Correlates of loneliness in midadolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 21*(2), 151–167. https://doi.org/10.1007/BF01537334

Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(4), 682–689. https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.4.682

Kelly, B. C., Bimbi, D. S., Izienicki, H., & Parsons, J. T. (2009). Stress and coping among HIV-positive barebackers. *AIDS and Behavior,* 13(4), 792–797. doi:10.1007/s10461-009-9586-2

Kevin L. Nadal , Yinglee Wong , Marie-ANNE Issa , Vanessa Meterko , Jayleen Leon & Michelle Wideman (2011) Sexual Orientation Microaggressions: Processes and Coping Mechanisms for Lesbian, Gay, and Bisexual Individuals, *Journal of LGBT Issues in Counseling*, 5:1, 21-46, DOI: 10.1080/15538605.2011.554606

Knowles, M. L., Lucas, G. M., Baumeister, R. F., & Gardner, W. L. (2015). Choking under social pressure: Social monitoring among the lonely. *Personality & Social Psychology Bulletin, 41*(6), 805–821. https://doi.org/10.1177/0146167215580775

Krontira, A. C., Cruceanu, C., & Binder, E. B. (2020). Glucocorticoids as Mediators of Adverse Outcomes of Prenatal Stress. *Trends in Neurosciences*, 43(6), 394–405. https://doi.org/10.1016/j.tins.2020.03.008

Kuyper, L. and Fokkema, T. (2010). Loneliness among older lesbian, gay and bisexual adults: The role of minority stress. *Archives of Sexual Behavior* 19: pp. 1171–1180. doi:10.1007/s10508-009-9513-7

LeBeau, R. T., & Jellison, W. A. (2009). Why get involved? Exploring gay and bisexual men's experience of the gay community. *Journal of Homosexuality, 56*(1), 56–76. https://doi.org/10.1080/00918360802551522

Lefevor, G. T., Boyd-Rogers, C. C., Sprague, B. M., & Janis, R. A. (2019). Health disparities between genderqueer, transgender, and cisgender individuals: An extension of minority stress theory. *Journal of Counseling Psychology, 66*(4), 385–395. https://doi.org/10.1037/cou0000339

Lejeune, C. (2019). Manuel d'analyse qualitative (2e éd.). Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur.

Lieberz, J., Shamay-Tsoory, S. G., Saporta, N., Esser, T., Kuskova, E., Stoffel-Wagner, B., Hurlemann, R., & Scheele, D. (2021). Loneliness and the Social Brain: How Perceived Social Isolation Impairs Human Interactions. *Advanced Science (Weinheim, Baden-Wurttemberg, Germany), 8*(21), e2102076. https://doi.org/10.1002/advs.202102076

Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleeson, J. F. M. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, *125*(5), 620–630. https://doi.org/10.1037/abn0000162

Mahon, C. P., Lombard-Vance, R., Kiernan, G., Pachankis, J. E., & Gallagher, P. (2021). Social anxiety among sexual minority individuals: A systematic review. *Psychology & Sexuality* https://doi.org/10.1080/19419899.2021.1936140

Martin, J. I., & Knox, J. (1997). Loneliness and Sexual Risk Behaviour in Gay Men. *Psychological Reports*, 81, 815-825. http://dx.doi.org/10.2466/pr0.1997.81.3.815

Maté, G., & Maté, D. (2022). *The Myth of Normal: Trauma, Illness & Healing in a Toxic Culture*. Random House.

McDanal, R., Schleider, J. L., Fox, K. R., & Eaton, N. R. (2021). Loneliness in Gender-Diverse and Sexual Orientation–Diverse Adolescents: Measurement Invariance Analyses and Between-Group Comparisons. *Assessment*, 10731911211065168. https://doi.org/10.1177/10731911211065167

McMillan, K. (2018). *A Queer and Trans of Color Politics of "Self-Care"* (SSRN Scholarly Paper ID 3291026). Social Science Research Network. https://papers.ssrn.com/abstract=3291026

Messina, R., & D'Amore, S. (2018). Etre un couple gay et adopter un enfant: L'expérience des parents homosexuels en Belgique. *Enfances, Familles, Générations*, *29*. https://doi.org/10.7202/1051501ar

Meyer I. H. (2020). Rejection Sensitivity and Minority Stress: A Challenge for Clinicians and Interventionists. *Archives of sexual behavior*, *49*(7), 2287–2289. https://doi.org/10.1007/s10508-019-01597-7

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674

Mitchell, U. A., Nishida, A., Fletcher, F. E., & Molina, Y. (2021). The long arm of oppression: How structural stigma against marginalized communities perpetuates within-group health disparities. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, *48*(3), 342–351. https://doi.org/10.1177/10901981211011927

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, *19*(6), 659–671. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2

Mustanski, B., Lyons, T., & Garcia, S. C. (2011). Internet Use and Sexual Health of Young Men Who Have Sex with Men: A Mixed-Methods Study. *Archives of Sexual Behavior*, *40*(2), 289–300. https://doi.org/10.1007/s10508-009-9596-1

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

Nadal, K. L., M.-A. Issa, J. Leon, V. Meterko, M. Wideman, and Y. Wong. (2011). "Sexual Orientation Microaggressions: 'Death by a Thousand Cuts' for Lesbian, Gay, and Bisexual Youth." *Journal of LGBT Youth* 8 (3): 234–259.

Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Loneliness and Social Support: A Confirmatory Hierarchical Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *12*(4), 520–535. https://doi.org/10.1177/0146167286124015

O'Byrne, P., Bryan, A., Hendriks, A., Horvath, C., Bouchard, C., & Etches, V. (2014). Social marginalization and internal exclusion: Gay men's understandings and experiences of community. *The Canadian Journal of Nursing Research*, *46*(2), 57–79. https://doi.org/10.1177/084456211404600206

Ouafik, D. M. (2020). *La santé des personnes LGBTI*. 45.

Pachankis, J. E., Clark, K. A., Burton, C. L., Hughto, J. M. W., Bränström, R., & Keene, D. E. (2020). Sex, status, competition, and exclusion: Intraminority stress from within the gay community and gay and bisexual men's mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *119*(3), 713–740. https://doi.org/10.1037/pspp0000282

Pachankis, J. E., Goldfried, M. R., & Ramrattan, M. E. (2008). Extension of the rejection sensitivity construct to the interpersonal functioning of gay men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *76*(2), 306–317. https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.2.306

Parsons JT, Halkitis PN, Wolitski RJ, Gomez CA. (2003) the Seropositive Urban Men's Team. Correlates of sexual risk behaviors among HIV positive men who have sex with men. *AIDS Education and Prevention*. 15(5):383–400.

Parsons, J. T., Halkitis, P. N., Wolitski, R. J. and Gómez, C. A. 2003. Correlates of sexual risk behaviors among HIV-positive men who have sex with men. AIDS Education and Prevention, 15(5): 383–400.

Peplau, L. A. (1987). Loneliness. In *Social Problems and Mental Health*. Routledge.

Pinel, E. C., Bernecker, S. L., & Rampy, N. M. (2015). I-sharing on the couch: On the clinical implications of shared subjective experience. *Journal of Psychotherapy Integration*, *25*(2), 59–70. https://doi.org/10.1037/a0038895

Pinel, E. C., Long, A. E., Landau, M. J., & Pyszczynski, T. (2004). I-sharing, the problem of existential isolation, and their implications for interpersonal and intergroup phenomena. In J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology*. The Guilford Press.

Rokach, A. (2014). Loneliness of the Marginalized. *Open Journal of Depression, 2014*. https://doi.org/10.4236/ojd.2014.34018

Rozanski, A. (2014). Behavioral Cardiology. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(1), 100–110. https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.03.047

Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(6), 1313–1321. https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313

Scandurra C., Bochicchio V., Amodeo A. L., Esposito C., Valerio P., Maldonato M., et al. . (2018). Internalized transphobia, resilience, and mental health: applying the psychological mediation framework to Italian transgender individuals. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 15:E508. 10.3390/ijerph15030508

Scheer, J. R., & Antebi-Gruszka, N. (2019). A Psychosocial Risk Model of Potentially Traumatic Events And Sexual Risk Behavior Among LGBTQ Individuals. *Journal of Trauma & Dissociation*, 20(5), 603–618. https://doi.org/10.1080/15299732.2019.1597815

Scheer, J. R., & Poteat, V. P. (2018). Trauma-informed care, mobilizing mechanisms, and health among LGBTQ intimate partner violence survivors. *Journal of Interpersonal Violence*, 1–23. doi: 10.1177/0886260518820688

Segel-Karpas, D., & Ayalon, L. (2020). Loneliness and hostility in older adults: A cross-lagged model. *Psychology and Aging*, *35*(2), 169–176. https://doi.org/10.1037/pag0000417

Slavich, G. M., & Irwin, M. R. (2014). From Stress to Inflammation and Major Depressive Disorder: A Social Signal Transduction Theory of Depression. *Psychological Bulletin*, 140(3), 774–815. https://doi.org/10.1037/a0035302

Slimowicz, J., Siev, J., Brochu, P. M., (2020). Impact of Status-Based Rejection Sensitivity on Depression and Anxiety Symptoms in Gay Men. 17(5), 1546. https://doi.org/10.3390/ijerph17051546

Smith, K., & Victor, C. (2019). Typologies of loneliness, living alone and social isolation, and their associations with physical and mental health. *Ageing & Society, 39*(8), 1709-1730. doi:10.1017/S0144686X18000132

Solano, C. H., & Koester, N. H. (1989). Loneliness and Communication Problems: Subjective Anxiety or Objective Skills? Personality and Social Psychology Bulletin, 15(1), 126–133. https://doi.org/10.1177/0146167289151012

Spithoven, A. W. M., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychology Review, 58*, 97–114. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.003

Sports+, D. L. (2005, May 7). 10% d'homos en Belgique. DH Les Sports +. https://www.dhnet.be/actu/societe/10-d-homos-en-belgique-51b7c700e4b0de6db98d81fc

Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62, 271–286. doi:10.1037/0003-066X.62.4.271

Swader, C. S. (2019). Loneliness in Europe: Personal and Societal Individualism-Collectivism and Their Connection to Social Isolation. *Social Forces*, *97*(3), 1307–1336. https://doi.org/10.1093/sf/soy088

Thaker, P. H., Han, L. Y., Kamat, A. A., Arevalo, J. M., Takahashi, R., Lu, C., Jennings, N. B., Armaiz-Pena, G., Bankson, J. A., Ravoori, M., Merritt, W. M., Lin, Y. G., Mangala, L. S., Kim, T. J., Coleman, R. L., Landen, C. N., Li, Y., Felix, E., Sanguino, A. M., … Sood, A. K. (2006). Chronic stress promotes tumor growth and angiogenesis in a mouse model of ovarian carcinoma. *Nature Medicine*, 12(8), 939–944. https://doi.org/10.1038/nm1447

Timmins, L., Rimes, K. A., & Rahman, Q. (2017). Minority stressors and psychological distress in transgender individuals. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *4*(3), 328–340. https://doi.org/10.1037/sgd0000237

Torres, H.L., & Gore-felton, C. (2007). Compulsivity, Substance Use, and Loneliness: The Loneliness and Sexual Risk Model (LSRM). *Sexual Addiction & Compulsivity, 14*, 63 - 75.

Vaccaro, A., & Mena, J. A. (2011). It's Not Burnout, It's More: Queer College Activists of Color and Mental Health. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health, 15*(4), 339–367. https://doi.org/10.1080/19359705.2011.600656

Wang, K., & Pachankis, J. E. (2016). Gay-Related Rejection Sensitivity as a Risk Factor for Condomless Sex. *AIDS and Behavior*, *20*(4), 763–767. https://doi.org/10.1007/s10461-015-1224-6

Wax, A., Hopmeyer, A., Dulay, P. N., & Medovoy, T. (2019). Commuter college student adjustment: Peer crowd affiliation as a driver of loneliness, belongingness, and risk behaviors. *Emerging Adulthood*, 7(5), 363–369. doi:https://doi.org/10.1177/2167696818781128

Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press.

Wilkens, J. (2015). Loneliness and Belongingness in Older Lesbians: The Role of Social Groups as "Community". *Journal of Lesbian Studies*, *19*(1), 90–101. https://doi.org/10.1080/10894160.2015.960295

Wilson, L. C., & Liss, M. (2022). Belonging and loneliness as mechanisms in the psychological impact of discrimination among transgender college students. *Journal of LGBT Youth*, *0*(0), 1–19. https://doi.org/10.1080/19361653.2022.2049418

Woznicki, N., Arriaga, A. S., Caporale-Berkowitz, N. A., & Parent, M. C. (2020). Parasocial relationships and depression among LGBQ emerging adults living with their parents during COVID-19: The potential for online support. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *8*(2), 228. https://doi.org/10.1037/sgd0000458

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Annexes

Canevas d'entretien

-Prise d'informations (pseudo, âge, commune de résidence et adresse email de contact) avant de lancer l'enregistrement

- [Pose du cadre (anonymat, contexte de la recherche)]

-Est-ce que tu peux me parler de ton identité de genre et de ton orientation sexuelle ?

-Qu'est-ce que ça veut dire pour toi « faire partie de la communauté LGBTQIA+ » ?

-Est-ce que c'est important pour toi de passer du temps avec d'autres personnes de la communauté LGBTQIA+, dans des lieux ou des réseaux communautaires ?

-Qu'est-ce qui t'as poussé.e à chercher la compagnie de personnes LGBTQIA+ ?

-Qu'est-ce que tu y trouves ?

-Est-ce que tu peux me parler d'un moment qui a été difficile pour toi à l'intérieur de la communauté ?

-Comment ça s'est manifesté ? Comment tu l'as vécu ?

-Est-ce que tu peux me dire ce que c'est la solitude pour toi ?

-Est-ce qu'il y a eu des moments où tu t'es senti.e seul.e dans la communauté LGBTQIA+ ?

- Est-ce que tu peux me parler de comment tu vis la cancel culture ?

-Est-ce que tu peux me parler de ton rapport à la culture de la fête et de la consommation dans la communauté ?

-Est-ce que tu t'es déjà senti rejeté.e en dehors de la communauté ? dans la communauté ? Tu peux m'en parler ? Est-ce que ça te fait peur ?

-Comment ce serait si tu perdais la communauté ?

-Est-ce que tu imagines des solutions ? Si oui, lesquelles ?

- Est-ce que tu veux ajouter quelque chose ?

-Pourquoi tu as accepté de participer à cet entretien ?

-Est-ce que le fait que tu m'identifie comme LGBTQ+ (ou autre) a changé quelque chose à ta façon de répondre à mes questions ?

- [Clôture, debriefing + Ressources santé mentale]

Entretien I

A : Ma première question, c'est un peu une présentation, mais notamment plutôt au niveau de comment tu t'identifies comme personne LGBTQIA+ ?

I : Je m'identifie comme lesbienne, j'imagine, et *j'utilise aussi le terme queer* parfois parce que je le trouve approprié. Mais euh, ouais voilà, on va dire lesbienne, meuf cis, queer.

A : Ok. Pour toi qu'est-ce que ça veut dire : « Faire partie de la communauté LGBTQIA+ » ?

I : C'est une super question. J'ai l'impression que c'est vraiment relié à une identité parce qu'on est dans un monde ultra-normatif et que quand on dévie d'une certaine norme ça fait du bien d'avoir une communauté à laquelle s'identifier. Donc je pense que c'est ça. Et dans un second temps avoir quand même quand c'est possible, un réseau de solidarité et avoir des personnes qui peuvent être en empathie avec toi parce qu'elles ont des expériences similaires. Voilà.

A: Du coup, à la suite de ça, est ce que c'est important pour toi de passer du temps avec d'autres personnes de la communauté ou dans des lieux ou dans des réseaux communautaires?

I : C'est important d'être avec des gens vraiment, enfin qui ont les mêmes expériences que moi. Après des lieux communautaires c'était important avant mais en creusant un peu plus en tout cas la communauté ou le réseau à Bruxelles ça m'a un peu déchauffée. Mais j'imagine qu'on en parlera après.

A : Mais si tu veux en parler maintenant…

I : Ben, c'est juste que déjà c'est un petit milieu et je trouve qu'il y a beaucoup de blabla sur tel ou tel, enfin tu vois… Je trouve que les ragots vont vite et je trouve ça un peu déplaisant et déplacé et euh aussi avant j'étais beaucoup dans les milieux militants, anarchistes et tout ça et dans les milieux anarchistes, il y avait beaucoup de dramas et beaucoup d'ego donc j'ai un peu fui ça. Mais c'est toujours important d'être avec des gens mais plus dans des lieux où on est chez nous en fait.

A: Quand tu parles de drama, de ragots, d'égo, c'est quel genre de chose?

I : C'est beaucoup de… Les dramas et les ragots c'est beaucoup par rapport, on va pas se mentir, à des relations amoureuses ou sexuelles tout ça et il y a aussi en fait euh, beaucoup de liens avec… Dans les réflexions sur l'intersectionnalité ou les termes qu'on utilise. « Tel a dit ça alors gnagnagni ». Enfin c'est beaucoup, j'ai l'impression, des reprises de discours pour *critiquer en fait des personnes* alors que j'ai l'impression qu'on devrait être plus solidaires qu'autre chose et que oui, il y a des comportements problématiques et c'est bien en parler mais en fait, quand beaucoup de conversations tournent autour de ça, je trouve ça un peu… Comment dire… Ça te suce ton âme en fait. Je sais pas comment… Enfin, ça te pompe ton énergie et du coup les lieux qui devraient vraiment être bienveillants, on devrait se sentir bien, au final moi j'avais parfois une appréhension à y aller parce que aussi tu vois toujours les mêmes personnes ou t'as eu des histoires ou tes potes ont eu des histoires et tout et euh ouais, j'sais pas au bout d'un moment je trouve que ça tourne en rond. Voilà, je sais pas si c'est très bien expliqué mais voilà.

A: Oui carrément. Donc si je capte ce que tu dis, c'est que la communauté perd par le drama, le relationnel, la pureté…

I : Ouais, la pureté ! Alors ça la pureté militante, mon dieu ! Je crois que quand je suis arrivée à Bruxelles j'avais un côté comme ça parce que j'étais beaucoup plus jeune. J'avais vingt-trois, vingt-quatre ans. Vingt-trois ans. Et je trouvais ça hyper cool. Tu vois d'être avec des gens comme ça et aussi de faire des trucs. Fin genre on allait souvent en manif, j'étais dans des collectifs, je trouvais qu'on faisait des vrais trucs et en même temps à côté de faire des vrais trucs il y avait ce côté-là qui pourrissait en fait euh, vraiment les actions en fait qu'on pouvait faire et qui était super importantes. Il y avait tout le côté drama qui venait, ouais, enlever du côté vraiment militant tu vois et aussi je trouve que… Ça, c'est venu plutôt après mais quand je suis arrivée en tout cas il n'y avait pas *de réflexion sur le bien-être*. La santé mentale en fait, simplement, des militants et j'ai vu beaucoup de gens se perdre là-dedans et faire des burn-out militants ou des choses comme ça.

A: Comment tu expliquerais ça?

I : Je pense qu'il y a plusieurs choses déjà dans certaines… C'est peut-être plus comme ça maintenant mais en tout cas quand je suis arrivée, il y avait un peu ce truc de : Quand t'es militant il faut un peu montrer que tu fais des trucs, limite montrer ton CV militant tu sais. « Je suis allé.e à la ZAD, j'ai fait ci, j'ai fait ça » Wow trop bien. Et donc du coup t'as toujours l'impression de ne pas faire assez. Aussi pour être reconnu dans le groupe mais aussi parce que en fait de manière systémique il y a un milliard d'oppressions et que quand t'as conscience généralement, généralement dans ces milieux-là, d'une oppression, t'as conscience des autres oppressions et t'as envie toujours de faire plus, faire plus, faire plus. Par exemple, il y avait un moment où j'étais genre dans quatre collectifs je crois qui faisaient tout le temps des trucs. Un collectif féministe, un truc queer, un collectif vraiment anarchiste machin, un collectif pour la Palestine et en fait tous les jours je faisais des trucs en plus des cours et j'avais un petit taf étudiant aussi, donc en fait pas possible quoi. Donc au bout d'un moment j'ai dit : « Ciao ! ». Voila.

A: A la base, qu'est ce qui t'a poussée à chercher la compagnie des personnes LGBTQIA+?

I : Déjà, je pense que j'ai eu de la chance parce que dans mon groupe de meilleurs potes, on a grandi ensemble. On se connaît depuis qu'on a genre trois ans, quatre ans. On est cinq et on est trois à être queer donc déjà je pense que j'avais déjà une petite base là-dedans. Donc je pense que j'ai beaucoup de chance par rapport à d'autres personnes qui étaient vraiment plus isolées. Et puis après en fait, ça s'est fait assez naturellement parce que, que ce soit au lycée ou à la fac j'ai vécu dans quatre villes et à chaque fois en fait je tombais sur des personnes queers donc c'est même pas tant le rechercher. C'est juste que ça m'est arrivé dessus et je trouve ça hyper cool en fait.

A: Donc t'as même pas eu besoin de chercher. Vous êtes trouvés.

I : Ouais. Je sais pas. J'ai l'impression que c'est une vibe comme ça. Ah ben j'y vais et cette personne est queer. Je ne crois pas trop au Gaydar. Je pense que tu peux repérer des choses comme ça, mais parfois je suis pote avec des gens et pendant genre un mois je ne vais même pas savoir qu'ils sont queers et après c'est : « Ah toi aussi ! Trop bien en fait. ».

A : Ces relations-là du coup avec ces personnes queers, les potes dont tu parles, qu'est-ce que ça t'apporte ?

I : Je pense qu'il y a vraiment un truc de solidarité qui se fait quasi automatiquement, même avec des mecs gays en fait. Même si on n'a pas tout à fait les mêmes expériences. Et je sais que par exemple mon… Vraiment la personne dont je me sens le plus proche, c'est un mec cis hétéro donc ça peut paraître bizarre et vraiment genre on parle beaucoup aussi. On se connaît depuis qu'on a trois ans. Un peu comme mon frère. Mais je sais que par exemple, des expériences où je vais vivre clairement l'homophobie ou des choses comme ça, je ne peux pas lui en parler. Parce que même s'il va m'écouter, il ne va pas pouvoir comprendre ça. Tu vois ? Donc je pense… Qu'est-ce que ça m'apporte ? C'est vraiment quelque chose de solidaire. Enfin la solidarité et le fait de pouvoir en parler et avoir un soutien mutuel, aussi être là pour les personnes qui parfois galèrent. Et ouais voilà, je pense que c'est ça. Un soutien mutuel quoi.

A: Est-ce que tu pourrais me parler d'un moment où ça a été difficile pour toi dans la communauté LGBT?

I : Quand j'étais à Paris par exemple, il y a un… Bon donc il y a un bar, je pense que tu connais, qui s'appelle la Mutinerie. Et en gros, je sortais avec une meuf qui n'avait pas vraiment *posé les termes du polyamour*, voilà. Et en fait euh, il y avait un moment… Tu sais en plus j'avais vingt ans donc j'étais très jeune et euh… Tout le monde de la mutinerie savait qu'un moment j'avais un peu pété un câble, pas violemment, mais juste j'avais crié. Je lui avais dit : « Je comprends pas ! ». Elle, elle l'avait un peu répété à tout le monde parce qu'elle était hyper connue à la Mut. Et du coup une fois j'étais allée et je m'étais un peu sentie ostracisée. Il y avait des personnes qui disaient : « Ah, pourquoi t'es là ? ». En fait c'était chaud parce que c'était un peu, c'est toujours un peu, le seul lieu queer à Paris et je ne pouvais plus y aller. Donc euh, tu vois, c'est ça quand je parle aussi de ragots et de trucs comme ça, je trouve que ça pénalise en fait beaucoup la communauté parfois et que quand une personne, qui est un peu genre dans la fame queer et tout ça, va dire un truc tout le reste des personnes va croire sans jamais s'interroger en fait. Je pense que parfois ça peut être chaud parce qu'il peut y avoir des fausses accusations. Je parle pas d'agressions sexuelles machin, mais je parle de petits trucs qui vont vraiment s'envenimer et les personnes vont même pas chercher à comprendre.

A: Tu trouves que dans ton cas par exemple, cette interaction-là a été mise hors de proportion et répandue jusqu'à ce que toi tu sois exclue ?

I : Ouais voilà, c'est ça et puis… Et puis aussi je passais pour la meuf hyper jalouse truc machin alors qu'en fait quand tu poses même pas les bases de polyamour… J'ai vingt ans, je n'avais jamais entendu parler de ça tu vois ? Je n'avais aucune représentation, rien. Et du coup euh, je vois que tu parles avec d'autres meufs et enfin je sais pas. Euh ouais, ça m'a énervée et les personnes en face n'ont jamais essayé de comprendre quoi.

A: A ce moment-là tu t'es pas sentie soutenue ?

I : Non, non, pas du tout. Et puis je me disais ok, il y a un lieu communautaire où je me sens bien et où j'avais l'habitude de sortir quasi toutes les semaines, tu vois, et je ne peux plus y aller. Donc en fait je vais où ? Parce que les soirées en fait avec des bandes de mecs hétéros qui cassent les couilles c'est pas possible et du coup je ne peux plus aller là et puis chez les mecs gays c'est pas non plus très facile d'y aller. Donc en fait je ne vais nulle part quoi, donc un peu chaud.

A: Oui. Le fait en plus que ces lieux soient rares, parfois il y en a un dans une ville, peut-être que ça exacerbe aussi cette question.

I : Hmhm. Et puis quand t'es quand même jeune… Là je vais faire la vieille mais à mon époque il y avait les réseaux, mais il y avait quand même moins tout ce truc avec les réseaux où il y avait vraiment des communautés, par exemple en ligne ou machin. Et je n'ai jamais été aussi très réseaux sociaux. Tu vois, je pense, je vois mes élèves qui sont à fond sur Insta, Tiktok. A quinze ans, ils savent que c'est pansexuel, transgenre et tout ça. Moi je savais pas tout ça. J'ai vraiment découvert ça au fur et à mesure et du coup je me sentais vraiment exclue de toute forme de communauté. C'était vraiment… Ouais, c'était pas très agréable quoi.

A: Du coup justement à ce moment-là donc il se passe ça, tu te sens exclue. Comment tu l'as vécu ?

I : Je l'ai vécu hyper mal et du coup je me suis un peu plus renfermée sur mes autres potes. Après, heureusement que j'ai toujours eu des potes queers quoi qu'il arrive. Mais c'était vraiment genre les lieux et j'étais en mode « Bon ben je ne peux pas y aller », tu vois. Et je me suis sentie un peu délaissée et un peu, ouais, incomprise comme ça. J'étais là « Vous croyez en fait une personne sur parole sans chercher. » Et en plus il y en avait qui me connaissaient, tu vois. Je trouvais ça un peu bizarre de dire « ok, genre on fait des soirées avec cette personne, on est un peu potes et tout et du jour au lendemain tchao. ». Voilà.

A: Ouais c'est dur.

I : Oui. Voilà. La cancel culture malheureusement c'est un peu… Ouais.

A : Est-ce qu'à Bruxelles c'est un truc que tu as retrouvé ? Pas forcément les mêmes difficultés mais des difficultés dans la communauté ?

I : A Bruxelles c'était plus dans la communauté militante en général qui comprenait du coup ça. En fait je faisais partie d'un collectif féministe où il y a eu énormément d'embrouilles de merde qui mêlaient racisme, truc, machin. Bref. Et j'étais un peu au milieu de tout ça parce que j'essayais de faire un peu « personne tampon ». Le truc c'est que j'avais une petite histoire avec une des personnes impliquées. […] Et en fait ça mêlait plein de couches tu vois, parce qu'il y avait une personne qui était dans les milieux LGBT, une autre qui était dans les milieux antiracistes, truc machin. Du coup, il y a eu un énorme clash et pour me sortir de cette histoire, en fait, je suis partie. Déjà, j'étais dans un burn-out militant et quand il y a eu cette histoire je me suis barrée, en fait, de tout ça. Et il n'y a pas grand monde qui a cherché à savoir comment j'allais. Je trouvais ça un peu chaud parce qu'il y avait vraiment des personnes qui savaient que j'étais en difficulté et personne n'a cherché à savoir. Donc c'est encore autre chose. Parce que c'était vraiment genre deux potes à moi, dont une avec qui j'avais un truc à l'époque, qui se clashaient très très fort. J'ai essayé en fait qu'il y ai des discussions truc machin et en fait euh, ça a tellement dégénéré d'un côté comme de l'autre que je me suis vraiment retirée et en fait ouais… Je ne voyais pas grand monde en fait se préoccuper de ça parce que tout le monde était centré sur l'embrouille et du coup, les personnes qui ont été touchées… Il y a une autre pote à moi qui a été touchée. Ouais, personne n'a trop cherché à savoir quoi. Ça, j'ai trouvé ça un peu dur. Voilà.

A: Comme si le conflit ou le groupe était plus important que les individus ?

I : Exactement. Il y a beaucoup de ça, je trouve, dans les milieux militants en général. Enfin non, ces dernières années, il y a quand même un peu plus sur la santé mentale. Je vais être juste là-dessus. Et c'est cool, surtout depuis

le Covid je trouve où je vois sur internet et tout des trucs passer sur signal ou quoi, où il y a quand même des choses qui sont mises en place. Mais en tout cas je trouve avant le covid c'était pas trop ça quoi. Voilà.

A: C'était comment avant le Covid ?

I : C'était : On doit faire ça pour essayer de faire des grandes actions, faire des choses pour que… En fait non, c'est ça. J'ai l'impression qu'avant le Covid, on était OK avec le fait de porter tout sur nos épaules et qu'il fallait montrer ça. Fallait être fort, machin, machin tu vois ? Et que les gens… Comment dire les gens avec qui on militait aussi parfois c'était pas nos potes, tu vois ? Et que du coup il n'y avait pas ce truc de care que tu peux avoir vraiment avec tes ami.e.s mais que vu que c'est des gens avec qui tu fais des actions dont tu n'es pas proche en fait tu ne vas pas avoir de discussions vraiment sur la santé mentale, ou alors c'est rare, avec quelqu'un que tu connais pas trop. Alors que maintenant je trouve ça… Il y a un truc plus approprié en fait à demander vraiment profondément comment une personne va même si t'es pas proche en soit, tu vois ? Je ne sais pas si c'est très clair. En tout cas c'est la manière dont je ressens ça.

A: C'est clair, c'est clair, mais du coup ça me fait penser à cette distinction qu'on peut faire entre membres d'un groupe militant ou d'une communauté et ses potes, et peut-être les attentes différentes par rapport à ces gens.

I : Ouais, j'ai l'impression que… Moi, parfois je suis un peu bisounours. Tu vois, je me dis que parce qu'on fait partie du même collectif, de la même communauté, on est potes mais en fait c'est pas vrai. Enfin, il y a plein de gens… Pas ils s'en foutent de ta gueule, tu vois, mais ils n'ont pas vraiment envie de nourrir une relation plus que ça alors que je trouve que c'est des gens qui sont hyper intéressants et tout. Mais euh je sais pas si tu ressens ça ? Enfin c'est toi qui poses les questions mais je trouve dans le milieu militant, il y a une distance en fait qu'on met, assez grande, et je comprends pas trop. Il faut vraiment se fréquenter pendant très longtemps alors que je sais pas avec d'autres gens c'est beaucoup plus facile. Dans un autre milieu, tu vois ? Où tu arrives à être… Enfin, je sais pas. J'ai l'impression quand même de pouvoir me faire des potes assez facilement et que là dans le milieu militant il y a vraiment une distance et je ne sais pas comment l'expliquer. C'est un peu bizarre.

A: Parce que toi, c'est une distance que t'as déjà mise par rapport à des gens ?

I : Je n'ai pas l'impression parce que je sais pas, parce que j'adore rencontrer des gens. Et voilà, mais après je pense aussi que dans les… J'essaie de faire le juste milieu. Quand t'es dans les milieux militants, il y a vraiment des gens qui ont beaucoup souffert et tout ça et qui sont peut-être pas hyper à l'aise dans les relations humaines et tout et je peux l'entendre et c'est complètement OK. Ou des personnes neuroatypiques qui ne sont pas à l'aise avec les rapports humains, et ok. Mais je veux dire tout le monde n'est pas comme ça, tu vois. Et parfois quand t'arrives dans des AG ou quoi je sais pas, les gens te regardent à peine et tout alors qu'on va faire des trucs ensemble, tu vois ? Ouais, c'est un peu… Je trouve que ça fait un peu de la peine parfois tu vois. Tu te dis putain, on a les mêmes idées, on pourrait être hyper potes et tout maintenant t'as déjà tes potes du coup tu vas pas te faire de nouveaux potes alors qu'on se rencontre. C'est cool, non? Et non. Voilà.

A: Tu penserais que ce serait un peu ça l'explication ? Les gens ont pas l'espace, ils ont déjà leurs potes?

I : Bah oui, je pense que je pense qu'il y a de ça. Et puis je pense aussi qu'il y a des personnes qui sont fatigués des relations humaines, tu vois ? Vraiment. Et je ne vais pas les blâmer tu vois, mais c'est juste parfois je trouve ça un peu dommage et que je pense que quand t'as été déçu par des gens ou quoi que ce soit, que tu as déjà eu des problèmes dans le milieu, tu te dis ok, maintenant je suis avec des gens qui sont sympas, je sais qu'ils ne vont pas me faire chier donc je reste avec eux et les autres.... Voilà.

A: C'est possible. Ce qui m'amène à une autre question. Qu'est-ce que c'est pour toi la solitude ?

I : La solitude j'ai l'impression que c'est déjà être seule quand tu n'as pas choisi, donc être seule physiquement, donc c'est une partie de la réponse. Et aussi la solitude c'est vraiment se sentir profondément seule et de ne pas pouvoir en fait partager des choses que tu voudrais pouvoir partager. Par exemple, mettons que j'ai été victime d'une agression homophobe et en fait je me dis ok, j'ai personne à qui en parler alors que j'aurais vraiment besoin d'en parler. Je pense que c'est ça en fait, la solitude. C'est vraiment c'est pas choisi, tu ne peux pas partager des choses. Voilà.

A: Ok. Et on a déjà parlé de certains trucs mais est-ce que du coup il y a des moments où toi tu t'es sentie seule dans cette communauté LGBT?

I : Ouais. Les deux moments à Paris et ce moment à Bruxelles, là. C'était… Clairement c'était pas choisi et du coup, je me disais ok je ne peux plus partager ou aller dans des endroits parce que soit *je vais être mal perçue*, soit telle ou telle chose que je vais dire parce que je suis impliquée dans quelque chose va être mal perçu en fait donc ciao quoi. Dommage.

A : Oui, tu peux plus partager comment tu te sens? Comment ça va? Même ce que tu penses de la situation.

I : Exactement.

A : Ça va pas être entendu. Est-ce que à ça tu imagines des solutions ?

I : C'est une bonne question. Je vais juste me moucher avant d'y répondre. Je pense que déjà ce qui se passe depuis le Covid avec des choses qui sont mises en place par rapport à la santé mentale, c'est une bonne solution. Et euh peut-être que dans des collectifs ou la communauté en général il y ait vraiment des pôles qui soit centrés en fait sur la santé mentale des militants ou juste pas forcément des militants, mais des gens qui se définissent comme ayant une identité LGBT+ et que euh en fait, si il y avait du personnel de soin psy par exemple qui était… Qu'il y en avait beaucoup plus qui étaient formés en fait à ces problématiques-là et que… Voilà, je rêve hein. Mais que l'État en fait finance ça et rende accessible ça, en fait, parce qu'il y a beaucoup de personnes LGBT qui sont dans une situation de précarité financière. Je pense que ce serait hyper bien et que en fait, il puisse y avoir sans arrêt des retours entre les soins psys et dans la communauté parce que je pense qu'il y a aussi des personnes qui sont très mal à l'aise avec les psychologues ou les psychiatres et je peux le comprendre, c'est complètement OK mais du coup que les personnes qui ont déjà les outils comme les psys puisse former tu vois des groupes quoi. Que ces personnes puissent aussi prendre en charge ou écouter en fait euh des personnes qui ont des soucis. Je sais pas, qui ont une santé mentale qui vacille. Je pense que ce serait hyper bien. Donc ouais, des trucs extracommunautaires et intracommunautaires. Je pense que c'est vraiment essentiel parce que, aussi, je pense qu'on est beaucoup dans l'intracommunautaire et c'est hyper cool on en a grave besoin mais parfois avoir un regard extérieur, je trouve que ça fait aussi du bien. Parce que parfois comme tu connais les gens, tu connais toutes les problématiques et tout tu dis ouais j'ai une vision d'ensemble, mais parfois quand je parle avec des gens, même pas forcément de ça mais tu vois d'un problème et tout, et que je pense que j'ai tout dénoué, j'ai tout pensé, et que cette personne va dire un petit truc auquel je n'avais pas pensé parce que j'étais trop dedans ça fait grave du bien, tu vois. Je pense justement que les psys, plutôt les psychologues à mon sens, ont un grand rôle, en tout cas un rôle à jouer là-dedans.

A: Ok. Du coup de pouvoir entendre les individus un peu sur ce qu'ils vivent, comment ils se sentent, leurs difficultés, etc… ?

I : Exactement. En fait, peut-être être… Avoir des poches où c'est possible d'être moins dans le groupe et la communauté. Enfin pas d'être moins, parce que t'es toujours dedans mais de considérer voilà beaucoup plus l'individu et pas comme étant tout le temps membre d'une communauté mais aussi l'individu en tant que tel et c'est pour ça je pense que la psycho est essentielle. Même si parfois je trouve ça beaucoup trop individualisant et prend pas assez en compte les structures. Mais en fait, parfois, il n'y a pas que les structures qui jouent, tu vois. Il y a aussi beaucoup de choses au niveau individuel. J'en sais rien, parce que par exemple, une personne qui a été victime de violences sexuelles dans son enfance. Evidemment c'est structurel, le patriarcat truc machin, mais en fait il faut pouvoir aussi beaucoup parler de violences intrafamiliales et que en fait si on reste que au niveau structurel alors le niveau individuel est pas assez pris en compte et ça ne va pas aller pour que la personne puisse vraiment en parler et potentiellement se reconstruire et tout ça quoi, tu vois ? J'essaie en fait de plus en plus, comme je suis sorti de l'unif de sciences sociales, j'essaye de considérer chaque fois plusieurs niveaux. Parce que nous on est beaucoup en haut dans les structures et tout ça, après avec l'anthropo on était aussi dans les petits groupes mais plus je parle à des gens qui sont différents de moi et plus je me rends compte qu'en fait le niveau individuel, il est aussi super important. Mais parfois je trouve qu'il est oublié parce que dans les milieux de gauche, on est beaucoup sur la structure et tout et je pense que c'est essentiel pour comprendre vraiment notre société au niveau structurel, politique et tout mais l'individu c'est pas juste un rouage d'une structure. Tu vois ?

A: Oui, je vois. Les deux peuvent coexister. On peut voir les choses à différentes échelles. Et alors s'il y avait justement ces espaces de santé mentale, de discussion, que ce soit avec des psy ou avec des gens de la communauté qui sont un peu formés, quel genre de dynamique ça impacterait ?

I : Je pense qu'il y aurait déjà… Il faudrait faire attention à ce que les personnes qui organisent ça n'aient pas trop de pouvoir. Parce que tu vois le savoir-pouvoir tout ça, je ne sais pas si… Ca te parles ? Ouais ? Et que les personnes référentes là-dedans ne soient pas non plus toujours les personnes qui recueillent tous les témoignages

parce que sinon ça peut être hardcore et qui s'occupe de leur santé mentale ? Tu vois le truc très méta comme ça ? Et euh je pense que ces personnes-là elles devraient… Enfin c'est peut-être très protocolaire. C'est mon côté allemand je pense, mais avoir genre un jour et une heure, j'en sais rien des permanences par exemple pour pas qu'elles recueillent toute la misère de la communauté H24 parce que je pense que ces personnes doivent être préservées aussi. Donc voilà faire attention aussi que ce ne soient pas les seules personnes à qui on se confie. Tu vois ? Que ce soit plus des personnes référentes. Et au niveau des dynamiques je pense… Je ne sais pas si c'est ça ta question, mais qu'est-ce que ça va changer dans la communauté au niveau des dynamiques? C'était ça ? Je pense que on gagnerait beaucoup en fait à pouvoir parler de ce qui se passe là-dedans parce que j'ai l'impression qu'il y a beaucoup de personnes qui accumulent de la frustration et que en fait, comme on est des personnes qui subissent des oppressions on n'a pas envie en fait forcément frontalement d'en parler alors qu'il y a beaucoup de violence intracommunautaire aussi. Et que ça libérerait de la parole et que si on arrive à faire vraiment des groupes où on puisse parler, où il n'y ait pas de dénonciation comme ça si tu veux, mais qu'on puisse dire en fait des choses qui nous sont arrivées je pense que ça… Les gens se rendraient plus compte de ce qu'ils peuvent faire subir et d'autres personnes se diraient mais moi aussi j'ai subi ça. Tu vois, je pense que ça pourrait être que bénéfique.

A: Tu penses qu'on ne parle pas des difficultés intracommunautaires qui existent ?

I : Très peu, je trouve.

A : Parce que… Pourquoi?

I : Parce que vu qu'on est déjà beaucoup des personnes assez ostracisées, même si à Bruxelles je trouve que globalement ça va à peu près mais bon, quand même, on dévie de la norme. Peut-être qu'on se dit « Si je parle de choses qui se passent de manière intracommunautaire, alors ça va… Comment dire ? Ca va décrédibiliser un peu la communauté et du coup je ne vais pas en parler ». Mais mettons qu'on a deux potes par exemple dans Némésis qui sortent ensemble et qu'en fait il y en a une qui est victime de violence conjugale. Qu'est-ce qu'on fait à ce moment-là ? Est-ce que ça sort du collectif? Est ce qu'on règle ça entre nous ? Tu vois. Ouais, on verra si ça se présente, j'espère pas évidemment mais voilà, tu vois. C'est des questions je pense qu'il faudrait qu'on soit peut être amené.e.s à se poser avant que ça arrive aussi parce que j'ai remarqué que… Par exemple l'embrouille dont je te parlais avec un truc raciste et tout. En fait, on n'avait jamais posé les bases de comment est-ce que on ferait une potentielle résolution de conflits. Et du coup, on s'est tous retrouvé.e.s avec le truc sur les bras, on n'avait pas d'outils et en fait c'était vraiment du bricolage. Et je pense que en fait, on aurait tout à gagner, même si c'est très protocolaire et que à gauche on n'aime pas ça. Mais en fait au bout d'un moment être organisé et l'autogestion je pense que c'est aussi essayer de prévoir ce qui peut se passer et que je connais peu de gens qui ont pas connu de conflits là-dedans. Peut-être ce serait bien qu'on se réunisse et qu'on dise ok genre au bout d'un moment, ce serait bien qu'il y ait un protocole. Évidemment, ça ne marche pas pour tout. Tu vois? Genre si une personne qui dit voilà en fait cette personne m'a violée et tout bon là il faut réagir beaucoup plus, machin. Je veux dire si c'est une embrouille, tu vois sentimentale et tout, comment est ce qu'on peut essayer aussi de gérer ça. Je pense qu'il y a plusieurs échelles et plusieurs moyens d'y arriver. Voilà.

A: Oui, c'est intéressant. Comme un manque de… Un peu une loi du silence comme ça par rapport à l'extérieur, mais qui du coup fait qu'on n'en parle pas non plus en intracommunautaire et donc on n'est pas préparé.e.s.

I : Ouais, sauf quand ça pète ! Et là c'est la merde, souvent.

A : Et ça se passe un peu comme ce que tu as décrit pour toi où en fait souvent, il y a une personne qui exclue ou alors dans la résolution de conflit, il y a des blessures qui sont faites à des gens.

I : Il y a vraiment des personnes en fait qui sortent abîmées, tu vois, de ça. Parce que malgré les problèmes elles sont restées pendant super longtemps dans la communauté et au final… Parce que comme il y a des personnes qui ont que cette communauté et qui n'ont pas trop de personnes extérieures en fait elles vont vraiment se rattacher à ça et le terme est un peu fort, mais c'est un peu comme une secte. Non mais dans le sens où si tu es dans un endroit où genre, en fait, tu te sens bien, t'as été accepté.e et tu fais tout selon les règles et en fait, au bout d'un moment quand ça se passe pas bien tu as un peu envie de sortir mais en fait à l'extérieur tu vas te retrouver très seul.e, tu le fais pas. Et donc du coup ça monte, ça monte, ça monte. Au bout d'un moment, ça pète et t'es abîmé, quoi. Et je vais pas donner de nom mais j'ai une de mes potes qui était beaucoup, beaucoup dans le milieu militant féministe et queer et en fait euh bref, pour X raisons, elle s'est fait un peu cancel ce qui a mon sens n'était pas justifié. Bref, on va pas revenir là-dessus, mais elle m'a dit que depuis qu'elle ne fréquente plus trop ces milieux-là, même plus du tout, elle m'a dit j'ai vraiment l'impression que c'était une secte, parce que on a tellement de code… On a

tellement un discours, un vocabulaire aussi. Quand t'as pas le vocabulaire aussi, parfois tu peux faire cancel. Et alors à ce moment-là quid des gens qui n'ont pas fait l'université et qui n'ont pas le vocabulaire approprié ? J'ai déjà assisté à une scène où en fait euh, une personne du quartier dans un squat, il est venu pour regarder en fait et je pense que c'était vraiment une personne du quartier pas du tout éduquée. Je pense que le terme est aussi un peu bizarre. Qui était pas du tout au fait, on va dire, sur les questions trans par exemple et qui posait plein de questions. Ça pouvait être gênant, mais en fait il y a des manières de le dire et pas genre de l'exclure et dire « espèce de transphobe » et tout. Je vois que la ligne entre la curiosité et la transphobie peut être bizarre, mais là je sentais que cette personne qui est en plus une personne racisée du quartier était vraiment pas, tu vois… C'était pas quelqu'un de méchant, c'était juste quelqu'un qui n'avait jamais vu une personne trans, qui posait des questions et je pense que la personne a pu se sentir agressée et je le comprends mais les autres personnes en fait étaient vraiment en mode « Dégage ! Transphobe ! » et que peut-être lui dire par exemple non, là en fait c'est peut-être un peu gênant mais tu peux aussi te renseigner sur internet par exemple et pas… Fin, tu vois mais là c'était vraiment de l'exclusion directe. Donc ouais, je me souviens plus de la question, j'ai dévié je crois.

A : On parlait du coup de ce fonctionnement un peu sectaire que tu décris du coup avec ça. Et que du coup les gens auraient du mal à partir parce que à l'extérieur ils seraient potentiellement très seuls, même si à l'intérieur ils ne se sentent pas forcément bien.

I : Oui. Je pense aussi que comme il y a beaucoup de personnes très abîmées, blessées par la vie en fait la moindre… Le moindre petit truc peut tout de suite partir en couilles. Tu vois aussi pour les personnes qui ont, je ne sais pas, qui ont des troubles psys. Je ne sais pas si le mot trouble est adapté mais en tout cas voilà. Ça peut être… La moindre petite chose peut prendre des proportions énormes quoi. Et je pense que dans nos communautés il y a beaucoup de personnes vraiment qui sont soit dépressives ou sur le spectre autistique et tout ça. Et vraiment moi j'ai parlé à des gens. Enfin, j'ai pas mal de personnes sur le spectre dans mon entourage et vraiment… Tu t'es jamais fait diagnostiqué.e, ok c'est pas grave mais genre plein de difficultés que tu rencontres dans ta vie c'est surement aussi lié à ça. Et je vais jamais dire à quelqu'un frontalement « t'es autiste » mais genre je trouvais ça ouf en fait, voilà. Que ce soit… Que cette personne-là se sente si mal à l'aise avec l'institution psychologique et médicale que pour passer à côté de ça. Et je juge pas du tout, mais c'est juste que je pense que fondamentalement… Je sais pas où je vais avec cette idée mais qu'il y a un profond malaise entre malheureusement notre communauté et je pense la psychologie, la psychiatrie et la psychanalyse. Même si là je lis beaucoup de psychanalyse, Jung c'est hyper cool parce que lui c'est pas comme les autres psychanalyses. Quand je lisais Freud je peux comprendre qu'en fait il y a plein de personnes queer qui soient pas à l'aise tu vois. Et que aussi pour revenir à la communauté, il y a des moments qui sont tellement chouettes et c'est des bulles de sérénité, de fête, d'empathie aussi. Tu rencontres des gens, t'as des relations amoureuses, amicales et du coup parfois le monde extérieur il peut sembler hyper violent par rapport à ça. Donc ça veut dire que même si t'éprouves de la violence à l'intérieur de la communauté tu dis oui, mais à l'extérieur ce sera pire. Du coup, peut-être que tu vas pas en parler aussi parce que t'as peur de quitter ça et de retrouver encore plus de violence à l'extérieur. J'avais jamais pensé autant comme ça, c'est cool de penser en même temps que je parle.

A: Pour moi aussi c'est chouette. On arrive vers les dernières questions. L'une de mes dernières questions, c'est simplement est-ce que tu veux parler d'autre chose ou ajouter quelque chose ?

I : Est-ce que je veux ajouter quelque chose ? Ouais, il y a un truc. Je ne sais pas si ça va vraiment dans tout ça mais il y a un moment, j'ai arrêté de consommer toutes sortes de substances pendant un an et demi. J'ai recommencé avec le Covid malheureusement. Je trouve que dans nos milieux, même si bon je fais partie de ça, mais il n'y a pas trop de discussions sur la consommation en général et je trouve ça hyper problématique. Vraiment. Parce que du coup il y a des moments où j'allais en soirée et juste je buvais du club maté tu vois et je me retrouvais à côté de gens et je ne me sentais pas à l'aise quoi, qui étaient genre hyper défoncés ou très très très bourrés. Et en fait euh, j'ai l'impression que… Je ne sais pas s'il y a des stats ou quoi mais que les personnes queers sont beaucoup plus prompts à consommer de la drogue ou à boire de l'alcool que dans le reste de la population, vraiment. Et que je pense que c'est très lié au fait que on ne parle pas assez de notre santé mentale, que c'est une manière de se désinhiber. C'est vraiment c'est très basique ce que je dis. Tu vois, j'ai vraiment l'impression que en fait on adresse pas du tout ça et que c'est tellement normalisé que parfois je trouve ça hyper chaud en fait. Euh, qu'on n'ait par exemple pas d'endroits sobres et que l'on n'adresse jamais cette question, tu vois. Et enfin, là, moi en ce moment je fume beaucoup de joints parce que j'ai des troubles anxieux, mais ça ne veut pas dire que en soirée je suis hyper contente d'être que avec des gens défoncés, tu vois. Ça m'arrive de prendre de la drogue mais il y a des moments où en fait faire des soirées au club maté c'est aussi très cool, de kiffer le son et tout. Bon à la Pink Night j'étais

obligée de prendre de la drogue parce que la musique elle était un peu nulle mais dans d'autres soirées où je sais que le son il va être bien, où les DJs ils sont… Tu vois, ben je me dis c'est vraiment dommage en fait de se dire qu'il faut prendre de la drogue et je trouve qu'il y a plus de personnes queers vraiment… Parce qu'il y a des moments où… Maintenant j'y vais plus mais avant j'allais beaucoup en soirée techno pas très queers, et je trouvais que les personnes non-queers avaient moins tendance à consommer ou à moins consommer de manière frénétique comme ça. Je pense que quand tu es quand même plus à l'aise en société c'est plus facile. Bon après je trouve ça plus vrai par exemple chez les mecs gays par rapport à la consommation de drogue, où il y a beaucoup des bails de chemsex et tout ça. Par exemple une drogue qui s'appelle la 3MMC, je ne sais pas si tu vois, c'est une drogue qui permet de faire des marathons de sexe. Fin j'ai des potes qui font ça et je trouve ça très flippant, tu peux passer genre dix heures, douze heures, à baiser sans manger, sans boire, enfin ils boivent de l'eau mais un petit peu et en gros t'as genre un culte un peu je trouve chez les gays de la performance sexuelle comme ça. Et chez les lesbiennes moi je trouve ça serait plus l'alcool. Je vois beaucoup en fait, vraiment beaucoup, dans les soirées genre des meufs bien bien bourrées enfin… Tu vois ? Aussi je pense que quand on est lesbienne donc ça veut dire, généralement parce que j'inclus évidemment les meufs trans là-dedans, mais quand t'as été socialisée en tant que meuf souvent tu vas être plus timide donc en fait draguer une meuf quand tu es une meuf, c'est dur. Et du coup tu fais quoi ? Tu bois. Comme ça tu te dis j'ai plus de chance et tout mais moi j'ai vu des personnes dans des états vraiment… Euh bon, ça m'est arrivé au nouvel an mais c'était pas pour ça. Bref mais j'avais vraiment des potes qui se mettaient des races tout le temps quoi et en fait on ne prend pas soin de nos corps, je trouve pas trop tu vois. Et on n'en parle pas assez et je trouve que par exemple, tu vois avoir une hygiène de vie, bien dormir, peut-être faire un peu de sport ou avoir une activité physique, manger correctement et tout parfois c'est un peu vu comme étant… Tu vois un truc de normies, tu vois ce que je veux dire ? Une restriction de liberté ou je sais pas trop quoi. Je trouve ça très dommage parce que du coup ça veut dire quoi? Ça veut dire que nos communautés en fait on va vieillir mal, tu vois ? On va avoir plein de problèmes de santé et c'est dommage de considérer nos corps comme étant des machines à plaire, baiser, consommer des drogues et de l'alcool et pas aussi comme un outil pour pouvoir faire d'autres choses. Je pense fondamentalement que c'est compliqué de créer de nouvelles choses et d'être militant, vraiment de faire plein de trucs. En fait, quand ton corps n'est pas fonctionnel volontairement, parce qu'évidemment il y a des personnes pas valides qui font des trucs de ouf. Tu vois, je ne dis pas ça. Mais je veux dire quand tu te drogues, quand tu prends de l'alcool, quand tu dors mal, manges mal et tout, t'es pas malheureusement au top de ta forme et genre aller à des manifs bourré.e.s ou quand t'as pas dormi, tu reviens de teuf… Faire des actions ou quoi c'est compliqué, tu vois. C'est des choses dont on ne parle pas du tout et aussi quelle place du coup pour les personnes sobres qui sont pas à l'aise avec les personnes mortes bourrées ou…

A: Puisque tu disais que du coup, quand c'était ton cas et que toi tu étais sobre en soirée t'étais pas à l'aise .

I : Je ne sais pas si tu as déjà fait ça, mais quand t'es sobre en soirée, tu vois en fait. Tu vois tout. Tu vois genre les expressions du visage des gens drogués, tu vois les gens bourrés qui se contrôlent plus trop et tout et t'es là : mais mon dieu, qu'est-ce qu'on fait subir en fait à nos corps tu vois? Et euh je trouve ça… En fait mon mot là c'est « dommage ». Après faire ça de temps en temps, voilà. C'est la teuf, on vit dans un monde pas facile et tout, s'évader c'est cool. Mais en fait faire ça constamment… Et vraiment j'ai vu des gens se détruire sur ça et vraiment moi j'ai des potes qui ont trente ans et c'est chaud quoi! Ils ont déjà des problèmes de santé de vieux. Voilà je trouve ça très dommage. Ça détruit tes… Enfin déjà t'as plus de réserve de sérotonine. J'ai des potes qui ont des problèmes de reins à cause de la kétamine. Après tu te fais des descentes de trois semaines parce que t'as poly consommé genre du LSD et de la MD en même temps, genre en fait qui fait ça ? Voilà, t'as des problèmes de foie. Et je suis pas un exemple vraiment, je fume des joints. Voilà. Mais euh, je trouve ça très dommage.

A: Pourquoi tu as accepté de participer à cet entretien?

I : Parce que c'était payé. Non j'déconne. J'ai accepté parce que je trouve ça cool de pouvoir contribuer déjà à un travail universitaire et puis comme t'es ma pote j'ai accepté avec plaisir. Et aussi comme j'ai dû faire des entretiens, moi, pour mon mémoire il y a deux ans je trouvais ça hyper cool en fait que des gens acceptent. Du coup pourquoi pas et aussi je savais que ça allait me permettre de réfléchir, donc euh voilà, c'est pour ça que j'ai accepté. Pour toutes ces raisons.

A: Super! Est-ce que le fait qu'on se connaissent et que tu m'identifies comme LGBTQIA+ ou autre chose a changé quelque chose à ta façon de répondre aux questions ?

I : Ouais clairement je pense. J'étais plus à l'aise. J'ai pu tout déballer comme ça. Parce que je pense qu'il y aurait eu plusieurs couches : si je te connaissais pas du tout et que, en plus, tu étais hétéro bon clairement, je me serais

dit « déjà pourquoi tu fais ça ? » Un peu bizarre. Mais si mettons que je ne te connaisse pas je crois que j'aurais été moins loquace sur mon expérience, peut-être. Voilà.

A : D'accord. C'était ma dernière question. Si tu veux ajouter un truc, c'est le moment. Sinon je vais couper l'enregistrement.

I : Il était bien conduit le… J'ai trouvé ça en fait assez bien fait, parce que tu allais vraiment… Je ne sais pas comment dire. Je trouvais… Voilà, je trouvais que les questions s'enchaînaient très bien et que du coup, il y avait un rapport entre chacune d'entre elles.

A : Merci.

Entretien H

Ana :Voilà. Ma première question enregistrée c'est une présentation de toi, mais au niveau de ton identité de genre, de ton orientation, de ton appartenance queer.

Hector : Moi je suis un mec trans et je suis bisexuel et euh du coup queer... T'as déjà ta définition du mot queer ou on donne chacun sa définition ?

A : La tienne m'intéresse carrément.

H : Pour moi être queer c'est… Enfin le fait d'être LGBTQIA+ et d'être anticapitaliste parce que j'ai l'impression que c'est une étiquette qui est un peu récupérée par le marketing. Pour moi il y a quelque chose de profondément politique dans l'identité queer.

A : Qu'est-ce que ça veut dire pour toi faire partie de la communauté LGBTQIA+ ?

H : Ça veut dire beaucoup de choses, ça veut dire… Pour moi, ça veut dire d'avoir un devoir de reconnaissance envers les gens de la communauté. Ça veut dire faire valoir nos droits, se battre pour ça. Ouais. Être une main tendue vers les personnes de la communauté. Pour moi c'est quelque chose d'important.

A : Du coup, ça mène à la prochaine question. Est-ce que c'est important pour toi de passer du temps avec d'autres personnes de la communauté, dans des lieux ou dans des réseaux communautaires?

H : Oui, après moi je passe… Alors je pense que enfin, dans le cadre de mon travail et en dehors, je pense que je suis… Enfin, c'est rare quand je sors de la communauté queer en vrai. Oui.

A : Qu'est ce qui t'a poussé à la base à chercher la compagnie de ces personnes LGBT ?

H : Parce que j'ai vécu sans pendant longtemps. A Heteroland, comme j'aime bien le dire, avant ma transition et en début de transition. Et euh, le fait d'être seul quand t'es LGBT c'est difficile parce que du coup t'es seul avec tes questions, tu es seul avec tes doutes, t'es seul avec les conneries que tu vois sur internet par rapport aux personnes transgenres tout ça et euh voilà. J'avais besoin de faire communauté pour me rassurer, pour voir qu'il y a d'autres gens comme moi et que oui en effet on est des gens normaux, tout va bien. Et enfin pour aller plus loin aussi c'est voir toute la diversité de nos réalités queers parce qu'il y a plein de gens d'origines différentes, des réalités différentes et c'est super enrichissant je trouve. Ça je l'ai cherché aussi.

A : Donc c'est à la fois un soutien et à la fois une découverte de gens qui ne sont pas comme toi. Ça temporellement tu situes ça quand, à peu près ?

H : J'ai vécu… Ça fait deux ans que je suis à Bruxelles. Avant, j'ai vécu à Lille, avant j'étais dans le sud de la France. Euh, enfin vraiment faire partie de la communauté, être en contact avec la communauté j'ai commencé il y a un peu plus de deux ans. Enfin, j'avais commencé déjà quand j'étais à Lille. Et euh, ouais ça doit faire du coup trois ans, trois, quatre, trois ans à peu près. Avec des périodes de coupure parce qu'il y a des moments où je me suis retrouvé dans le sud de la France et j'avais pas… Si j'avais commencé à faire du réseau à Toulouse. Après, je suis parti à Nimes et il y avait rien à Nimes et voilà... De toutes façons c'était le confinement donc pas une grande période de sociabilisation en dehors de mon taf.

A: Qu'est-ce que tu trouves alors dans ces lieux et réseaux communautaires?

H : Ben des gens. Enfin le truc le plus… Euh enfin ce que je trouvais dans un premier temps le plus chouette, c'est des gens qui vont être cools avec toi et des gens qui n'ont pas besoin d'explication sur : C'est quoi être queer ? C'est quoi être trans ? C'est quoi être machin, ceci, cela ? Ça, c'est vraiment... Dans un premier temps, c'était hyper reposant de trouver ça et maintenant vu je suis un peu plus… Je suis plus vraiment un baby-trans. Ce que je trouve, c'est des gens motivés. Des gens qui ont envie de… Qui ont envie de se battre pour faire valoir nos droits et qui constatent les mêmes choses que moi. Ça c'est super. C'est super chouette de… C'est encore une fois le fait de pas se retrouver seul devant les combats à mener pour la communauté. C'est chouette.

A : Est-ce que tu pourrais me parler d'un moment qui a été potentiellement difficile pour toi à l'intérieur de la communauté ?

H : Ouais, c'était à Lille parce que j'étais en fait avec… J'étais en coloc avec des personnes qui se définissaient queers aussi, donc une meuf lesbienne et un mec gay. Moi j'étais en début de transition et en fait c'était des gens qui étaient dépressifs tous les deux. Et en fait je me suis énormément pris la tête avec la meuf parce qu'elle était… Ouais voilà, grosse dépression. Vivre… Au niveau de la personnalité, ça ne collait pas du tout et en fait elle était hyper chiante quoi. Mais de toute façon je pense que ce n'est pas lié au… Ça se trouve dans n'importe quelle interaction humaine, c'est pas lié à la communauté en soi mais c'est arrivé au sein de la communauté queer. Mais euh enfin, il y a… Enfin après, j'étais pas dans une période facile non plus. Et euh, j'avais l'impression que tout le monde autour de moi était déprimé. Parce qu'en fait, voilà, les vécus queers ne sont pas forcément…. Je pense que c'est rare les gens pour qui tout se passe bien et du coup, j'ai l'impression qu'on trainait tous nos souffrances et qu'en fait on n'arriverait à rien tous ensemble. Et j'ai eu ce sentiment pendant un moment quoi et après je suis parti de Lille. Voilà, maintenant je suis à Bruxelles et l'ambiance est un peu plus cool, je trouve.

A: Quand tu dis que c'était un moment difficile pour toi, c'était cette impression que…

H : Qu'on n'était pas… L'impression qu'on n'était pas en mesure… Qu'on était trop pris par nos souffrances pour faire quelque chose. Ça, c'était dur comme moment. Bon, c'est un constat, c'est un constat temporaire. C'était influencé par le fait que moi aussi j'étais déprimé donc ça faisait un peu écho.

A : Et du coup dans ta coloc et avec ta coloc en particulier, c'était quoi qui coinçait ?

H : Bon, c'étaient des bêtes trucs comme dans n'importe quelle coloc. C'était des questions de ménage, de bruits, de machin. Parce que je travaillais de nuit à cette époque-là et je demandais du coût… Des fois, j'étais prévenu à la dernière minute quand je travaillais de nuit, c'était un contrat un peu nul et des fois j'avais besoin de dormir trois heures avant d'aller taper une nuit de douze heures sans dormir. Elle invitait ses potes et je lui disais « Bah oui, je suis désolé mais là il faut du silence parce que je vais travailler en fait cette nuit. Pendant douze heures d'affilée en fait je vais pas dormir, donc s'il te plait j'ai besoin d'heures de sommeil quoi. » et clairement elle en avait rien à foutre et du coup ça m'a saoulé.

A: Ok, je peux comprendre. Ma question c'était « Comment tu l'as vécu ? » mais tu viens de me répondre. Pour toi, est ce que tu peux me dire ce que c'est que la solitude?

H : Oh oui ! Bah moi, c'est ce que j'ai expérimenté dans le début de la transition. J'étais parti de Lille et je me suis installé pendant un an à Mons pour travailler. Et euh, y'avait rien à Mons mais genre rien. Enfin au moment où j'y suis arrivé la Rainbowhouse de Mons était fermée, donc il y avait rien. Je regardais, j'étais en ligne sur les forums et tout ça et il se passait des trucs à Bruxelles, à Charleroi, machin, ceci, cela mais jamais rien à Mons. Et euh j'étais parti de Lille et la vie communautaire de Lille… Enfin voilà. Enfin, j'avais mes potes. J'avais mes potes à Lille qui venaient me voir de temps en temps, mais c'était pas évident. J'allais à Lille quasiment tous les week-ends parce que je me sentais seul le reste du temps. J'étais… C'était vraiment, vraiment triste. C'était pas une période facile. Mais après ça m'a permis de fumer énormément de weed, donc je sais pas si c'est une bonne chose. [rires] Ça m'a surtout aussi permis de trouver des échappatoires. J'ai commencé, je fais des… C'est là que j'ai commencé à faire du vélo sur des longues distances et en fait j'ai kiffé. Je continue à en faire aujourd'hui quoi. En fait, la solitude ça m'a confronté à moi et puis ça m'a permis de voir que j'étais capable de sortir des ressources pour… Quand ça allait pas. Il fallait… C'est allé très loin dans le « Ca va pas »

A : Donc ça t'a permis de découvrir certaines ressources. Si tu es ok avec ça je veux bien que tu développes un peu la question de la weed.

H : Oui, après la weed je consomme toujours donc je sais pas. C'est… C'est entre récréatif et l'automédication. Mais sachant que ça exacerbe mes angoisses c'est pas forcément une bonne chose, mais je sais pas je trouve un truc. Je trouve qu'il y a un truc à explorer dedans donc je continue à explorer. J'aime bien parce que ça donne un côté créatif où tu vas être à fond sur un projet et tu vas trouver ça génial et en fait le lendemain tu vas revoir et « Ah c'était nul en fait » mais sur le moment où t'étais en créa tu trouvais ça génial et c'était chouette. C'est ça que j'aime bien.

A: Ok. Donc ça te stimule à créer.

H : Ouais après ça… Ça peut… Enfin j'ai un côté… Ça peut révéler un côté paranoïaque, mais bon je pense que ça fait ça un peu avec tout le monde.

A : Anxiété, paranoïa, c'est assez connu comme effets secondaires au bout d'un moment.

H : Bon, ça va.

A : Du coup, tu m'as raconté comme… Voilà donc t'es à Mons et il n'y a pas les potes, il n'y a pas vraiment de réseau d'activités sur place, c'est compliqué. J'imagine que c'est compliqué. Et le concept de solitude ? Qu'est ce qui fait que tu te sens seul ?

H : Bah genre je finissais le taf, en plus j'avais pas une équipe très fun dans mon travail donc je finissais le taf, je rentrais chez moi et je n'avais rien à faire. Et je supporte pas de rien avoir à faire et après je… Voilà j'ai un grand monde intérieur, je sais m'occuper tout seul mais… Mais bon enfin le fait de… Du coup je me réfugiais un peu dans le fait de fumer et voilà. Je ne sais pas si ça répond à ta question.

A : Si, si. C'est le fait de pouvoir peut-être partager avec d'autres personnes ?

H : Pas forcément partager parce que je ne suis pas quelqu'un… Je suis travailleur social mais du coup en dehors de mes heures de travail je suis pas quelqu'un de très social, mais c'est juste avoir des gens pour traîner avec, tu vois ? C'est genre avoir des gens pour aller boire des coups, pour discuter de ta journée, même si c'est pas des trucs très profonds c'est juste avoir quelqu'un en fait. Je pense que c'est ça la définition de la solitude : y'a pas quelqu'un, y'a personne et t'es tout seul et c'est triste.

A : Oui et c'est peut-être parce que parfois effectivement on est seul mais on est ok avec ça. On crée ces moments-là pour diverses raisons et parfois c'est triste.

H : Bah oui après voilà le fait de me retrouver seul dans cette ville je l'ai déjà fait plusieurs fois. Ce n'est pas la première fois de ma vie où j'arrivais dans une ville sans connaître personne et où je devais faire mon réseau. Mais… Je l'avais déjà fait dans d'autres villes et dans les autres villes j'ai réussi à faire ça parce que c'étaient des grandes villes. C'était Nantes ou Lille ou quoi et du coup c'est des grandes villes donc t'as déjà une communauté qui existe là-bas, queer, ou des gens qui sortent qui font des trucs et c'est chouette mais en fait dans des petites villes secondaires c'est… Y'a pas tous ces trucs-là.

A : Est-ce que depuis que tu es à Bruxelles tu as retrouvé peut-être un moment difficile dans la communauté pour x ou y raison?

H : Non. Après enfin je… Je vis en couple avec une meuf trans, je travaille… Je t'ai dit pour qui je travaillais. Je suis tout le temps dans la communauté et du coup, je reste un peu… En dehors de mon temps de travail je reste un peu de loin, j'organise des trucs et je participe à des trucs mais j'essaie de ne pas trop y être non plus parce que ça peut être un peu trop en fait.

A : Pourquoi ça peut être trop ?

H : Bah parce qu'il y a la question des… Voilà, des vécus difficiles. Comme je suis travailleur social c'est mon travail d'écouter les gens raconter leur situation pas cool et des fois y'a vraiment des trucs trashs. Et quand je sors du travail, je n'ai pas forcément envie de me reconfronter à des gens qui ont des études difficiles. Du coup, j'ai un peu tendance à pas trop m'impliquer mais bon après j'ai quand même des potes et je les vois et c'est cool. En fait des fois j'ai des réticences à aller vers les… A sortir en dehors de mon temps de travail mais en fait une fois je suis dehors et je suis avec les copains je me dis « ouais c'est cool » et les gens me foutent pas leur problème sur les épaules et ça c'est chouette. Et euh oui mais il faut juste que je me force un peu plus à y aller, je suppose.

A: Il y a cette notion où les personnes queers de façon générale ont peut être des parcours de vie plus difficiles.

H : Ouais mais du coup, je pense que tu as deux types de personnes. T'as les gens qui en effet ont des parcours de vie difficiles mais qui ont quand même la capacité de prendre soin des autres et maintenant j'en rencontre beaucoup plus, parce que… Parce que je ne sais pas. C'est Bruxelles, les gens sont moins dans la merde qu'à Lille ? J'imagine ? Géographiquement, quelque chose comme ça.

A : Est-ce que j'ai déjà posé cette question. Est-ce qu'il y a des moments où tu t'es senti seul dans la communauté ?

H : Dans la communauté ? Ouais, quand j'étais dans la coloc. Ouais, je venais de me faire tej par mon ex. Je travaillais de nuit. J'avais une coloc pas sympa et ouais, je me suis senti seul. Mais du coup c'était pas la même solitude parce que quand j'étais à Mons j'étais seul parce qu'il n'y avait personne. Mais là, il y avait du monde, mais les gens ne me correspondaient pas. Je trouve que c'est pire en fait comme solitude. Parce que quand tu es seul, quand t'es par toi-même, tu as toujours l'idée de « Ouais si je veux, je vais sociabiliser avec d'autres gens c'est juste qu'ils ne sont pas là » alors que des fois les gens ils sont là mais en fait tu sociabilises avec mais c'est une peine quoi. Enfin c'est chiant.

A : Pourquoi c'est chiant ?

H : Les gens ont besoin de parler, beaucoup, pour dire des trucs plus ou moins intéressants. Enfin après je pense que c'est spécifique aux métiers du soin, du social, le fait de enfin… Genre le côté sociabilisation moi je l'ai dans mon travail. Euh voilà, c'est mon métier donc je le fais déjà dans ma journée de travail et des fois je dis ça en mode blague, je pense qu'il y a quelque chose de vrai. Moi je n'écoute pas les gens si je suis pas payé pour le faire. C'est un peu cynique mais bon.

A : Est-ce que tu peux me parler de comment tu vis la cancel culture?

H : La cancel culture. C'est quoi la cancel culture ? Parce que je vois, je vois ce que c'est, mais c'est juste pour voir comment toi tu la définie.

A : Tu peux me dire comment toi tu la définie peut-être ?

H : Ben la cancel culture c'est ce qui s'est passé avec J K. Rowling par exemple. Et Contrapoints aussi elle s'est fait cancel j'avais vu. En fait j'aime beaucoup Contrapoints et elle s'était fait cancel suite à une vidéo qu'elle avait faite sur les hommes et elle avait pas inclut les mecs trans et les personnes non-binaires, du coup elle s'est fait cancel. Du coup, elle a fait une vidéo sur la cancellation de J.K. Rowling pour parler de comment elle s'est fait cancel. Et voilà, c'est une personne que je trouve juste hyper brillante dans sa manière d'aborder les sujets, elle avait fait ça super bien. Ouais après je pense que c'est vraiment lié à l'époque et lié aux réseaux sociaux où il y a plus de paroles anodines en fait. Et en fait c'est hyper compliqué de dire ça en tant que personne trans parce que genre il y a des trucs ultra trashs, transphobes, qui sont dit et du coup maintenant il y a des réactions en ligne par rapport à ça. Il y a des personnes trans ou des allié.e.s qui vont réagir par rapport à ça. Donc voilà enfin on voit un peu le délire avec le truc… Enfin j'ai vu passer ça autour de Hogwarts Heritage où apparemment y'a des personnes cis qui se mettent un peu en avant en montrant qu'ils cancel bien le truc comme ça, c'est des bons alliés. Est-ce que c'est bien nécessaire ? Est-ce que ça fait vraiment avancer le schmilblick? Je sais pas, je pense pas. Mais euh après c'est vraiment, pour moi, c'est lié aux réseaux sociaux où c'est beaucoup de performance de… Où tu vas faire genre t'as des actes militants alors qu'en fait enfin tu fais plus la publicité de tes actes militants que d'actes militants, c'est ça. Moi, je suis pas très sur les réseaux. Enfin, je suis vraiment beaucoup sur les réseaux sociaux, mais je partage… J'engage pas beaucoup la conversation parce que la plupart du temps c'est pénible. Il y a un truc où j'avais été… Enfin j'avais trouvé ça hyper violent à l'époque c'était… J'avais été dogpilé ça s'appelle, je crois, le terme des réseaux féministes et euh c'était violent ! En fait les gens au lieu de… J'avais posté un truc par rapport au véganisme et au féminisme et en fait j'avais juste posté le truc en mode « OK enfin j'ai vu ça, je ne sais pas trop quoi penser. J'aimerais bien qu'on en discute, voilà. Que d'autres personnes le lisent et qu'on en discute » et en fait, ça s'est transformé en : ce que j'avais posté, je m'engageais dans les propos qui était tenus dans l'article. Et du coup les gens m'ont attaqué personnellement en pensant que c'était moi qui avait tenu ces propos-là. En fait, je pense que c'est tout le délire avec les réseaux sociaux où en fait une parole qui est postée sur les réseaux sociaux… Enfin quand on met une parole c'est une personne dans un état d'esprit à un moment précis et voilà. C'est plus vrai la seconde après. Quand c'est inscrit sur les réseaux sociaux ça devient permanent, ça devient à la vue de tous et ça c'est putain de dangereux en fait parce qu'on dit tous de la merde à un moment ou à un autre et euh oui voilà. Après enfin d'un côté t'as ça et de l'autre côté t'as des propos qui sont vraiment problématiques

et qui sont vraiment dangereux et enfin après il y a des… Moi, j'essaye de… Il y a des trucs des fois que je vois qui m'arrachent les yeux parce que c'est putain de transphobe ou raciste ou enfin tout ce que tu veux mais je me dis, avant de réagir, je me dis « Est-ce que je pense vraiment que je vais réussir à avoir un échange constructif sur les réseaux sociaux ? » Et je sais, je sais très bien que la réponse est non et du coup, j'engage pas. Parce que la personne, de toute façon, je vais pas changer son point de vue. J'avais discuté avec une pote de ça aussi parce que j'étais tombé sur une vidéo sur la transidentité par… Enfin, c'était… La chaîne nous avait été recommandée par une prof dans les cours de psychologie. C'était un gars qui parlait de psychanalyse et qui… Le gars se fendait d'une vidéo de cinquante minutes sur la transidentité et une autre sur le wokisme. Je me dis « ouah, ça pue » quoi. Et en fait j'ai regardé. En effet, ça puait à fond et du coup à ce moment-là j'ai réagi parce que ce qui me motivait à réagir, c'était : S'il y a une personne queer jeune qui tombe sur ce truc-là ça va lui retourner la tête et ça va la faire se sentir mal. Moi je pense que c'est… Voilà, j'ai été confronté à ça, d'être seul et de se retrouver avec toutes les conneries qui sont dites sur internet et tout ce que ça peut faire dans ta tête. Même encore aujourd'hui. Enfin, il y a des personnes que j'accompagne, qui sont très seules et qui sont confrontés à ces conneries qui sont dites sur la communauté en ligne et elles viennent vers moi avec des discours hypers transphobes qu'elles ont intériorisé et du coup moi mon travail c'est de déconstruire ça. Je sais plus ce que c'était ta question, je pars un peu dans tous les sens.

A: On parlait de cancel culture, mais c'est intéressant ce que tu dis parce que ça veut dire aussi que si on est moins seul, potentiellement, comme toi à l'époque où les personnes que tu accompagnes, ces discours-là nous atteindraient moins ?

H : Ouais, moi je suis moins atteint. Enfin ça m'énerve toujours autant, mais ça m'énerve parce que je me dis « Oui, il y a des personnes plus vulnérables que moi qui vont tomber là-dessus » et ça va les faire se sentir mal, ça va les faire se poser des questions où ils ne vont pas forcément… Après, les gens finissent par trouver leur réponse. Mais le fait d'être seul, ça rend les gens vulnérables à ce genre de discours, quoi. Parce qu'ils n'ont pas… Voilà. Ici, à Bruxelles, on a une grande communauté queer et trans et quand on a des… On discute entre nous, on réfléchit entre nous. Voilà ça nous permet de déconstruire en fait toutes les conneries qu'on entend et c'est bien et c'est putain de salvateur. Mais je sais qu'il y en a… Moi un moment je l'avais pas et je sais qu'il y a des gens qui l'ont pas. Et ça, ça a des conséquences sur la santé mentale.

A : Est-ce qu'à propos des points qu'on a soulevés, là depuis qu'on discute, tu imagines des solutions à ces choses ? C'est trop vague ?

H : Sur les réseaux sociaux ?

A : Sur les réseaux sociaux, la cancel culture, ça peut être ça. Ça peut être aussi la question du lien dans la communauté.

H : Ouais c'est ça. Ouais après c'est facile à dire de Bruxelles. Il faut… Enfin tout ce qui est liens intracommunautaires c'est hyper important mais il faudrait pouvoir étendre ça aux villages, enfin aux villes moins grandes, aux endroits plus reculés où les gens queers sont seuls, quoi. Je trouve que ça c'est important. Et après au niveau de… Enfin voilà, sur les réseaux sociaux il y a les… Je trouve que les réseaux sociaux ont leur responsabilité par rapport aux propos qui sont véhiculées dessus. Mais ils ne prendront jamais leurs responsabilités quoi.

A : On arrive doucement vers les dernières questions. Une dernière question, c'est juste : est-ce que tu veux ajouter quelque chose ?

H : Non.

A : Et sinon, pourquoi tu as accepté de participer à cet entretien?

H : Parce qu'il manque d'études sur la communauté queer je trouve et enfin la question de la solitude et du lien c'est quelque chose qui est important pour nous pour toutes les raisons qu'on a discutées. Donc voilà si ça peut permettre de tirer des conclusions ou quoi je veux bien voir.

A : Est-ce que la façon dont tu me perçois, peut-être la façon dont tu m'identifies, change quelque chose à ta façon de répondre à mes questions?

H : Parce qu'en fait on s'est contacté via Bruxelles TPG. Ouais enfin pour moi c'est patte blanche. Après il y a des gens qui… Enfin je sais pas si tu as vu passer ça. Il y a une meuf qui s'est introduit, qui s'est infiltrée pour un média russe qui s'appelle Omerta qui a fait un reportage sur les personnes trans. Ouais. Tu fais pas partie d'Omerta ? [Rires]

A : Non. Et donc tu me dis patte blanche parce qu'on a pris contact sur ce groupe qui est du coup communautaire ?

H : Ouais. Ce côté intracommunautaire.

A : Et donc c'est plus simple de parler de ces choses-là avec une personne qui est identifiée comme telle tu dirais ?

H : Ouais parce que… Après c'est peut-être un a priori de ma part mais euh enfin c'est ça, genre je perçois les gens qui me contactent via ça comme faisant partie de la communauté parce que Bruxelles c'est assez… Enfin c'est pas compliqué de nous infiltrer en vrai ! Mais après c'est ça, genre si je ne te percevais pas comme tel, j'aurai un gros travail de pédagogie à faire et euh… [soupir] La flemme.

A : Tu penses que tu le ferais quand même ou pas ?

H : Oui, parce que j'ai la conviction que ça peut changer les choses.

A : Ok, ça marche. C'était ma dernière question du coup je vais arrêter là.

Entretien R

Ana : Ok. On va peut-être devoir parler un peu fort pour être sûr qu'on a tout. Ma première question, c'est comment tu t'identifies au niveau de ton identité de genre, de ton orientation ? Comment tu fais partie de la communauté LGBT?

R : Alors je suis non-binaire, j'avoue j'ai pas mis de mots plus précis ou quoi machin. Pour l'instant, le fait que ce soit justement large me va très bien, mais après je suis asexuel et pan romantique. Et bon asexuel c'est aussi un spectre et je ne sais pas où je suis dedans, quelque part aussi, mais je sais pas aussi. C'est vrai que je suis un peu dans le principe où je vois que je suis plus ou moins là-dedans et je n'ai pas besoin d'aller plus loin du moment que moi, je suis bien et que j'arrive à créer… Me construire moi-même et potentiellement une relation quoi.

A: Qu'est-ce que ça veut dire pour toi de faire partie de la communauté LGBT?

R : Ben pour moi, théoriquement, à partir du moment où on n'est pas cis-het on fait partie de la communauté LGBT. On est en dehors de la norme et du coup si on n'est pas dans cette norme-là on est LGBT. Mais après c'est vrai qu'ayant parlé avec des personnes, ma soeur par exemple qui va pas s'identifier comme étant strictement hétéro, elle ne se considère pas vraiment dans la communauté parce qu'elle participe pas à des événements, elle va pas aux endroits. C'est un peu… Je pense qu'elle voudrait en faire partie mais d'un côté elle se sent un peu écartée de ça, surtout que maintenant elle est en couple avec un homme. Du coup, elle est perçue comme… Très fort comme cis-het. Et du coup, dans ma tête c'est très simple mais clairement ce n'est pas aussi simple que ça, surtout aussi qu'on est un groupe d'êtres humains d'office il y a des conflits, des trucs. D'office il y a du racisme et du sexisme et toute cette joyeuseté qui ressort et du coup à certains endroits il y a des gens qui en font partie mais qui se sentent rejetés. Alors pour moi ce n'est pas le cas, c'est peut-être aussi parce que je suis non binaire et pan romantique. Il y a des personnes asexuelles qui ne se sentent pas dans la communauté LGBT parce que justement c'est pas qu'il y a une différence d'orientation sexuelle c'est que entre guillemets il n'y en a pas. Et du coup, comme il n'y a pas une expression de quelque chose à faire valoriser, ça devient assez difficile de rentrer dedans pour certaines personnes quoi. Ce que je peux entendre, mais j'avoue que c'est pas du tout comme ça que je le ressens. Voilà.

A: Parce que toi, tu te sens appartenir sans question.

R : C'est ça. Oui, mais après je pense depuis que je suis vraiment jeune ado, je me suis dit y'a un truc, c'est pas normal Et euh mais euh, je pense aussi que j'ai trouvé une communauté de personnes non-binaires et c'est ça qui fait tout aussi. C'est que j'ai mon groupe de personnes que je connais bien, qui me connaissent bien. C'est ça, je pense que c'est ça aussi, quoi. J'ai trouvé des gens LGBT, j'ai trouvé genre ma communauté LGBT.

A: Donc faire partie de la communauté, c'est aussi faire partie d'un groupe de personnes.

R : Je pense que quelque part, oui. Je pense que clairement on se sent beaucoup plus appartenir à une communauté quand on a un groupe. Que ce soit uniquement sur Internet, ou en physique ou quoi. Quand on a ce sentiment de groupe je crois que ça aide quand même beaucoup.

A : Je vais revenir en arrière une seconde. J'ai oublié de te poser une question importante. Ton pronom c'est iel et tes accords c'est quoi ?

R : Mes pronoms c'est iel et ael, les deux et je fais plus les accords au masculin.

A : Est ce que c'est important pour toi de passer du temps avec d'autres personnes de la communauté, dans des lieux ou dans des réseaux communautaires?

R : Pour moi oui franchement, surtout fin… Je vais essayer de bien formuler. C'est surtout qu'en tant que personne non-binaire je me fais tout le temps pas genrer comme il faut et je dois toujours proposer des explications. Et vraiment j'ai genre des potes tellement géniaux, un copain absolument génial et mes sœurs aussi qui sont assez compréhensives. Quand on se retrouve dans cette communauté-là, c'est quand même assez libérateur je trouve, de choses qu'on peut dire, de comment on peut communiquer, d'insécurité aussi parce que je pense qu'il y a des trucs que je ne pouvais pas dire à ma grande sœur par exemple dire que j'ai des doutes et des trucs et des machins. Elle, elle ne comprendrait pas mais je peux en parler avec les autres et tout le monde est en mode « Oui, en effet ». Et c'est vrai que c'est un peu la raison pour laquelle la communauté s'est créé de base c'est qu'on a besoin de se sentir pas tout seul dans ses émotions et ses sentiments que les autres ne vont pas suivre ou pas comprendre ou volontairement vouloir shut-down et donc c'est… Ouais, moi franchement pour moi, c'est important, ça m'a assez libérée sur mon identité de genre et sur qu'est-ce que c'était OK d'explorer ou pas.

A : A la base, qu'est ce qui t'a poussé à chercher la compagnie des personnes LGBT ?

R : J'avoue de base… J'ai des potes, plusieurs potes qui sont LGBT aussi et mes sœurs aussi et du coup, ça aide. Et je pense que j'ai voulu chercher spécifiquement des personnes transgenres, plus, pour retrouver cette impression de genre entre guillemets bizarre et cette manière de parler aussi. J'avoue que quand je suis arrivé, au début, je m'attendais pas à cette manière de parler qui était autant inclusive et on faisait autant attention. J'avoue que ça m'a limite un peu choqué au début, pas dans le mauvais sens, au contraire dans le positif. J'étais là « Wow ! On fait vraiment attention et c'est pas juste pour dire ! » enfin entre guillemets, mais c'était fou. Je pense que vraiment c'était pas conscient que je cherchais spécifiquement ça mais quand je suis arrivé dedans c'était exactement ce dont j'avais besoin.

A : Donc t'as pas tellement cherché puisque t'as rencontré des personnes LGBT...

R : Ben en fait je voulais faire du bénévolat dans un milieu LGBT et j'ai commencé à faire du bénévolat chez Genres Pluriels et en fait à travers genres pluriels pendant le bénévolat, il y avait une rencontre de personnes non-binaires et du coup au départ j'allais en tant que bénévole mais j'allais y aller de toute façon. En fait je me suis retrouvé à ce meet-up et j'étais là « mais ce groupe de gens est incroyable » et puis en fait j'ai appris qu'il y avait un Discord et puis après on a commencé à faire des meet-up par nous-mêmes, on a commendcé à faire des trucs, on a commencé à développer tout seuls. Et c'est la meilleure décision que j'ai prise de ma vie d'aller à ce meet-up. Ouais, c'est ça, c'est moi qui suis allé vers le truc. Mais de base, c'était un point « Moi, je veux aller dans un milieu un peu queer » et au final j'étais genre « c'est des personnes comme moi ! » et voilà .

A: De ce que tu dis j'ai l'impression que tu te sens plus chez toi, à ta place, dans une communauté avec des personnes non-binaires plutôt que dans la communauté queer de façon générale.

R : Après aussi le truc c'est que ces personnes non-binaires je les connais maintenant et au début j'allais un peu à l'aveugle dans tout ça mais maintenant que je les connais c'est vrai que d'office je me sens plus à la maison avec ces personnes-là que dans le truc plus général, mais je sais aussi qu'il y a certains endroits ou certains événements dans lesquels je vais pas aller. Mais en général c'est plus parce que c'est très fête et moi faire la fête un fois de temps en temps ça va mais c'est pas ma came. Ou alors très sexuel et genre MeufX, c'est un truc qui a l'air trop bien mais ça ne m'intéresse pas, ça me met plutôt mal à l'aise donc je vais pas y aller. Et voilà, c'est aussi une question de type d'évènements que de personnes ou d'identité qui va me mettre à l'aise ou pas.

A : Tu as dit « j'ai voulu faire du bénévolat dans un milieu queer. », pourquoi?

R : Je sais pas à quel point c'était déjà calculé à ce moment-là mais j'ai fait une étude pour ma première année de master dans le milieu sans-abri et du coup c'est là que j'avais déjà beaucoup de contacts mais moi dans le futur je voulais travailler dans le milieu LGBT et du coup je me suis dit que j'allais commençais à faire du bénévolat dedans. Et du coup, j'ai fait plein de recherches de tous les trucs, de tous les endroits LGBT qui existaient et j'ai vu Genres Pluriels, je trouvais que ça avait l'air trop bien et du coup je suis allé là-dedans.

A: Qu'est-ce que tu trouves en compagnie des personnes LGBT? Du coup tu m'as déjà quand même répondu. Est-ce que tu pourrais parler d'un moment où ça a été difficile pour toi à l'intérieur de la communauté ?

R : Comme le terme communauté est un peu complexe, c'est très des groupes… Moi c'est plus des interactions que j'ai eues avec certaines personnes, il y a longtemps plus. Je connaissais une meuf qui était lesbienne et elle était très… Elle allait tout diriger vers le sexe très vite et du coup moi ça me mettait un peu mal à l'aise, surtout que j'étais un peu plus jeune. J'avais dix-huit, dix-neuf ans et du coup ça me mettait plus… Déjà maintenant, je suis pas très à l'aise mais alors avant c'était encore pire et du coup j'avoue mais ça me rendait un peu perplexe parce que dans ma tête c'était un comportement très masculin et le fait qu'elle le ressorte j'étais… On n'est pas censé.e.s justement ne pas faire ça ou pas à ce point ? Et du coup ça m'a mis un peu mal à l'aise quoi. Et je pense aussi… Parce que maintenant je fais du sport avec BGS, donc c'est Brussels Gay Sport, un truc comme ça. Au départ, c'est très des hommes gays et je suis allé là-dedans en me disant « maintenant, ça va être un peu plus diversifié ». On est genre trois personnes qui ne sont pas des hommes et c'est vrai qu'on m'a tout de suite perçu comme une femme. Et j'avoue que j'ai… Comme c'est beaucoup des hommes de quarante, cinquante, soixante ans je me suis pas fait chier à les corriger et du coup je vais pas dire que c'est un moment difficile mais j'avoue que dans ma tête, j'ose pas dire « alors en fait ! » mais voilà, c'est une heure/semaine.

A: Ok. Donc c'est quand même un lieu communautaire où ton identité est pas forcément respectée.

R : C'est ça mais à mon avis ils ne sont pas trop au courant non plus quoi. Ils savent pas trop… Il y a une fois quelqu'un qui a fait un peu une remarque et un autre qui a un peu rushé le truc sur le côté et je pense que c'est vraiment des questions qui se posent pas parce qu'ils sont plus vieux, parce qu'ils ont aussi j'imagine leurs privilèges et ça leur convient la vie qu'ils ont et ils n'ont pas besoin de se questionner. Ce que quelque part je peux comprendre quand j'ai soixante ans, je ne sais pas si j'aurais envie de tout requestionner ma vision du monde. Mais voilà, et moi j'avoue autant c'est des personnes que j'apprécie autant, ça ne va pas être des personnes proches dans ma vie et fin voilà.

A: C'est ce que j'allais te demander justement, quel genre de relation tu as avec eux?

R : On s'entend bien quoi. Franchement ils sont gentils. Pendant un moment, je n'ai pas pu aller au cours de sport parce que j'étais malade et pendant que j'étais malade j'ai trop toussé alors je me suis fait mal aux côtes alors je suis pas allé pendant plusieurs semaines et il y a le type qui gère un peu, qui a commencé à m'envoyer des messages « Est-ce que tout va bien? » Vraiment c'était trop mignon et j'étais genre « Oui je vais bien, juste malade je reviens la semaine prochaine ! » et je suis revenu la semaine dernière et il m'a fait « Oh je suis trop content de te voir ! » donc en vrai c'est un peu… J'ai pas envie… Limite j'ai une vibe de grands-parents avec lui, mais je sais pas s'il est assez vieux pour être mon grand-père. Je pense pas. Mais c'est vraiment la vibe que j'ai quand je parle avec lui. Et voilà, c'est vraiment des chouettes personnes.

A: Est-ce que tu peux me dire ce que c'est pour toi la solitude ?

R : La solitude, wow c'est une question philosophique. Je pense que moi, la solitude, ce serait si je n'avais aucune connexion avec personne et dans le sens… Pas connexion en mode, je parle avec personne mais c'est vraiment juste il n'y a personne avec qui je m'entends vraiment bien, avec qui je me sens vraiment à la maison avec quoi. Et je sais pas pendant une période de ma vie j'ai eu un peu ça quand j'avais quinze, seize dix-sept ans, je me sentais vraiment à la maison avec personne. J'étais constamment fâché avec ma famille, avec ma petite sœur ça allait très mal à ce moment-là. C'est la personne avec qui je suis la plus proche d'habitude et avec mes potes on se parlait plus du tout, enfin c'était assez intense quoi. Je pense que c'est ça ouais, je n'ai plus aucune connexion avec qui que ce soit.

A : Est ce qu'il y a des moments où tu t'es senti comme ça, seul, au sein de la communauté?

R : Non, non. Après je pense que j'ai choisi aussi les endroits et les personnes que je fréquente en fonction de ça aussi parce que c'est ce que j'aime bien faire. J'aime bien parler avec les gens et partager tout ça et par exemple,

être au milieu d'une boite à faire comme ça, ça ne m'intéresse pas. Et je pense que si je faisais ça, je me sentirais très vite seul, parce que vite j'en aurais marre et j'aurais envie de rentrer et je serais la seule personne sur le côté en mode « qui veut rentrer avec moi ? ». Mais non, je me suis jamais senti comme ça avec les gens.

A: Du coup t'évites les endroits ou les groupes où tu sais que tu vas pas trouver ce qui te correspond.

R : Oui, c'est ça. Mais d'un côté, c'est à dire dans ma vie de tous les jours, je fais ça aussi. Je vais jamais en boite, que ce soit dans les boites queers ou pas. Quand je vais dans des bars c'est uniquement pour aller avec des amis ou des gens que je connais parce que c'est ce que j'aime bien, si je vais dans des bars c'est pour trainer avec des gens, c'est ça. Si c'est pour faire des trucs que je n'aime pas faire de base je vais d'office me sentir tout seul parce que tout le monde va kiffer et moi je serai à coté en mode, bon voilà. Et je pense aussi que c'est comme ça qu'on tri un peu parce que si des personnes veulent que faire la fête avec certaines personnes et que c'est que ça leur relation ben c'est juste pas les relations que je vais construire quoi.

A : Et est-ce que tu trouves facilement ce genre d'espace dans la communauté?

R : C'est justement une grande conversation qu'on a déjà eue avec des gens c'est qu'il y a un peu un manque justement d'espaces où on ne fait pas la fête, où c'est silencieux, plus calme et tout ça. Petit à petit il y a des trucs qui se développent. Rien qu'entre nous les moments de conversation qu'on a, c'est en après-midi et il y a peut-être un fond de musique toute douce et c'est le plus hype qu'on peut être. On a commencé à faire des après-midis jeux de société, on fait des soirées films. Je crois qu'on en a eu deux pour l'instant. J'ai vu un poste et je voulais peut-être y aller ce week-end. Il y a pour la première fois un espace qui s'ouvre dimanche après-midi et c'est vraiment le but d'être queer et d'être ouvert au plus de monde possible, qui est inclusif et d'être aussi un endroit où c'est pas la fête quoi. C'est pas ça. Donc je pense que clairement il y a un manque, mais je pense que petit à petit on s'en rend bien compte et on est en train de petit à petit pallier à ça quoi.

A: Est-ce que tu pourrais définir pour toi ce que c'est la cancel culture ?

R : Etant sur les réseaux sociaux la cancel culture devient un peu ridicule à ce stade. Mais du coup, c'était quand les gens faisaient de la merde les gens faisaient « cette personne a fait de la merde, il est cancel ou elle est cancel ou iel est cancel! » et c'est juste que… On en est venu.e.s à des trucs genre où quelqu'un a dit une phrase de travers il y a soixante ans et du coup oh cette personne est cancel. Et genre qu'est-ce qu'on s'en fout ? Fin je veux dire cette personne a depuis fait plein de trucs bien, je ne sais pas quoi. Je sais qu'il y avait un truc avec Emma Watson qui avait été un peu trop white féministe il y a dix ans, qui entre temps a complètement changé, qui a demandé pardon et tout ça. Il y a encore pleins de gens qui sont encore en train de rager sur elle. Du coup je pense que si je devais définir la cancel culture à ce stade, c'est un peu rager pour rager quoi et c'est un peu une fausse manière d'être woke du coup, je trouve. Et c'est sans nuance parce que justement tout le principe c'est d'être énervé.e ou haineux, haineuse et juste être focus là-dessus. Dans certains cas c'est bien, fin bien… Ou c'est nécessaire par exemple avec JK Rowling il y a pleins de gens qui se sont énervés de manière très forte et tant mieux. Il fallait que tout le monde rage à un moment donné et répande la nouvelle que c'était n'importe quoi ce qu'elle faisait. Mais il y a un stade où ça devient juste du nitpicking et ça devient un peu ridicule quoi.

A: Est-ce que c'est quelque chose que tu as déjà vécu ou observé à Bruxelles ?

R : A Bruxelles spécifiquement, pas vécu non. Vu… Ben en fait je sais pas si je pourrais… Non c'est pas de la cancel culture quoi. J'ai pas l'impression que sur Bruxelles spécifiquement j'ai vu ça. Fin… Non c'est pas de la cancel culture ça.

A : Tu penses à quoi?

R :Je pense… Enfin c'était avec la Rainbowhouse, y'a eu… Je sais pas si j'ai le droit d'en parler parce que c'était à l'AG! Enfin bref, il y a un peu des trucs qui sont sortis et tout le monde était un peu en mode what the fuck, mais il y avait quand même des raisons très valides d'être énervé sur comment le truc était géré et ce qui se passait. Mais personne n'a essayé de cancel la Rainbowhouse en plus fin cancel ça veut rien dire maintenant parce que personne n'est cancellé.

A: Qu'est-ce que tu imagines qu'on pourrait améliorer dans la communauté queer bruxelloise?

R : Je pense que déjà en termes disons d'espaces qui ne soient pas réservée exclusivement aux hommes gays blancs. Parce que les trois quarts des bars dans la rue du marché au charbon, c'est ça à part l'Agenda et la

Rainbowhouse c'est un peu… C'est assez intense et je pense qu'il y a quand même un autre bar, je sais plus comment il s'appelle pour les hommes gays noirs et il y a le Crazy Circle qui est fait… Enfin qui est géré par deux femmes lesbiennes qui est ouvert théoriquement à toustes. Mais il y a déjà eu des personnes que je connais qui était un peu en mode « ouais bof ». Mais bon je suis déjà allé une ou deux fois et j'ai pas eu de…

A: Pourquoi c'était bof ?

R : Ben que quand même il y avait eu des réflexions et tout ça qui étaient quand même pas oufs et que le public reste majoritairement des femmes lesbiennes. Et je pense que ça, ce serait vraiment un truc à améliorer, c'est en termes d'espace quoi. Et c'est vrai que quand j'étais en bachelier avec des amis on fait un travail sur le quartier LGBT ici et on avait rencontré le mec qui gérait à la région de Bruxelles ce quartier-là et c'est un homme gay blanc d'un certain âge, genre soixante ans et il avait sorti en entretien de « Ouais mais de toute façon les femmes ça n'aime pas aller faire la fête » et tout ça, et c'était quoi la phrase ? C'était genre « Les hommes sont des moutons et les femmes sont des chèvres » en mode les hommes ça aime bien se rassembler ensemble et faire des trucs et les femmes ça aime aller à la montagne et tout. Je suis un peu en mode quoi ? C'est tellement ridicule, le prof qui suivait notre travail il a dit « Vous devez mettre ça en titre. » Mais voilà, je ne sais pas si ça va s'améliorer de sitôt. Je ne sais pas si c'est toujours lui qui travaille là et tout mais c'est clairement je pense un problème.

A: Ok. C'est la question d'avoir plus d'espaces diversifiés.

R : C'est ça. Je pense aussi que c'est un problème général dans la communauté LGBT, c'est en termes de représentation, en termes de aussi des personnes qui sont dans certaines identités qui vont pas connaître les autres problématiques qui peuvent exister, tout ça. Et puis on trouve des TERFs parmi les femmes lesbiennes. Il y a quand même encore pas mal de problèmes généraux qu'on retrouve d'office. Je pense que c'est pas spécifique à Bruxelles, c'est partout et du coup ça se ressent dans comme l'espace est géré et ça se ressent dans comment les gens peuvent accéder ou pas à certaines choses.

A: La question des TERFs en étant une personne non-binaire c'est quelque chose qui te touche, j'imagine. Tu l'as déjà vue ?

R : Non pas directement. Non mais je vois l'internet et euh, aussi y avait la marche TransInter et j'étais bénévole pour ça et on nous avait dit « les TERFs faut pas leur répondre, c'est tout ce qu'elles veulent, c'est justement de te filmer, tout ça. » et on avait aussi des petits flyers à faire passer et l'un des flyers c'était justement « Comment gérer si t'as une TERF devant toi ». A un moment donné il y a une dame, elle est venue me demander des flyers, je lui ai donné et je sais pas je l'ai mal sentie alors je lui ai pas donné les flyers contre les TERFs, je me suis dit « Elle, je la sens pas ! ». Oui, mais du coup c'est pas un truc que j'ai vécu. C'est clairement une pression que je ressens aussi parce que c'est des discours que j'entends et que je vois quand même ne serait-ce qu'à travers la télé et les réseaux sociaux, ou justement des gens qui en parlent, que je connais, qui ont vécu ça. Pour reprendre JK Rowling, Harry Potter c'était un truc j'ai grandis avec, j'adorais ça. Et le fait qu'elle nous trahissent en fait, la communauté LGBT parce que beaucoup de personnes LGBT aiment beaucoup Harry Potter , c'était assez intense quoi. Je pense qu'à partir de ce moment-là, on devient aussi un peu « Ok, si même elle alors n'importe qui », comme ça. Voilà, oui,

A : J'ai l'impression que typiquement la question de l'asexualité et la question d'être non-binaire ou d'être trans dans la communauté c'est parfois des points qui peuvent être compliqués. Parce que les remarques des autres, parce que c'est pas forcément compris, parce que c'est pas forcément entendu. De ce que tu me dis, j'ai l'impression que de ton coté à Bruxelles ça se passe relativement bien, mais peut-être que je me trompe ?

R : Après moi je suis… Comme je dis, je choisis les gens, les endroits où je vais et avec qui j'y vais. Je pense que des personnes qui seraient peut-être plus actifs ou actives, qui iraient à plus d'événements, auraient d'autres choses à dire quoi. Je sais que… Enfin, on avait été à un truc chez les Grands Carmes, juste pour le développement de l'espace et se présenter avec les pronoms était pas tellement quelque chose qu'ils faisaient tellement quoi. On était très peu de personnes pour les questions de genre à être là. Du coup, c'est quand même le fait que l'espace soit spécifiquement géré par des personnes en général gays et lesbiennes , ça se ressent au final. Comme aussi à Liège, il y a un truc qui s'appelle le Tea Dance Party. C'est donc une fois tous les mois je pense, il y a un TD du coup mais en moins violent et du coup c'est ouvert à toutes les personnes LGBT mais j'ai entendu des gens dire qu'en fait, c'est principalement des personnes lesbiennes et gays. Après ce qui etait drôle, c'est qu'il y avait justement une personne non-binaire que je connais qui disait « A un moment donné on était quinze personnes non-binaires à y aller et au départ un truc qui était gay et lesbienne est devenu queer tellement il y avait de personnes non-

binaires qui sont arrivées quoi » et donc c'est aussi à nous d'envahir les espaces. Mais voilà, je n'ai pas envie d'aller dans un bar gay où tout le monde va nous regarder comme ça. Ça m'intéresse pas trop.

A: Tu sens une espèce de déconnexion avec les personnes gays, lesbiennes… Les personnes cis en fait ?

R : Parfois, ça va surtout aussi dépendre de l'âge. Voilà les personnes jeunes sont un peu plus au courant et ouvertes mais oui, je trouve que quand même oui. Je pense que ce sont des gens qui n'ont pas eu besoin de se questionner là-dessus et je pense aussi que s'accepter comme lesbienne et gay est déjà difficile de base et je comprends qu'une fois que t'as accepté ça tu te dis « c'est bon je suis au courant ». Mais le problème, c'est qu'il y a d'autres personnes et qu'on aimerait bien être inclus.e.s aussi.

A: On arrive vers les dernières questions. Est-ce que tu veux ajouter quelque chose?

R : J'ai pas trop d'idée.

A : Pourquoi tu as accepté de participer à cet entretien ?

R : Ben déjà parce que je n'ai pas grand-chose à faire et aussi parce que je sais que ça peut être aussi difficile, j'ai fait mon mémoire aussi sur la communauté LBGT et je sais que ça peut être difficile de trouver des personnes avec qui faire des entretiens, surtout quand on ne fait pas partie de la communauté. Après je sais pas pour toi, je vais pas te poser la question mais voilà je sais que ça peut être compliqué quoi. Et aussi parce que dans ma tête, participer à ce genre d'études c'est ça aussi qui fait avancer les choses. Je me dis si j'ai le temps et l'espace pour le faire bah vas-y quoi.

A: Est-ce que le fait… Du coup ça suit bien. Est-ce que le fait que tu m'identifies comme LGBT ou autre chose a changé quelque chose à ta façon de répondre à mes questions ?

R : Ben j'avoue je sais pas, du coup non.

A : Ok et du coup en ne sachant pas, c'est quoi ton niveau de confort avec cet entretien?

R : Je pense que déjà dans ma tête si tu fais ce mémoire sur ce sujet-là c'est que t'es déjà ouvert à ce genre de sujet donc au final que tu fasses partie de la communauté LGBT ou pas je m'en fous un peu. Ce qui m'importe, c'est que toi t'acceptes qui je suis et mes réponses et qu'après tu traites ce sujet-là de manière respectueuse. De comment tu me parles et déjà le fait que tu connaisse M me dit que tu vas le faire et donc moi c'est plus ça qui m'importe.

Entretien E

A : Alors ma première question c'est est ce que tu peux te présenter notamment me parler de ton identité de genre et de ton orientation ?

E : OK, alors je me considère comme une personne non-binaire, bi, poly ou pan des fois, ça dépend. Voilà. Je peux développer si tu veux.

A : Ça dépend de quoi bi ou pan ?

E : J'ai l'impression que bi c'est plus répandu dans le vocabulaire. Si je dis que je suis bi les gens pigent alors que si je dis que je suis pan les gens font « hein c'est quoi ? » donc quand je n'ai pas envie d'expliquer je dis que je suis bi et puis ça me va en fait. A un moment j'étais là « non mais bi c'est binaire ! », y'avait un truc de binarité et moi j'étais là non mais en fait je suis non-binaire ! Puis après j'étais là non mais en fait ça n'a rien à voir et je me reconnais dans la bisexualité. Après ouais pan, j'aime bien l'idée de pas être attiré.e par un genre en particulier ou par le genre, spécifiquement, des gens, mais plutôt par une personne ou deux personnes. Des fois aussi je sais pas trop si je suis le spectre de l'asexualité, mais ça peut... C'est fluctuant quoi, ça peut arriver.

A: D'accord. Les pronoms et les accords que tu utilises c'est quoi ?

E : Du coup, j'utilise le pronom iel et j'utilise… J'aime bien qu'on me genre au neutre au niveau des accords et quand c'est pas possible j'aime bien quand ça alterne féminin-masculin.

A : OK merci. Qu'est-ce que ça veut dire pour toi faire partie de la communauté LGBTQIA+?

E : Grosse question ! Pour moi, ça veut dire être en lien avec des gens qui me ressemblent, qui partagent en fait cette condition de minorité du point de vue socialité, de minorité de genre et où en fait du coup comme il y a des miroirs, des vécus similaires, il y a un peu un apaisement. Il y a du chouchoutage dans l'air, il y a un truc où du coup j'ai pas… Oui, du coup j'ai l'impression que je dois moins expliquer, je me sens plus moi aussi. J'ai pas besoin d'expliquer pleins de trucs. Et du coup, je n'ai pas ça avec toutes les personnes lgbt quoi. Il faut qu'il y ait un lien, faut aussi que politiquement on soit aussi accordé.e.s quoi. Il y a quand même un truc politique pour moi.

A : Dans quel genre de contexte tu ne vas pas avoir cette justement cette impression ?

E : Je ne sais pas si on a aps les mêmes valeurs de soins. S'il y a des personnes lgbt qui sont racistes par exemple, ouvertement raciste, j'ai un peu du mal quoi. Enfin allez, la proximité, ça ne fait pas que par le fait de… Enfin si, il y a quand même ce truc de complicité de se retrouver dans des identités dites marginalisées. Mais l'appartenance, vraiment mon sentiment d'appartenance, il va se concrétiser seulement si… Il y a plus d'attaches que juste ça aussi quoi. Donc par exemple à Naast Monique je peux m'y retrouver des fois avec certaines personnes, pas du tout avec d'autres, parce que je sens qu'il y a pas cette chaleur ou ce lien que je peux tisser avec des gens alors qu'il y a des gens qui sont super biens et j'ai l'impression que quand je discute, au niveau de qu'est-ce que j'ai envie pour la société ben ça matche. Du coup, je me sens proche de ces personnes encore plus quoi.

A : C'est seulement la question du coup des valeurs et du politique qui fait que tu vas te sentir plus proche et plus à l'aise ou il y a autre chose qui fait que avec certaines personnes, ça matche et d'autres pas ?

E : Je pense que je peux aussi ressentir un sentiment de communauté avec des personnes qui sont pas forcément politisé.e.s sur d'autres sujets que le fait d'être queer. Mais euh, mais j'ai quand même besoin d'un minimum de… Qu'on matche sur d'autres trucs quoi. Allez, moi, je suis très… Enfin, je ne suis pas quelqu'un de très extravagant dans la vie. Du coup, il y a certaines personnes queers qui peuvent être très dans le maquillage, enfin dans l'apparence tout ça et moi, je me retrouve pas forcément toujours dans ce genre de relations à ma vie quoi. Et c'est pour ça que je n'aime pas ces personnes-là. C'est juste que dans ma manière de faire communauté j'ai pas forcément un rapprochement à ce niveau-là. Je sais pas si c'est clair. C'est un peu flou comme truc. Mais je ne sais pas la communauté aussi… Je pense qu'il y a des communautés. Il y en a pas qu'une quoi.

A: Est-ce que c'est important pour moi de passer du temps avec d'autres personnes de la communauté, dans des lieux ou dans des réseaux communautaires?

E : Oui, beaucoup. Je suis à une période de ma vie où j'ai l'impression que je passe plus de temps avec des gens TPG que pas TPG et ça me fait du bien. Avant j'avais l'impression d'être beaucoup avec des personnes cis-hétéros et c'était un peu fatiguant donc oui j'en ai besoin. Après, j'ai besoin que ce soit… Allez, si on ne parle que de ça… J'ai besoin aussi d'autres choses dans ma vie. Je ne peux pas juste parler des luttes. J'ai besoin que ce soit… De faire d'autres trucs dans ma vie. Tout tourne pas forcément autour de ça mais j'ai besoin que ce soit pris en compte donc avec des gens qui partagent cette situation, je ne sais pas comment dire, cette caractéristique en fait, il y a aussi cette possibilité de parler d'autres trucs sans devoir revenir sur des choses sécurisantes pour moi.

A : En quoi c'était fatiguant avant ?

E : Ça l'est toujours un peu des fois, mais en tout cas avant c'était fatigant parce que… Là en fait, ça fait deux ans que j'ai changé de prénom et de pronoms et je pense que c'était ça aussi qui était fatiguant. C'était la période où je devais constamment me demander si j'avais déjà annoncé à la personne que j'allais voir. J'allais toujours croiser des gens qui potentiellement etaient pas au courant. Je ne savais pas comment ils allaient réagir ou je ne savais pas comment ils allaient m'appeler . Bon après, me genrer correctement il y a pas beaucoup de gens qui le font en dehors de la communauté. Mais oui, il y avait cette fatigue-là de devoir expliquer, comme de me justifier comme ça. Et encore avant j'avais l'impression ouais, de jouer un rôle quoi je pense sur plein de choses mais peut-être parce que je ne sais pas, j'étais pas out moi-même et c'était pas toujours facile d'affirmer quelque chose qui n'est pas dans la norme de certaines personnes.

A: Même au sein de la communauté ou seulement à l'extérieur ?

E : Un peu les deux en fait. Parce que je trouve qu'il y a certains endroits quand même… Il y a certaines personnes ou certains groupes politiques qui sont TPG mais en fait qui excluent d'autres groupes de la même communauté. T'es un peu là « Pardon ? » J'ai oublié c'était quoi ta question.

A : C'était ça, mais quand tu dis certains groupes qui sont TPG et qui excluent d'autres groupes, c'est quels groupes qui vont être exclus?

E : Là dernièrement je pense au Bloc Lesbien par exemple, je ne sais pas trop ce qu'il en est actuellement, mais à un moment donné il y a eu des posts sur Instagram. Donc c'est vrai que je les ai jamais rencontré.e.s, j'en ai jamais discuté avec elleux directement. J'en avais parlé avec X notamment, j'ai cherché à parler avec des gens qui étaient à chaque fois plus dedans. Ça m'a vraiment touché.e qu'un groupe politisé lesbien dise en fait bah non, les bies on veut pas qu'elles soient dans l'orga. En tant que personne non-binaire mais j'étais là : je suis où ? Par exemple si je ne suis pas une meuf en fait je peux venir à vos trucs, vous allez me soutenir ou.. ? Donc ça c'était pas cool.

A: Tu t'es senti exclu à ce moment-là ?

E : Ouais, c'est venu toucher à un sentiment de légitimité qui est déjà un peu… Fin qui est pas hyper toujours solide. En tout cas je me suis dit je n'ai plus envie de m'organiser avec elles alors que c'était un bloc je me disais « ah trop cool, ça existe. J'ai envie d'aller avec elles en manif ». J'aimais bien, même si j'étais là « je suis pas lesbienne, je ne peux pas y aller ». Et donc ouais quelque part je m'auto-excluais moi-même de ce groupe là et en même temps quelque part en voyant ces post-là j'étais là « Ah ben voilà ». C'est ça, c'est que ça concrétise un sentiment que j'avais déjà et donc c'est pas cool. Il y a plein d'autres endroits ce n'est pas ça qui se passe, mais d'avoir un groupe où j'avais un peu d'attachement politique où je ressens qu'il y a ce rejet-là… Oui, non, ça m'a pas fait du bien quoi. Du coup par exemple, par rapport à demain, le 8 mars jsuis là « mais je vais aller où ? Je vais dans quel bloc ? ». Après, je sais qu'il y a pleins de petits groupes où je pourrais aller. En fait, c'est pas juste le jour du 8 mars que je peux choisir un endroit où aller manifester en fait. Quelque part je pourrais plus m'engager dans un groupe féministe en fait, ça m'a fait apparaître ce truc. Ça n'a peut-être rien à voir avec ta question.

A : C'est intéressant. Dans les groupes féministes, tu trouves que c'est facile d'y aller ?

E : Non, je crois que je m'autoexclu.e. Depuis que je me ressens non-binaire et que je le revendique, je pense que je m'autoexclu de pas mal de groupes féministes en fait. Mais déjà, c'est une protection je pense, mais c'est aussi un truc de qu'est-ce que je vais revendiquer. Est-ce que je suis allié.e? Est-ce que je suis concerné.e? En fait, je ne sais plus trop quoi quelque part.

A : C'est l'idée d'il faut être une femme pour..?

E : Non, pour moi en tout cas le féminisme c'est une lutte contre le patriarcat. Normalement, je devrais être inclus dedans mais sauf que dans féminisme, effectivement il y a le mot femme, donc ça me pose question. Je sais pas, je suis un peu perdu de où je me situe dans le 8 mars. Enfin le 25 novembre je crois, c'est beaucoup plus clair pour moi parce que du coup c'est la lutte contre les violences. Bon de nouveau c'est « faites aux femmes » mais pour moi dans ma tête c'est pas ça, c'est faites aux personnes qui sont… Voilà, les violences sexistes et sexuelles et donc pour moi c'est clair que c'est pas que des meufs. Le 8 mars… Il y a des collectifs qui revendiquent le fait que ce n'est pas que pour les femmes non plus. Donc je suis là « Ah merci, trop bien ! » et après je vois quand même plains d'affiches ou de slogans où je me sens pas soit inclus soit pas concerné quoi, ou plus concerné. Je sais pas, c'est un peu un double… Je sais pas.

A : A la base, qu'est ce qui t'a poussé.e à chercher la compagnie des personnes LGBT?

E : A la base, il y avait un… C'était un peu bizarre. Je pense qu'il y avait une curiosité immense, quoi. C'est un peu étrange parce que… Moi-même, Je trouve ça un peu étrange de me dire « Ouais je suis méga curieux de ces personnes » parce que je me considérais pas comme une personne LGBT donc je me disais ben j'ai envie d'en apprendre plus de ces personnes, de leurs histoires d'amour, de leurs vies dans la société. Et puis en fait ça m'a touché.e personnellement et du coup j'avais envie d'être entouré.e de plus de personnes en me disant « Ah oui ça fait trop écho, c'est trop bien ! ».

A : Peut-être que ta curiosité ne venait pas de nulle part.

E : Bien sûr. A la base, j'avais l'impression que c'était un peu un truc, pas malsain mais tu vois un peu comme ce que moi parfois je peux des fois reprocher à des gens, de poser pleins de questions. Je ne faisais pas comme ça évidemment mais quand même des fois j'avais un peu une admiration pour les personnes de la communauté LGBT en me disant wow en fait je trouve ça trop classe ! Pouvoir aimer tout le monde et tout... Allez tout le monde c'est pas vrai mais tu vois ce que je veux dire ! C'est ma casquette de bi qui parle. Je sais plus ce que je voulais dire.

A : Qu'est-ce que tu trouves en compagnie des personnes LGBT?

E : Je pense que j'ai un peu répondu déjà mais beaucoup d'amour parce que parmi aussi les personnes LGBTil y a des gens avec qui je relationne intimement. Il y a ça. Beaucoup de tendresse, d'amitié. Il y a un sentiment d'adelphité aussi, fort, et de famille. Ouais, beaucoup de soutien, d'écoute. Il y a un apaisement quoi.

A : Un apaisement par rapport à l'extérieur ?

E : Non, par rapport à qui je suis-je pense. De me dire que je suis à la bonne place. C'est comme ça que je veux vivre ms amitiés, mes amours, mes liens en fait avec les gens. la culture. Parce que je trouve que ça dépasse en fait… La culture d'amour et d'amitié dans les communautés LGBT ça dépasse en fait juste les relations amoureuses. La première fois qu'on m'a parlé d'amitié romantique j'étais là « Omg mais oui, trop ! ». J'avais jamais pensé à ça et j'ai pas l'impression qu'on en parle trop chez les hétéros et du coup il y a toute une réflexion sur les liens et sur comment on est en relation avec les gens, comment on prend soin, comment on est bien dans nos relations. Il y a un truc très… Je dis beaucoup le mot soin mais il y a un truc un peu de guérison comme ça, c'est un peu ça. Venir apaiser des choses qu'avant je me sentais complétement inadéquat, inadéquate et maintenant je me dis en fait ça se rapproche de ce que j'ai envie de pouvoir vivre dans ma vie avec les gens qui m'entourent et que j'aime.

A : Tu te sentais inadéquat, inadéquate à quel niveau ?

E : Moi, je suis quelqu'un d'intense et je suis très sensible et donc je ressens énormément de choses et donc des gens qui ne sont pas capables de… Je ne sais pas. C'est comme si dans les relations hétéros, aussi monogames, il y a ce truc de… Il y a des limites très claires de ce que tu peux, ou que tu peux pas faire dans ces relations, alors que moi j'ai l'impression qu'effectivement comme ce concept d'amitié romantique ou même dans le fait d'avoir des relations amoureuses où on ne partage pas la sexualité parce que c'est pas ok pour l'un ou l'autre partenaire, en je trouve ça… Moi, ça me détend aussi dans comment je peux être en lien avec quelqu'un et j'ai l'impression qu'avant je devais toujours savoir quoi. Est-ce que c'est de l'amitié ? Ok. Alors je le mets dans la case de l'amitié. Mais parce qu'il y avait des règles, évidemment, j'avais l'impression qu'il y avait des règles très… Beaucoup plus claires. En fait, moi j'avais toujours ce stress de déborder de la case parce que je déborde des cases tout le temps ! Je suis beaucoup plus dans la fluidité à pleins d'endroits et c'est bien que je puisse vivre ça, déjà. Que je ne doive pas toujours avoir l'impression que je dois me contraindre dans certaines choses. Avec le consentement des gens évidemment. Il y a des gens LGBT, neuroA, qui ne supportent pas d'être touchés. Je ne vais pas commencer... Il y aussi tout cette attention aux besoins des gens et en fait cette conscience que les gens puissent avoir des traumas, des trucs difficiles à gérer dans leurs vie. En tout cas chez les personnes trans, après LGBT je sais pas, mais c'est prouvé scientifiquement il y a beaucoup plus de personnes neuroA alors oui, ça parait logique que je sois plus tranquille avec ce genre de personnes même s'il y a des incompatibilités c'est clair. Et aussi un truc… Peut-être que je change de question je suis pas sûr.e. Parfois j'ai l'impression que ma manière de vivre les choses de manière très sensible, tout le temps, il y a beaucoup de gens plus dans la norme et pour moi qui met ça dans le monde cis-hétéro, mais peut-être que c'est un peu trop euh… Trop discriminant de ma part ? Mais je sais pas, c'est comme si la vie c'était facile pour pleins de gens blancs cis-hétéros parce que la vie est un peu tracée. Il y a peut-être de ça. Le fait de moins vivre de discriminations, de moins vivre avec un sentiment de honte, potentiellement, quand tu grandis et tout ça. J'ai l'impression que moi je me suis posé énormément de questions. Pourquoi j'avais honte de ci, de ça, et d'avoir dû faire un travail de me reconstruire moi-même et de m'apprécier. De devenir moi-même déjà et de m'aimer. Du coup j'ai l'impression qu'il y a une conscience aussi, comme c'est un groupe minoritaire dans la société à priori, c'est comme ça qu'on le présente, y'a cette conscience de… Il y a des gens qui sont… Il y a un vécu quoi, personnel. C'est normal qu'il y ait des moments où tu te sentes mal dans la société, parce que bliblablou quoi.

A: Est-ce que tu peux me parler d'un moment qui a été difficile pour toi à l'intérieur de la communauté?

E : Ben je t'aurais parlé du truc là avec le bloc lesbien. Je peux réfléchir à un autre. Ouais, je pense qu'il y en a un autre. Cet été j'étais à FolleTerre chez les Fées Radicales, en France. C'était la semaine pour les personnes trans, non-binaires. Et c'était et super et en même temps c'était un peu horrible parce qu'en fait il y avait très peu de gens qui avaient l'énergie d'organiser ce rassemblement et donc il y avait très peu de cadre mais il y avait plein de gens qui étaient hyper traumat' de plein de trucs. Avec des besoins tellement… Justement plein de neuroA avec plein de besoins différents quoi. Du coup c'était un peu hardcore à des moments. Comment tu t'organises avec les gens alors que tu voudrais qu'on se fasse du bien mais ce qui fait du bien à l'un fait pas forcément du

bien à l'autre. Du coup ça c'était un peu… C'était pas méga-dur mais… Moi je m'en suis bien sorti parce que quelque part j'étais fort dans la joie mais je pense qu'il y a beaucoup de gens qui étaient fort dans la dissociation ou à essayer de prendre soin de gens qui étaient totalement fucked up. Il y avait des gens qui se droguaient. Moi parfois je suis tellement naïve, j'ai un peu un radar instinctif de me protéger et du coup j'étais pas du tout en contact avec ce genre de personnes. Mais j'ai des copaines qui étaient là et qui ont passé leur semaine à essayer de prendre soin de personnes alors que déjà eux-mêmes allaient pas bien et du coup j'étais là… Fin bref. C'est quand même une vraie question, comment tu fais pour prendre soin en tant que communauté alors qu'au sein même… Alors que chaque personne, pas chaque personne, mais énormément de personnes dans la communauté sont iels-mêmes touchés par des traumas, des insécurités. Comment tu arrêtes de reproduire aussi ça.

A: Mais effectivement, dans un autre entretien, on a déjà parlé un peu de cette question-là et du fait qu'il y a beaucoup de troubles psys dans la communauté. Comment on fait alors pour fonctionner tous ensemble et prendre soin les uns des autres dans ces conditions-là ? On dirait que c'est une question, en tout cas, qui revient chez différentes personnes.

E : Ouais. Et puis après aussi t'as cet effet des fois de gens qui se font exclure de la commu alors que c'est des gens encore plus marginalisés, avec des TDIs par exemple. Tu fais « ok pourquoi ? ». Il y a des productions de trucs…

A : Oui, c'est une de mes questions justement, pour plus tard mais on peut en parler maintenant, qu'est-ce que tu penses justement de cette dynamique-là ? D'exclusion ou de cancel culture ?

E : Moi je trouve ça hardcore. Moi j'aimerais bien que ça n'arrive pas mais… Moi en tout cas j'essaye de pas… Je ne pense pas que je rentrerais dans cette logique-là avec des gens. Après, quand tu te… T'es avec des gens soit qui te déclenchent, soit tu as l'impression que c'est des gens qui peuvent faire du mal à d'autres gens, consciemment ou inconsciemment, c'est sûr que c'est clair qu'il faut aussi se protéger. Après d'exclure les gens de la commu je trouve ça quand même... Allez, dans mon idéal j'aimerais bien qu'il y ait un équilibre entre des gens qui se sentent à un moment donné l'énergie de... Enfin, par exemple des groupes d'accompagnement ça existe quoi autour des personnes. Après il faut les gens le sentent, tu peux pas aider quelqu'un qui le veut pas. Après ouais, ces trucs de se déclencher mutuellement et du coup ça fait des méga-dramas, du coup c'est qui la personne problématique ? Il y a pas toujours une seule personne problématique.

A : C'est quelque chose que tu as déjà vécu ou observé à Bruxelles ?

E : J'ai des amis proches, qui sont proches et moins proches, mais qui sont cancels ouais. Et c'est complexe à régler. Moi-même j'avoue je me sens hyper-démuni. Un peu lâchement en fait je soutiens de mon écoute mais je vais pas commencer à prendre position. Après est-ce que… Fin ouais.

A : Pourquoi tu ne te sens pas à l'aise de prendre position ?

E : Je pense qu'il y a quelque part une peur de moi-même me faire exclure dans le truc mais il y a aussi un questionnement de : en fait il y a un conflit. Moi, quelque part, j'espère… Bon, pendant longtemps j'étais en burn-out et là j'en sors encore un peu, je suis encore en invalidité pour burn-out tout ça, mais au niveau de mon énergie j'en ai pas énormément mais j'espère un jour avoir l'énergie pour créer justement… En fait pour moi il faut un cadre quoi. J'ai hyper du mal à agir si je comprends pas le cadre, si je comprends pas une situation j'arrive pas à agir parce que c'est trop complexe. Je peux pas avoir une vision où je me dis ben oui là il y a un nœud et il faut faire quelque chose avec et là il y en a un autre et il faut faire quelque chose avec. J'ai jamais vu, j'ai jamais entendu de groupe de médiation… Enfin si pour une des personnes, un des systèmes auquel je pense pardon, il y avait une volonté d'avoir une médiation mais je sais pas si elle a eu lieu au final ou pas.

A : Il s'agirait d'inventer des nouvelles choses ?

E : Oui.

A : Pour toi, qu'est-ce que c'est la solitude ?

E : Ben pour moi il y a deux types de solitude. Il y en a une où tu te sens pas bien et esseulé quoi. En français il y a pas de mot, je crois qu'en anglais il y en a deux.

A : C'est lesquels en anglais ?

E : Je suis pas hyper anglophone mais… Non je saurais pas te dire. Il y en a un qui veut vraiment dire le sentiment d'être seul même si t'es entouré de gens, tu te sens seul parce que t'es pas connecté avec d'autres gens. Et après il y a la solitude pour moi qui est le fait d'être seul, de te retrouver seul parce que tu le choisis et parce que ça te fait du bien, tu prends soin de toi et t'en as besoin. Moi c'est un truc dont j'ai besoin à des moments, où je parle à personne, je fais mes trucs, je me nourris moi-même, je me repose. Moi, c'est essentiel dans ma manière de fonctionner. Mais… Oui.

A: Ok. Et ce côté plus isolé où c'est pas vraiment agréable, c'est pas vraiment choisi, c'est quelque chose que tu as déjà vécu au sein de la communauté, dans ce cadre-là ?

E : Ben je pense pendant… Là je suis pas sur.e de… Aujourd'hui je le ressens pas mais j'ai pu le ressentir oui. J'avais l'impression que j'étais pas assez entouré.e de personnes TPG. J'avais l'impression que j'avais pas accès, que j'avais pas assez d'énergie en fait pour être à des évènements ou être dans des lieux et que du coup je me sentais seul.e parce que j'étais que avec mes vieux potes hétéros cis. Que j'aime bcp aussi par ailleurs mais du coup je me sentais seul.e avec mes trucs quoi. Mais au sein de la communauté, là pour le moment je me sens pas toute seule, ça pourrait revenir.

A: C'est une question d'avoir l'énergie pour aller à la rencontre des gens, aller dans les espaces, etc ?

E : Je pense ça prend du temps aussi quoi le fait de connaitre des gens. Par exemple là à Naast Monique je ne sais pas si iels vont trouver un autre endroit et tout ça mais par exemple si ce lieu-là disparait, je ne suis pas sûr... Ça va être dur pour moi en tout cas, parce que c'est un des lieux où je vais.

A : C'est un lieu qui centralise un réseau social pour toi. Donc il y a aussi la question des espaces physiques de rencontre et de rassemblement.

E : Oui oui, c'est ça. Parce que, par exemple, moi le Crazy c'est pas un des lieux où j'aime particulièrement aller alors que c'est un lieu complètement accessible, tout ça, mais c'est juste qu moi je m'y sens pas forcément bien parce que c'est petit, parce qu'il y a beaucoup d'alcool. J'ai déjà eu des expériences pas mégas cools là bas et du coup je suis un peu là « En fait…». Des gens qui ne demande pas ton consentement et qui te touchent et qui te draguent et t'es là genre mais non ! Nope. C'était pas hyper grave mais ça m'a pas mis à l'aise quoi.

A : Forcément. La question du milieu festif et de l'alcool, c'est un truc pour toi ?

E : Ouais, je pense que moi je n'y ai pas beaucoup accès parce que ça me prend énormément d'énergie et je ne me sens pas bien dans des endroits où…. Je suis plus à l'aise dans des endroits sobres. Du coup aller à des soirées, vraiment j'y vais très peu. Les seules soirées où je vais c'est à Naast Monique ou chez des potes. Sinon j'y vais pas quoi. C'est pas un lieu de rencontre pour moi. C'est vraiment pas comme ça que je vais rencontrer des gens. Moi c'est plutôt via des ami.e.s ou via des squats, lié à Naast Monique et y'a Ror aussi un peu. C'est le groupe de perçus militant où je suis où il y a un certain nombre de personnes TPG.

A : On a parlé de certains trucs. Est-ce que tu imagines des solutions à certaines des problématiques qu'on a évoquées ?

E : Plus de psys ! Je pense qu'une des solutions ce serait plus d'accès à de la psychothérapie où les TPGs se sentiraient ok d'aller parce que là…

A : Ça existe pas beaucoup ?

E : Ça existe mais il y en a très peu et c'est très vite saturé et du coup il y a des gens qui se retrouvent pendant des mois à pas aller voir de psy et c'est pas parce qu'ils veulent pas, c'est parce qu'ils trouvent pas. Quand t'as des gens qui sont en méga crise psy, si tu les internes aux urgences psys je suis pas sur.e que ça les aide parce que c'est méga normé. Enfin voilà. Donc ça par exemple. Je pense que clairement, vu tout ce qu'on disait sur les traumas et la conscience aussi de ça je pense que clairement l'accès à des thérapies adaptées… Enfin adaptées, inclusives, je sais pas comment dire, ça ça aiderait beaucoup. Plus de lieux aussi je pense. Je pense qu'il manque encore des lieux, autre que des bars en tout cas. Après il y a de plus en plus de trucs… Beaucoup plus de soirées drags et de trucs comme ça, ou de pièces qui parlent de ces sujets-là mais je pense que ça manque encore d'espaces safes, plus safes en tout cas. Safe, ça l'est jamais toujours.

A : On arrive sur les dernières questions. L'une de celles-là, c'est est-ce que tu veux ajouter quelque chose dont on n'a pas encore parlé?

E : Non, je pense pas.

A : Pourquoi tu as accepté de participer à cet entretien ?

E : Parce que je te connais ! *Rires* Un peu. Ouais et puis parce que je ne sais pas je me dis que quelque part ça participe à la visibilisation des problématiques de la commu et que du coup, quelque part, ça fait avancer quelque chose.

A : Et du coup justement est-ce que le fait qu'on se connaisse un peu et que tu m'identifie comme LGBT change quelque chose à ta façon de répondre à mes questions ?

E : Oui complétement. Bah que je te connaisse… Je pense que le fait que je te connaisse j'ai pas cité certaines personnes parce que potentiellement tu les connais aussi. Mais par contre que je t'identifie de la commu, ça c'est clair.

A : Qu'est-ce que ça change ?

E : Ben j'ai l'impression qu'à priori il y a des choses que je dois pas expliciter. Je me sens et plus libre de parler mais aussi il y a peut-être des choses que j'explicite pas. Donc pour toi c'est moins… Voilà mais ouais je pense que je suis plus à l'aise et je sais que dans le traitement des données t'auras aussi cette… A priori je pense que tu vas raconter moins de la merde que les cis-hétéros sur le sujet quoi. J'ai plus confiance en toi.

Entretien L

A : C'est parti pour enregistrer. Ma première question c'est est-ce que tu peux me parler de toi, ton identité de genre, ton orientation sexuelle ? Comment tu fais partie de la communauté LGBT ?

L : Moi, je m'identifie en tant qu'homme cis gay depuis un moment déjà et récemment donc, il y a peut-être deux ou trois ans, j'ai rencontré pour la première fois les concepts, l'idée queer et ça m'a interpellé et euh je m'identifie aussi comme un personne queer.

A : Ca veut dire quoi pour toi une personne queer ?

L : Pour moi, ça veut dire… J'imagine qu'il y a autant de définition de queer comme de queers existent en fait. Mais pour moi, c'est… Il y a quelque chose de politique en fait, dans ça. C'est ne pas accepter comment on doit se comporter, qu'est-ce qu'on doit aimer, comment on doit s'habiller, qu'est-ce qu'on doit dire. C'est ça, c'est un peu une, ouais, non-acceptation de ce qui est établit, le questionner et surtout par rapport à la sexualité, au genre et tout ça. Voilà.

A: D'accord. Qu'est-ce que ça veut dire pour toi faire partie de la communauté LGBT ?

L : Pour moi, ça veut dire que… Comment moi, je fais partie de la communauté ou...

A : Qu'est-ce que ça veut dire pour toi ? Si toi tu dis « Moi je fais partie de la communauté LGBT », qu'est-ce que ça implique?

L : Avoir des vécus… Avoir des vécus d'une sexualité, d'une expression de genre qui est à la marge de la norme. Pour moi, c'est plutôt ça.

A : Et alors est-ce que c'est important pour toi de passer du temps avec d'autres personnes LGBT dans des lieux ou dans des réseaux communautaires ?

L : C'est nécessaire pour moi. Oui. Parce que… Parce que ça fait du bien, tout simplement, tout court. Mais pour moi c'est nécessaire en fait. On se confronte tous les jours à un monde qui est hétéronormé et on est là-dedans parce qu'on a grandi là-dedans, parce qu'on a été… En tout cas moi, j'ai été élevé comme un garçon qui devait être hétérosexuel et puis je me suis rendu compte que je l'étais pas et ça fait… Ca a fait mal et ça fait mal aussi même aujourd'hui de temps en temps et donc quand on découvre qu'il y a des gens qui ont les mêmes vécu, des gens qui te comprennent et qui te respectent c'est… La commu, ça sert à ça, à se protéger de la violence, même si à

l'intérieur aussi il peut y avoir des violences. Mais ici, c'est pour ça qu'il est nécessaire pour moi de rencontrer des gens qui ont les mêmes vécus que moi, qui… Je sais qu'il y a des codes qui sont là et que je ne dois pas m'expliquer ou qu'on ne va pas me juger ou qu'on aime la même chose, comme n'importe quelle communauté aussi.

A : Quand tu dis encore aujourd'hui, parfois ça fait mal. Tu veux dire quoi ?

L : Ça veut dire que… C'est à dire que la blessure est profonde. Ça veut dire que par rapport à mes parents, je leur en veux parfois de comment ils m'ont élevé, les choses qu'ils m'ont dites et surtout les choses qu'ils ne m'ont pas dit. La négligence aussi de mes parents ou le… Ça me fait mal encore quand je pense à moi quand j'avais sept ans, huit ans et que je comprenais rien et que ça me… Ca m'enrage en fait.

A : Et quand tu as dit tout à l'heure, parfois même dans la communauté, à l'intérieur, il peut y avoir aussi des choses violentes ou difficiles ?

L : Parce que on n'est pas épargnés. Aucun groupe n'est épargné de la violence parce qu'elle fait partie de presque tout. Et donc euh, si j'ai vécu des moments compliqués, oui, oui. Il y a eu une fois, il y a eu une tentative de me call-out d'un truc que je n'avais pas fait et je savais très pertinemment que ce qu'il était en train de se passer c'était démesuré, mais j'ai dit « Ah oui, c'est ça en fait ». Tu vois, le regard de tout le monde autour de toi change et il y a une précaution jusqu'à que la vérité ou l'autre personne vienne dire « non mais en fait je me suis trompé » et c'était fort à vivre. Et puis il y a, il y a des choses qu'on répète, des schémas qui viennent de l'hétérosexualité. En tout cas dans le monde, dans le milieu gay il y a certains corps, il y a certaines nationalités ou il y a certains comportements qui sont méprisés parce que y'a un prototype de mec gay qui est plus populaire que les autres. Celui qui ressemble le plus à un mec viril ou à un mec hétéro il a plus de points qu'un mec qui sort un peu de ces schémas-là.

A : Ok. Et la nationalité ça joue aussi ?

L : Bon encore une fois… Enfin la nationalité ou les origines, c'est ça que je voulais dire, des deux côtés. Ça peut être discriminant ou ça peut être aussi exotisant, les deux. Mais moi en tout cas, en étant espagnol globalement ça va parce que j'ai un passeport européen, donc je sais qu'il y a des choses qui sont acquises, que je ne dois pas m'expliquer ou rendre compte. Mais je crois que… Ouais, je vois moins de personnes racisées dans des endroits à Bruxelles où les gens sortent.

A : Et pour toi être espagnol, c'est plutôt neutre ou c'est plutôt positif ?

L : C'est neutre, c'est neutre. Sans… Oui bah de temps en temps, tu vas tomber sur quelqu'un qui adore l'espagnol, la culture espagnole, la langue. Ça peut être un point d'accroche ou parfois il y a des gens qui ont des fantasmes envers les Espagnols, tout ça. Est-ce que je peux raconter, quelque chose qui m'appartient pas, c'est d'une autre personne, une anecdote ? J'ai un pote italien qui m'avait raconté une fois… Enfin sa pratique sexuelle préférée, c'est entre guillemets être passif, donc recevoir la pénétration et tout ça. Et il m'a raconté que en étant italien, il y a beaucoup de gens ici en Belgique qui s'attendent que lui en étant italien doit être actif et du coup il me dit je me trouve à beaucoup de moments à être actif, ça ne me dérange pas mais euh ce n'est pas mon kiff, je peux le faire et je profite aussi mais en fait dans ma tête ce que j'aime le plus c'est… Et donc c'est parce que les gens d'ici posent ce regard d'un mec italien qui vient du Sud, qui va performer, qui est plus masculin que les blancs du nord de l'Europe Et ça, ça me semble… ça me semblait intéressant aussi et peut-être que ça m'est déjà arrivé, moins peut-être, c'est vrai que ça aussi ça... Le regard que les autres posent sur toi et donc tu… Pour être accepté tu dois jouer à ça pour…

A : Oui, je savais pas qu'il y avait ça sur les Italiens ou le sud de l'Europe. Mais tout à l'heure, tu as parlé d'un moment où tu as été en tout cas où on a essayé de te call-out comme ça. Est-ce que tu peux… Pas m'expliquer forcément ce qui s'est passé c'est pas très important, mais comment tu l'as vécu ?

L : Alors euh, j'ai eu… En fait, j'étais un peu sous le choc, quoi ? Je me dis mais d'où ça sort ? Je… Peut-être que je me suis trompé. Ça pourrait arriver que j'ai emmerdé et donc j'ai envie de savoir comment je répare ce que je viens de dire. J'ai eu peur aussi parce que c'était un peu publiquement, c'était dans la rue et donc quelqu'un très théâtralement m'a pointé du doigt et a hurlé et donc les gens autour m'ont regardé et j'ai ressenti ça de « Qu'est-ce que tu as fait ? » et personne autour n'était au courant de la conversation avec l'autre personne, celle qui m'a call-outé parce que c'était une conversation comme celle-là, c'est juste que ça a un peu dérapé, et donc je me dis mais alors c'est ma parole contre la sienne, en fait. Là il y a… En plus, c'était une meuf trans donc elle invoque

un truc de… Que j'ai trouvé très dangereux aussi de se balancer comme ça des arguments comme ça, sans en fait me demander « mais pourquoi tu as dit ça? Qu'est-ce que tu voulais dire ? », me donner l'opportunité de me rendre compte si je me suis trompé, ou elle de me dire « en fait, là, il y a ma sensibilité à moi ». Et donc, euh, je suis parti un peu avec la queue entre les jambes, devant tout le monde et tout parce que il n'y avait pas moyen aussi, la personne était hors d'elle et moi je tremblais en fait.

A : C'était dans un milieu LGBT ?

L : Oui.

A : Et donc toi tu es parti ?

L : Je suis parti parce que je ne supportais pas le regard des autres, en fait, sur moi.

A : Ce qu'ils pouvaient penser de toi à ce moment-là.

L : Voilà, je dis… Après j'ai pensé est-ce que on va m'interdire l'entrée à certains endroits ? Est-ce qu'on va me faire une campagne de shit-storming, des trucs comme ça, tu vois ? Et je vais devoir m'expliquer publiquement d'un truc que... Et donc c'est à ce moment-là où je me suis posé la question en fait, c'est quoi la communauté en fait ? Je… En fait, c'est la première fois que je me suis rendu compte qu'on peut se faire du mal comme ça. Parce qu'il y a ce truc de la communauté tu… Il y a des codes et ils sont tacites quoi, tu ne peux pas les remettre en question parce que si, imaginons qu'on me balance, il y a quelqu'un à mes côtés et la personne dit « Attendez » … En fait quand tu fais un call-out soit tu es du côté de la victime, soit tu es du côté du… Et ça si je trouve ça compliqué. Mais j'entends que, par exemple, quand quelqu'un va dire « c'est un violeur », tu dois croire la victime et donc je pense que c'est ce que tout le monde faisait tu vois. Si on me pointe et qu'on me dit « T'es un transphobe » donc tout le monde va être de son côté parce que c'est la communauté. C'est comme ça. Ça sert à ça, en fait. Et là, j'ai trouvé une faille en fait à comment les communautés fonctionnent en fait ? Comment on… Je ne sais pas, est-ce qu'il y a pas moyen de faire un autre type de justice et pas juste ostraciser la personne ou se réparer à un moment donné, non ? Je ne sais pas. C'est des questions pour lesquelles je n'ai pas de réponses.

A : Toi, à ce moment-là, tu as eu peur d'être ostracisé du coup ?

L : Un peu.

A : Et finalement ?

L : Finalement ça s'est pas passé comme ça parce que je me suis rendu compte que je n'avais rien à craindre. Après, quand j'étais plus calme, j'ai réfléchi. J'ai dit « En fait j'ai pas dit ça, je n'ai pas voulu dire ça. Elle n'a pas voulu m'entendre, m'écouter en fait et j'ai rien à craindre ». S'il faut que j'explique, j'expliquerai mais ça ne s'est pas passé comme ça. J'ai pas pu en parler avec cette personne non plus parce que elle a un peu disparu de Bruxelles. Je la vois plus.

A: Bon, tant mieux si ça s'est pas passé comme ça. A la base qu'est ce qui t'a poussé à chercher la compagnie des personnes LGBT ?

L : Je pense que ça s'est fait tout seul. Avant mon arrivée en Belgique… J'habite avec la communauté et ici, où j'habite, tout le monde fait partie de la communauté et ça, ça m'est jamais arrivé avant. Avant j'avais des potes gays où j'avais de l'intimité avec des hommes mais mon quotidien était hétérosexuel, la norme quoi. Et ça s'est fait tout seul en arrivant ici à Bruxelles, je me suis pas dit ah tiens, je vais aller vers les queers ou les personnes LGBT, non. Mais en côtoyant les milieux, fait qu'aujourd'hui j'ai presque plus d'amis, de gens que je côtoie… Juste au travail, en fait, c'est la seule chose. Le reste, tout le monde fait partie de la communauté.

A: Parce que tu vis dans un endroit communautaire, tes amis sont aussi LGBT.

L : Tous, oui. Et euh encore une fois, ça, ça me fait du bien. Mais ça me rappelle que… La place, que j'ai une place, que je suis respecté, que c'est pas bizarre d'aimer certains trucs. Je peux m'habiller comme je veux, ce qui est très important et la communauté ça m'a permis aussi de rencontrer une lutte en fait, parce que jusqu'ici j'étais un peu orphelin des luttes sociales, quoi. Si je pense que pour moi en tout cas, c'est important. d'avoir ça. Et ça, ça donne du sens à…

A: C’est en rencontrant la communauté, ici à Bruxelles, que tu as commencé à t'engager aussi dans des trucs politiques ou militants ?

L : Non. J'ai un rapport festif à la communauté, c'est à dire que je ne fais pas partie des assos ou quoi. Après, j'essaie de mener mes petites luttes et de changer les choses par exemple avec mon travail.

A : Je ne sais même pas ce que tu fais comme travail.

L : Je suis médecin donc euh, je m'intéresse à la santé sexuelle et j'essaye de mener cette conversation lors des rendez-vous avec des personnes, que j'essaie d'identifier, qui pourraient être intéressés ou avec les jeunes. Si je parle ouvertement, je pense qu'ils sont plus prêts et prêtes à entendre. Ça va, ça ne va pas choquer si je… S'il faut faire un dépistage et que je dis « vous avez des rapports avec des hommes, avec des femmes, avec les deux ? »

A : Ok c'est chouette. Surtout en étant médecin, peut-être que ta parole a aussi une certaine valeur.

L : Bien sûr bien sûr, être médecin c'est un statut de pouvoir très clair donc j'essaye d'utiliser ce pouvoir pour faire passer le message.

A : Si on veut résumer, qu'est-ce que qu'est-ce que ça t'apporte de passer du temps avec des gens de la communauté LGBT ? Tu m'as dit une certaine liberté, un vécu partagé, être normal quelque part. Voilà, tu passes du temps, du coup dans la fête. C'est important aussi ?

L : Pour moi, célébrer, c'est important. C'est un endroit aussi où tu peux rencontrer d'autres personnes, c'est un endroit, oui, où on peut écouter d'autres récits que l'on entend pas souvent, donner la place. Oui, par exemple dans des spectacles vivants et tout ça, des gens qui n'ont pas forcément la place, parce que c'est compliqué. Ça aussi c'est important pour moi. Et puis les queers c'est très inspirant pour moi parce qu'il y a un truc de… C'est vraiment futuriste, quoi. Leur manière de voir les choses c'est hyper créatif pour moi, c'est on invente, on invente de nouveaux récits quoi. Parce que tout ce qu'on nous a donné ça ne nous convient pas et on aime questionner ça et quand tu questionnes et que ça ne va pas, tu dois inventer un autre. Et ça, je trouve ça excellent comme démarche vitale,

A : C'est à quel niveau qu'on va inventer des choses ?

L : A quel niveau on a inventé les choses ? D’autres manières de relationner déjà et pas que… J'ai l'impression que dans la communauté queer l'amour est central, mais pas l'amour romantique. L'amour, c'est… Une grande histoire d'amour pour une personne LGBT, ça peut être aussi l'amitié et donner de la valeur à ça, c'est très libérateur parce que tu te sens plus seul et tu sens que tu n'es pas en échec si tu n'arrives pas à avoir une grande histoire d'amour. Tu te sens aimé, tu donnes ton amour à quelqu'un d'autre. Tu construis des choses, quoi. Combien des personnes LGBT se mettent à vivre ensemble pendant quatre ans, cinq ans et ils font marcher les choses, un foyer. Même ça, on peut le dire. C'est un foyer, c'est on accueille des gens, on s'occupe de… Ouais, c'est révolutionnaire pour moi.

A : Ça, c'est quelque chose que tu as vécu ?

L : Ça, c'est quelque chose que... Enfin oui. J'ai appris le concept de famille choisie ici et ça a changé un peu ma vie de me dire en fait je peux choisir les gens que je vais, que j'ai envie d'aimer, qui m’aiment en retour et pas que ma famille biologique. Oui, je leur doit beaucoup de choses mais bon, ils m'ont fait aussi du mal à certains endroits et je ne dois pas être dévoué pour toute ma vie. Je peux trouver un autre type d'amour qui me correspond plus.

L : Pourquoi tu penses que c'est différent pour les personnes LGBT et pour les personnes cis hétéro? Cette façon de relationner, de mettre l'amitié au milieu.

A : Parce que déjà les scripts donnés, c'est très clair pour eux. Le schéma il est tracé et donc euh… La plupart, après il y a aussi des récits des personnes hétéros qui sortent de la marche. Mais voilà, pour eux, c'est de trouver quelqu'un avec qui avoir des enfants ou construire une famille. Donc ce ne sont pas des questions à se poser. Je ne vais pas dire que c'est plus facile parce que ça ne l’est pas, c’est aussi le bordel chez eux, c'est compliqué. C'est juste que le monde leur envoie le message qu'ils sont là où ils doivent être. Donc l'inventivité est moindre. Tu dois juste suivre le courant et t’es bien mais ce que les queers font, c'est créer des courants différents et ça c'est trop beau et c'est très important. Pourquoi on devrait avoir que deux, on pourrait avoir dix et choisir. Et ça, c'est la liberté en fait, pouvoir choisir ce qu'on a envie de faire ou d'être et pas… Faire ce que t’as envie de faire.

A: Ouais. La prochaine question, c'est est-ce que tu peux me parler d'un moment qui a été difficile pour toi à l'intérieur de la communauté ? Tu m'as déjà parlé d'un moment, si tu en as un autre ? 24 :53

L : Un moment oui, j'en ai un. En fait, l'année dernière, je n'allais pas bien parce que je venais d'arriver et il faut s'habituer à une ville, rencontrer des gens, créer un quotidien, prendre tes marques, repérer tout ça et donc j'ai passé deux mois sales. J'ai sombré. C'était la première fois que ça m'arrivé de même évoquer le mot dépression et tout ça. C'était dur, c'est plus le cas. Et euh, je ne regrette pas, ça a été formateur et pendant ce moment-là avec la dépression ma confiance en moi, ça va de la main en fait, avec une impression de la confiance elle est absente, la confiance en soi et donc j'ai trouvé très dur d'interagir avec les garçons quoi. Je me sentais rejeté. Je détestais mon corps. Je détesté la… Quand j'avais des, j'avais l'impression de ne pas être à la hauteur, de ne pas être attirant, sexy, de pas plaire. Et quand ça m'est arrivé d'avoir des rapports c'était compliqué, quoi. Je me dégoûtais parce que j'avais poussé le truc parce que… Et j'avais vraiment du mal avec les garçons, je ne voulais pas trainer avec eux et euh j'ai questionné énormément, même j'ai jugé en fait, la manière relationnelle des hommes gays et ce qui me ressemble pas trop comme démarche quoi. Juger pourquoi ce mec fait ci, pourquoi ce mec fait ça.

A : C'était quoi qui te dérangeait ?

L : Je trouvais qu'il y avait une surconsommation des corps, une hypersexualité de tout et c'est le cas parfois dans les milieux gays. On hypersexualisés et il faut performer. Ça, ça, on ne pourra jamais le… Pour l'instant, on ne peut pas enlever ça au milieu gay. J'ai fait un peu la paix avec ça et je comprends mieux pourquoi les gens le font, que c'est pas tout le temps choisi mais que les gens sont poussés à le faire. C'est une espèce d'addiction aussi. C'est une injonction en fait.

A : A la sexualité en particulier ? Toi-même, tu l'as sentie cette injonction ?

L : Ah oui. Je devais coucher avec quelqu'un quoi. Et puis donc quand tu as ça en tête et qu'à la fin de la soirée… Je vais dire un truc hyper mal mais tu prends la première chose qui passe devant toi parce que par dépit. Le lendemain tu… En tout cas, moi je me dis mais à quoi ça sert ? Pourquoi j'ai fait ça ? Pourquoi t'as pas dit non ? Jusqu'au jour où j'ai couché avec un garçon et je sentais qu'il n'avait pas tout à fait envie. Mais j'ai demandé, il y avait du consentement mais je sentais qu'il n'était pas trop là, parce que… Bon je vais dire ça comme ça, parce que physiquement ça se voyait pas quoi. Et donc, et ça m'a fait mal après. Surtout parce que je me suis rendu compte que en fait c'est pas cool pour l'autre personne non plus de… Si t'as pas envie de l'autre personne, c'est juste pas cool quoi. Et donc euh oui c'est ça tu… Si t'as pas envie d'être avec l'autre personne, l'autre personne elle peut se sentir mal, tu vois ? Donc je me suis senti mal de me dire mais peut être que lui ne voulait pas et je me suis entêté et il n'a pas su dire non parce qu'il me voyait entreprenant et quoi. Mais bon, ça c'est un autre chemin à parcourir. Dire non. Et accepter son corps, j'ai un corps dans la norme mais je n'ai pas tous les attributs les plus réputés qui sont recherchés en tout cas dans la commu. Ça c'est compliqué parfois, mais ça va mieux.

A: Et donc tu as eu cette interaction avec du coup ce garçon. Et après ça, il y a quelque chose qui a changé dans cette période-là, qui était difficile ?

L : Après ça, il y a quelque chose qui a changé. Ouais, ça m'a permis de lâcher un peu prise en fait par rapport à cette injonction de « tu dois coucher avec quelqu'un à chaque fois que tu sors ». C'était tellement… C'était en même temps, je n'arrivais pas à bien relationner avec les garçons et en même temps moi j'avais besoin de me valider à travers ça.

A : Parce que si tu ne le fais pas, qu'est ce qui se passe ? Qu'est-ce que ça veut dire ?

L : Aujourd'hui, il ne se passe rien mais à ce moment-là je me sentais honteux, comme aberrant, comme tu n'y arrives pas, t'es nul.

A : Donc t'es pas séduisant ?

L : T'es pas beau, t'es pas…

A : Mais ça devait être assez aliénant en tout cas par rapport à la communauté de voir que tout le monde le fait et que c'est comme ça que ça marche et que toi, tu n'arrives pas ou t'as pas envie, en tout cas ça ne te plait pas autant.

L : C'était dans un milieu très concret, c'étaient les milieux gays. Je ne parle que des endroits où il y a presque que des mecs gays, après où il y a des lieux dits queers ou mixtes la pression est moindre quoi, et les interactions sont

différentes, complètement différent pour moi. Enfin, il y a moins cette injonction à plaire, à séduire. Les conversations sont autres en fait pour moi.

A : Même entre mecs gays dans ces milieux-là ?

L : Ouais.

A : C'est peut-être moins centré sur la sexualité.

L : Sûrement.

A : Ok. Est-ce que tu peux me dire pour toi ce que c'est la solitude ?

L : La solitude pour moi c'est sentir que tes sentiments et tes vécus ne sont pas entendus, ne sont pas pris en compte ou que personne qu'il y a autour de toi comprend ce qui t'arrive. Pour moi, c'est ça la solitude.

A : Du coup, il y a des moments où tu t'es senti comme ça dans la communauté ?

L : Oui, avec ce que je viens de raconter, de cette injonction à la sexualité. J'ai essayé d'en parler autour de moi et euh, vu que j'étais jugeant, les gens jouaient pas trop à ça avec moi, tu vois, parce que les gens ne voulaient pas juger et donc je me sentais pas compris par les autres. C'est à ce moment-là que je dis mais peut-être que c'est moi qui ai que quelque chose qui ne va pas chez moi. Et en effet, j'ai dû comprendre d'autres choses quoi. Lâcher cette… « Tu dois plaire, tu dois… » C'était comme si je serais trop fort les mains et je me griffais les paumes avec donc quand tu lâches tu te fait plus mal.

A: Et là tu t'es senti plus connecté avec les autres après ? Moins seul ?

L : Moins seul parce que je juge moins et parce que je n'ai pas besoin de tout le temps de me valider à travers ça.

A : En fait, on a déjà parlé de plein de choses parce que ma question d'après c'est est ce que tu peux me parler de comment tu vis la cancel culture ? On a déjà dit tout à l'heure, si tu veux encore en parler on peut.

L : Je ne sais pas trop ce que c'est la cancel culture, c'est quoi par exemple ? Ne pas regarder des films de Polanski ?

A : Un peu c'est vrai, c'est un peu ça. Mais comme moi je l'entends dans la question, là c'est plutôt concrètement dans les groupes où on est vraiment, un peu cette idée de « Ah, lui a fait quelque chose de mal ou dit quelque chose de mal et donc plus personne ne lui parle, c'est une mauvaise personne, on la met sur le côté. » Voilà un peu cette idée-là quoi.

L : Je pense que ça peut être nécessaire à un moment, mais je pense qu'il y a un travail à faire et parler avec cette personne en fait. Et lui expliquer pourquoi et quoi a fait du mal, lui laisser le temps de s'en rendre compte et de proposer une réparation parce que c'est la communauté. C'est la communauté, comment on habite tous ensemble, même si on fait de la merde ? Comment on peut se proposer les uns aux autres que si toi, tu me fais mal et qu'on est obligés à se côtoyer parce qu'on fait partie de la communauté, parce que… Comment on peut vivre ensemble ? Avec ma douleur et aussi ta culpabilité, éventuellement. La réparation est plus intéressante pour moi que l'écart de… Mais parfois il vaut mieux que la personne s'approche plus de… Je pense qu'il faut voir cas par cas en fait, il n'y a pas une formule ou un mode d'emploi.

A : Est-ce que tu t'es déjà senti rejeté dans la communauté ?

L : Pour ce que je suis ? Non jamais. En tout cas, c'était moi qui me rejetais moi-même à certains moments, mais les portes étaient toujours ouvertes et personne ne m'a posé de questions ou m'a fait un test pour voir le pourcentage de queerness que j'ai pour être dans un endroit, jamais. En tout cas à Bruxelles, je ne sais pas comment ça se passe dans d'autres villes par rapport à ça.

A : Mais du coup, ici, non, tant mieux. Comment ce serait pour toi si tu perdais accès à la communauté ?

L : Ce serait dur. D'abord. Pourquoi je perdrais accès, parce qu'on me cancel ou parce qu'elle disparait ?

A : Elle existe toujours, mais toi, tu peux plus y aller.

L : Ça serait un gros échec. Je me demanderais comment j'en suis arrivé à ça. Qu'est-ce que j'ai fait ? Ça serait dur euh après je pense que la communauté c'est tout ce qui est… Peu importe qui. La personne qui se considère aussi

LGBT tu peux faire… Si t'es pote avec, t'es en communauté en fait. J'ai du mal à imaginer ce moment en fait et comment je me sentirais, je pense que ce serait dur et qu'il y aurait une grosse remise en question de ma part parce que ça veut dire que je fais de la merde et euh je veille pour ne pas faire de la merde en fait.

A : Ok, on arrive un peu vers la fin des questions. Une de mes questions, c'est est-ce que tu veux ajouter quelque chose dont on n'a pas encore parlé ? Ou dont on a déjà parlé ?

L : C'est assez personnel ce que j'ai raconté, mais c'était un peu le but, non ? Parler ?

A : C'est le but.

L : Ok. Juste, j'ai envie de dire que je suis très content, que venir à Bruxelles rencontrer la communauté ça m'a fait énormément de bien et que si aujourd'hui je suis toujours ici, c'est parce qu'elle m'apporte énormément de choses. Pour l'instant, je ne peux pas la lâcher quoi et que faire partie de la communauté, ça, ça sera toujours important pour moi. Et euh, là où j'irai, j'essaierai de rencontrer des gens et essayer de faire de notre mieux quoi. Ouais, répandre la parole.

A: Ok, moi j'ai une question en plus qui me vient maintenant. Je ne sais pas si c'est pertinent, mais je la pose quand même. Dans les autres entretiens que j'ai faits, on a parlé souvent un peu de la culture de la consommation d'alcool, de drogue dans la communauté. Je ne sais pas ce que tu en penses, comment tu vis ça ?

L : Bon je pense que ça il faut en parler en fait. Ça dans la communauté. Puisque les interactions sont différentes quand il y a l'alcool et la drogue. Comme dans toutes les soirées et pas que dans les soirées LGBT mais je pense que ça serait pas mal de faire des événements où il n'y a pas d'alcool et voir comment on interagit les uns avec les autres dans un grand groupe quoi. Parce que l'alcool est tellement banal et il fait tellement partie de notre manière de sortir, de faire la fête que… Ouais c'est inséparable. Tu peux pas séparer l'alcool de la fête. Moi je peux pas les séparer et maintenant j'ai vingt-neuf ans et euh je bois de l'alcool depuis mes quatorze ans donc ça fait quinze ans que je bois de l'alcool et je me dis est-ce qu'il serait pas temps d'essayer une autre manière de relationner, quoi. En tout cas pas tout le temps, enfin expérimenter. Elargir ta zone de confort.

A: Tu as déjà essayé d'aller en soirée sans boire, sans consommer ?

L : Non. J'ai jamais essayé de faire ça, mais je ne suis pas un grand buveur non plus. C'est à dire que je commence à boire à vingt-trois heures et euh je peux boire mon dernier verre à une heure du matin et pas boire le reste de la soirée, sans prendre d'autres choses. Je ne suis jamais mis… On ne m'a jamais ramassé, ça je… Parce que mon corps ne tolère pas bien l'alcool. Mais dès que j'arrive à un endroit et que je sens l'incitation monter parce qu'il y a des jolis garçons ou parce que… Je prends un verre.

A : Qui sert à quoi du coup ?

L : Qui sert à me détendre, à parler mieux, à me donner l'impression à moi-même que tout est plus fluide, que je suis plus intéressant, que je ne suis pas coincé.

A : Ouais, c'est souvent comme ça. OK. Pourquoi tu as accepté de participer à cet entretien ?

L : Parce que euh… Parce que tu avais posté ça sur le groupe TPG Bruxelles et que la question était intéressante en fait. C'est quoi la question de départ ? Je ne me rappelle pas dans l'annonce.

A : C'est quelque chose comme comment on fait le lien dans la communauté, comment on se rencontre, quelque chose comme ça.

L : Je trouve ça intéressant comme sujet de recherche et puis moi aussi je suis universitaire, donc euh je me suis dit j'ai envie de participer, d'aider cette personne. Puis je suis concerné aussi, je suis… Je me considère, m'identifie en tant que gay donc je fais partie de la communauté. J'ai envie de donner un avis.

A : Merci pour ça. Est-ce que la façon dont tu m'identifies comme ce que tu m'identifies change quelque chose à ta façon de répondre à mes questions ?

L : Oui, je sais qu'avec toi je peux utiliser des mots et je sais qu'il y a une complicité. Je sais que tu ne vas pas m'arrêter, tu ne vas pas…. On ne va pas débattre de certaines choses que j'ai dit qui pourraient être un peu… Bien sûr que ça conditionne aussi ma… Je savais à qui j'avais affaire.

Entretien exploratoire

Vanbelle : Bonjour. Merci d'être là. Je pense que déjà pour commencer tu peux te présenter ? Ton nom, tes pronoms, qui tu es, ce que tu fais…

Atticus : [Atticus]. Pronom elle. J'ai 25 ans et je travaille en tant que recruteuse de donateur.ice.s chez [XXX] et je suis… J'aurais aimé dire avant tout… Faut que j'arrive à le dire. D'abord, je suis artiste plasticienne et pour vivre je suis recruteuse de donateur.ice.s. Voilà.

V : Ok. Je vais te demander juste par curiosité : Tu fais ça depuis longtemps ? Artiste ?

A : J'ai fini mes études de recherche en art… Moi je viens de Toulouse, du sud de la France. Et donc du coup j'ai fait mes études jusqu'en 2020, 2021, là-bas. Et puis j'ai taffé après pendant deux ans, en même temps que mes études et puis après j'étais prof d'arts plastiques dans une association. Et là en octobre j'ai décidé de partir et de venir m'installer ici. Quand j'étais en étude j'avais aussi des expositions, j'avais aussi des trucs donc ça va faire quatre ans que j'ai mon numéro SIRET d'artiste-auteure à l'URSAFF.

V : Et donc tu vis à Bruxelles depuis octobre ?

A : Oui.

V : OK. Mon autre question ce sera : Est-ce que tu fais partie de la communauté LGBT et si oui, comment ?

A : Oui, je fais partie de la communauté LGBT. Et comment… C'est encore un peu des questions que je me pose dans le sens où… Alors les termes ont évolué, il y a eu des définitions qui se sont ajoutées à des mots que je ne savais pas et donc du coup je suis en même temps en train de me dire : Alors, au début je me défini comme pansexuelle, et puis il y a quelqu'un qui m'a dit récemment qu'en fait la définition que j'avais de pansexuelle était peut-être biaisée et que j'aurais dû… Enfin « j'aurais dû ». Que peut-être que bisexuelle c'était plus approprié pour moi du coup je ne sais pas trop encore. Mais voilà. Et puis là je suis en train de me demander si je ne serais pas non plus en plus asexuelle donc voilà.

V : Ok. Donc entre bisexuelle et pansexuelle.

A : Oui.

V : Ça marche. Du coup ici en fait on parle aujourd'hui parce que moi…. Du coup je vais aussi un peu me présenter, quand même.

A : Oui, je t'ai pas demandé !

V : Non, c'est normal. C'est moi qui te pose les questions dans ce cadre là mais ce serait bien que je me présente quand même. Du coup je m'appelle Ana. On s'est déjà vues. Je suis étudiante en psychologie, en Master 1 en clinique à l'ULB. Je suis dans les prémisses de mon mémoire, je suis en train de faire mon TPR et cet entretien est dans le cadre du TPR. C'est pas encore un entretien vraiment structuré avec des questions et tout ça mais c'est un entretien exploratoire qui sert à discuter du sujet avec une personne concernée par la question pour voir un peu ce que t'en penses, si ça te parle, si ça te parle pas, si ça fait écho avec des choses que t'as pu vivre ou pas, s'il y a des trucs que j'ai complétement zappés, si je suis passée à coté d'éléments etc… C'est pour vraiment orienter mon travail de recherche dans la bonne direction en fonction de la population concernée. Pour présenter un peu le

TPR, le sujet c'est les liens et le support social dans la communauté LGBT. Plus précisément, comment les personnes LGBT qui sont impliquées dans la communauté LGBT d'une façon ou d'une autre, que ce soit qu'elles fréquentent les associations, les évènements ou qu'elles soient militantes, créent ou pas des liens avec les autres membres de la communauté. Est-ce qu'ils trouvent le support social dont ils ont besoin. Est-ce qu'ils en ont besoin ? Voilà. C'est très ouvert encore et on verra ce qui se précise avec le temps. Si déjà ça t'évoque des trucs que juste je te dise ça tu peux déjà m'en parler, sinon je peux continuer à présenter un peu ce que j'ai fait jusque-là.

A: Dans cette question du rapport social ce que moi en tout cas j'ai vécu c'est plus devoir créer ce contexte social où je pourrais trouver le rapport social. Je sais pas si c'est clair.

V : Tu peux développer ?

A : C'était vraiment un travail de recherche de lieux, de personnes. De test. De savoir si : « Ok, avec ces gens on peut créer une sorte de communauté où on peut parler de notre relation LGBTQ+. » ou pas. Il y a vraiment ce truc, en tout cas au fond de moi, de me dire c'est quelque chose que je dois créer. Il sera pas là de base. Il faut que je le crée en fait.

V : Ce que tu vas créer du coup c'est la communauté de personnes autour de toi ?

A : Oui. Je dois créer des lieux, je dois créer des espaces où les gens peuvent en parler, les gens se sentent bien. Même s'ils ont pas envie d'en parler en fait juste peuvent s'y retrouver. Un peu safe place ou quoi, tu vois ? J'ai vraiment ce truc en moi où je me dis il faut le faire. Parce qu'il existe pas. Mais parce qu'aussi ca fait pas si longtemps que j'habite à Bruxelles, où je vois qu'il y a tout un pan qui est hyper-développé et c'est génial. Moi à Toulouse je côtoyais une communauté mais c'était pas encore autant investi qu'à Bruxelles. Je crois que j'ai encore des séquelles de me dire « Il faut le faire ! » et en fait à Bruxelles ça y est déjà.

V : Ca y est et en même temps on peut toujours en avoir plus.

A : Oui, plus. C'est pas assez. C'est clairement pas assez.

V : Et du coup ton expérience de ça, ça a été quoi jusqu'ici ?

A : Au lycée ça a été trainer avec les weirdos du coin, beaucoup. C'est se retrouver entre weirdos en fait et nous créer notre petite bulle à nous de gens bizarres. Mais c'est tellement cool d'être bizarre. C'était génial. Ensuite la fac c'était déjà un peu plus ouvert. C'était rencontrer des gens d'autres horizons et qui s'affirment aussi, et ça c'était vraiment chouette. Et donc là c'était aller dans un bar gay pour la première fois… En fait je sais pas si je réponds vraiment bien à tes questions ou pas ?

V : Si, si. Très bien.

A : Si, ça va ? Ok. D'accord. Tu me le dis hein si je m'égare ? D'accord. Et donc du coup ça a vraiment été ce passage où je rencontre vraiment des gens qui sont gays, qui sont lesbiens, qui sont autres… Et qui sont, tout simplement. Et qui font des choses. J'étais en fac en art et il y avait beaucoup ce truc de travaux de groupe, de : « oh untel/untelle a créé une expo là ou fait une performance là ». Et donc du coup il y avait direct ce prisme de la création. Créer le lieu pour ça. Pour ce public, pour en parler. C'était vraiment cool. Ça m'a bien aidée la fac

à ce niveau-là. Au niveau du militantisme, j'étais dans une fac de sciences humaines et Toulouse en tout cas… Je sais pas si tu connais. T'es français ? Française ?

V : Je suis française oui.

A : Ok. Toulouse c'est une ville anar[chiste] et du coup… Maintenant ça s'appelle Jean-Jaurès, mais avant c'était le Mirail. Bon la fac du Mirail se prenait beaucoup trop de tirs dans la gueule des politiques et on est souvent une des premières facs à se mettre en blocus. Et du coup au niveau du militantisme j'étais plus au niveau du militantisme global et en fait j'ai pas vu, ou j'ai pas assez vu, de militantisme LGBT. Je pense que c'était malheureusement trop peu visibilisé à la fac. Ça m'a permis quand même de rencontrer pas mal de gens et de mieux comprendre aussi qui j'étais. C'est en arrivant à Bruxelles, où il y a aussi tout ce chemin de se détacher de ce que je laisse là-bas, c'est vrai que j'avais grave cette envie de me dire : « Ok, je m'affirme un peu plus. ». Dans ma famille c'est hyper chouette parce que c'est assez ouvert et les personnes s'affirment mais j'avais toujours ce truc de pas tout leur dire ou pas m'avancer trop sur mon intimité et du coup, là, j'ai envie. C'est pour ça que j'ai rejoint le QG, notamment avec encore cette thématique de créer un lieu, de créer un espace, de créer quelque chose pour que les personnes se sentent bien en général. Donc voilà… Ça va ?

V : Oui, super ! Et du coup par rapport à ta famille ça a été l'occasion de leur dire quelque chose ?

A : Alors vis-à-vis de moi c'est… Je me souviens très bien quand j'étais adolescente avoir dit à ma mère que j'aimais les filles. Il y a eu la réponse classique de : « C'est qu'une passade. ». Bon. J'ai compris qu'elle était pas prête, en tout cas à ce moment-là de ma vie, j'ai compris qu'elle était pas prête. J'ai pas du tout reparlé de ça avec elle. Avec mes sœurs oui par contre, ça s'est vraiment très vite délié. Surtout que j'ai une autre sœur qui est bisexuelle et polyamoureuse et j'ai une autre sœur qui a divorcé de son ex-mari il y a 2-3 ans maintenant et qui vient de trouver le parfait amour avec une femme. Donc voilà. Je suis contente. Tellement fière. Du coup avec mes sœurs ça va. Mes parents je leur ai jamais dit, je leur en ai jamais vraiment parlé et de toute manière j'ai jamais été en couple de ma vie donc du coup c'est pas… Ils me mettent pas la pression à ce niveau-là, ils viennent pas me poser la question donc du coup je leur dit pas non plus.

V : D'accord. Et du coup t'as rejoint le QG à Bruxelles. Et comment ça s'est passé ? Comment t'as eu connaissance du truc ? Comment tu l'as rejoint ?

A : J'ai rencontré Raphaël et Mathilde presque au début de mon arrivée en fait. Vraiment très très tôt quand je suis arrivée à Bruxelles, parce que j'avais une amie de Toulouse qui connaissait Raphaël. Peut-être que tu le connais aussi ?

V : Oui. On vit ensemble.

A : Ah ben c'est parfait ! Bah qui connait Raph depuis très longtemps parce qu'ils étaient à la même fac ensemble dans le sud de la France. Et quand elle est venue me voir elle m'a dit : « Ah mais j'ai un pote, on ne s'est pas vus depuis longtemps, ce serait super ! » et moi je l'ai suivie en mode : « Putain je vais devoir tenir la chandelle entre les deux. » mais en fait il y avait Mathilde. Du coup ca tombait bien, Fafa et Raph ont parlé et avec Mathilde on s'est rencontrées. Quand on a vu qu'on habitait pas très loin, bon trente minutes à pieds mais pas très loin, l'une de l'autre à Scharbeek ça m'a fait plaisir, ça m'a permis de nouer un lien très très vite. Je les entendais parler du QG et je suis allée à leur première fripe et je les ai un petit peu aidé.e.s et en fait ça m'a plu. Juste cette première

fripe ça m'a grave plu et puis je trouvais le discours du QG super chouette. Comme je faisais rien à Bruxelles, je vivais sur mon chômage français, je m'emmerdais à mort, je me suis dit : « Vas-y. J'ai déjà fait un travail dans des assos, ça me plait bien. Je vais leur proposer, s'ils veulent bien m'accepter au sein du QG. ». Et du coup ensemble on a fait la seconde édition de la fripe, et la troisième samedi dernier. Et voilà. Je sais plus si il y avait une question précise ou.. ?

V : Non, c'est tout.

A : En fait je suis un peu dans le brouillard ces derniers jours donc du coup j'ai un peu du mal à me concentrer.

V : T'inquiète, franchement tu réponds tout à fait à mes questions. Il y a pas de soucis. Et de toute façon comme je te disais c'est assez libre encore. Donc c'est en rencontrant Mathilde que tu as rejoins le QG mais tu as aussi créé un lien avec elle. De base c'était d'abord ça et ensuite l'associatif qui est arrivé. Et au sein du QG, tu as aussi fait des rencontres amicales ?

A : Oui. Alors c'est plus à travers Mathilde encore une fois. J'ai rencontré ses colocs. Ça a été quand même un point d'ancrage pour moi, cette Mathilde, dans l'ouverture sur Bruxelles. Mais oui, d'abord ses colocs et là oui, avec la fripe oui. C'est vrai. Des artistes, déjà. Des artistes que j'avais rencontré.e.s dans d'autres évènements mais à qui ont a proposé de venir. Il y a Elf, qui a le collectif Zeriel, qui fait aussi des bijoux, des accessoires, des harnais. Ca m'a permis de le rencontrer lui puis de rencontrer un de ses potes, Eden. Oui, c'est vrai que ça m'a ouvert un petit peu plus de portes donc c'était bien. C'était aussi ce que j'attendais du QG en fait, qu'il y ait juste une grande salle où je peux rencontrer du monde.

V : Donc le fait d'être impliquée dans la communauté, il y a aussi une motivation de créer des liens ? D'avoir accès à des personnes ?

A : Complètement. Oui.

V : Du coup, je sais pas si j'ai encore mille questions à te poser sur ça. Ce qu'on pourrait peut-être faire c'est que je pourrais te dire ce que moi j'ai vu jusqu'ici et que tu pourrais me dire si ça te parle ou si ça te parle pas. Maintenant que j'ai un peu ton contexte à toi. Ok. Alors on va faire que les trucs intéressants, comme ça ce sera mieux. Bon moi du coup j'ai travaillé sur le support social, les rapports sociaux, l'isolement social ou pas, etc… En psycho c'est quelque chose qui a été théorisé quand même pas mal. On se rend compte que le lien social c'est très important pour les humains, qu'on a besoin des autres et que quand on est isolé.e.s socialement il y a des conséquences en termes de santé mentale et aussi en termes de santé physique qui peuvent être importantes. Une question que je me suis posée en faisant mes recherches c'est que j'ai vu qu'il y a un peu deux écoles de pensée : une qui dirait qu'on est isolé.e.s socialement comme quelque chose d'inné, qu'il y aurait des personnes qui sont naturellement plus seules, qui auraient du mal à aller vers les autres et une autre école qui dirait que c'est quelque chose de construit avec le temps à cause de plusieurs choses et en particulier dans les communautés LGBT la discrimination, le stress, la peur du rejet… Juste en te disant ça, toi tu penses quoi ?

A : Ben moi j'ai envie de relier les deux écoles en disant que oui, j'ai croisé des individus qui ont clairement exprimé le fait qu'ils n'aiment pas les gens et que ça les intéresse pas et moi je trouve que c'est normal aussi. Ou alors isolés dans le sens qu'ils ont un cercle très très réduit. Là je pense à mon petit frère qui même avec nous ou avec ses amis il va vraiment… Il se suffit à lui-même. Et par contre je suis tout à fait d'accord avec la seconde

école. Il y a ce truc où dès qu'on est enfant il y a beaucoup de violence par ce que c'est un truc sans filtre de… Il y a ce schéma très classique de la parole des adultes qui est retranscrite et donc du coup c'est vrai que ça peut être beaucoup plus violent ou beaucoup plus discriminant. Pas qu'il y ait une échelle de discrimination, mais plus frontale. Je pense que déjà enfant ça doit créer des mécanismes qui font que quand tu grandis tu as plus de difficultés. Et comme on est des animaux sociaux et qu'on crée des groupes parce qu'on a besoin de se trouver et se ressembler quelque part, oui c'est plus compliqué si la majorité te rejette. C'est plus compliqué de trouver quelque chose à qui tu vas ressembler et pas sentir non plus ce truc de : « Je me mets avec toi parce qu'on est tous les deux rejetés mais en fait c'est par mes dépends que je me mets avec toi. » Il y a toutes ces questions là de bouée de secours.

V : Je vois ce que tu veux dire. Toi c'est un truc que t'as vécu ?

A : Oui, complétement. Après je considère moi que en tout cas école primaire/collège/lycée je me suis mise en relation amicale avec des gens uniquement pour survivre. Dans le sens où moi je sais que j'ai besoin des gens pour me sentir bien et comme j'étais rejetée par tout le monde je me suis mise avec ces personnes qui étaient aussi rejeté.e.s, mais uniquement pour nous serrer les coudes entre nous. C'est des amitiés qui ont pas du tout duré, qui ont pas été bénéfiques pour l'un ou l'une comme pour l'autre, finalement. Parce qu'on s'est retrouvé.e.s autour de noyau qui était juste : survivre. C'était pas une amitié sincère. A la période où on en avait besoin, elle était très bien. C'était une amitié utile en tout cas, ça c'est clair et net. Mais c'était un cercle trop petit. Par contre, une fois arrivée à la fac il y a eu une sorte de libération à ce niveau-là parce qu'il y avait un grand horizon de personnes et là des amitiés beaucoup plus sincères et sans question de rejet ou pas.

V : Il n'y avait plus forcément de menace extérieure.

A : Voilà.

V : Ok. Et alors c'est quoi une amitié sincère ?

A : Wow. T'arrives tellement au bon moment en plus parce que là je me pose des questions sur ça. C'est quoi une amitié sincère pour moi ? En tout cas là actuellement, vraiment là maintenant, une amitié sincère c'est une amitié qui ne va pas être là pour utiliser l'autre. En tout cas, évidemment on s'utilise tous, mais vraiment à des fins pas saines pour la personne qu'on va utiliser. J'en sais rien. Et ça va être une amitié qui est vraiment centrée sur la personne et cette amitié, ce lien qu'on a créé. Je crois.

V : Où il y a pas de motivation un peu cachée, ou d'utilisation plus ou moins consciente. Comme ce que tu disais tout à l'heure de la bouée de sauvetage ?

A : Oui c'est ça. Par exemple, oui.

V : Et est-ce que tu trouves que dans la communauté LGBT, ou en tout cas dans les personnes que t'as rencontrées toi ici à Bruxelles et qui font partie de cette communauté, tu as trouvé ces amitiés sincères ? Est-ce qu'elles sont faciles à trouver ?

A : Tu arrives tellement au moment où je suis en train de me questionner sur tout un pan de cette notion d'amitié. Du coup si je pleure c'est normal. Justement là j'ai eu des déceptions amicales donc c'est une très bonne question que tu poses. Là je pense que… En tout cas j'ai une personne en tête. Je pense qu'il y a cette personne avec qui je

me sens à l'aise et avec qui je sais que je peux avoir une amitié sincère donc j'ai envie de te dire oui. Après j'ai pas… Finalement pour le QG moi je travaillais chez moi. On se voit en réu avec Mathilde et Raph mais c'est des réus donc même si on est potes c'est quand même contenu et lors de l'évènement moi je bosse. Donc finalement je suis pas assez dispo pour rencontrer des gens. Je peux parler un petit peu, échanger un insta mais bon on sait très bien que ça donne pas vraiment grand-chose donc des amitiés sincères pour l'instant j'en ai pas encore développé. Je pense qu'il y a des personnes avec qui ça a accroché et ça pourrait se faire mais j'ai pas encore investi ces amitiés sincères là. Ces possibles amitiés sincères. Mais je me sens confiante envers les gens que j'ai rencontrés parce qu'il y a ce truc de se dire : « Ok c'est une personne qui a… », bon c'est triste à dire mais « c'est une personne qui traverse ou qui a traversé des choses difficiles et du coup on va pouvoir se comprendre ou s'entendre et prendre soin l'une de l'autre. ». Du coup je pense que ça peut se trouver mais il faut que je fasse un peu plus d'efforts.

V : Donc le fait d'avoir vécu chacun.e des choses difficiles, liées j'imagine à cette appartenance à la communauté LGBT, c'est quelque chose qui rassure ?

A : Oui, d'un certain coté. Complétement. Parce qu'il y a ce premier truc de… Des fois ça peut être un engagement un peu long et où je me sens pas à l'aise des fois d'expliquer à une personne que je viens de rencontrer mes questionnements vis-à-vis de moi, des fois de mon genre, des fois de ma sexualité ou non-sexualité et que cette personne lambda ou « normie » aura peut-être pas le bon vocabulaire, pas les mêmes références, ce qui est normal. Et du coup il y a une insécurité je pense qui va se créer chez moi et je me sentirais pas égale à cette personne pour créer quelque chose de sincère. Evidemment, je me dis qu'avec une personne de la communauté LGBT ça va être beaucoup plus simple et beaucoup plus chouette parce qu'il y aura des truc traversés, tristes mais aussi méga joyaux et méga formidables, donc on va pouvoir se connecter là-dessus.

V : Parce que vous partagez les mêmes références, les mêmes codes ?

A : Oui.

V : Ok. Tu disais tout à l'heure que t'as pas encore investi ces amitiés sincères potentielles que tu as repérées. Ça voudrait dire quoi de les investir ?

A : Ça veut dire créer des situations où on se voit. C'est envoyer un message, prendre le temps de voir la personne et de se créer des souvenirs qui vont nourrir cette amitié. Là pendant ces quelques mois c'était le bordel pour moi donc j'ai mis ça de côté. Mais oui, c'est juste ça. Donner de l'énergie à ce truc qu'on peut essayer de créer.

V : Plutôt en one-on-one du coup ?

A : Oui. En tout cas moi je préfère fonctionner avec une personne plutôt que plusieurs d'un coup parce que ça me fait stresser. J'ai envie d'être parfaite pour tout le monde donc si j'essaye d'être parfaite avec pleins de gens d'un coup je grille en fait. Je préfère me concentrer avec une personne, créer quelque chose de chouette, quand j'arrive à un certain stade où on se sent bien je me dis : « Ok, il y a un peu de sûreté là. Je vais pouvoir aller voir là. ». Tout en créant des liens entre les personnes. Création d'amitiés. Chacun.e a sa recette !

V : Et alors depuis tout à l'heure on parle de communauté LGBT. C'est quoi une communauté ?

A : C'est des gens qui, des fois sans se le dire mais souvent c'est un peu dit quand même, se rassemblent et se retrouvent pour quelque chose. Ça peut être une communauté comme les gens qui décident de vivre tous en autarcie, une communauté avec en tout cas des pensées similaires, des buts à atteindre similaires. La communauté LGBT ça englobe beaucoup trop de choses. Ca englobe le militantisme, le self-care, le transfert d'informations, se retrouver et s'accepter entre nous. C'est créer une zone. C'est créer un espace.

V : A Bruxelles est-ce que tu vois cette communauté ? Est-ce qu'elle existe ? Est-ce que tu la ressens ?

A : Ouais. Et puis avec mon boulot de recruteuse dans la rue c'est vrai qu'on évite au maximum de faire du profilage parce que c'est pas comme ça que ça marche et puis c'est toujours biaisé, mais de base j'adore regarder les gens. Comment ils marchent, comment ils s'habillent, comment ils sont. J'ai l'impression dans… Je pense que j'en vois. Je pense que j'en vois plein de ces personnes de la communauté. Ca me fait vraiment plaisir et ça me fait du bien. Au niveau culturel il se passe beaucoup de choses. Il y a plein de lieux que je ne connais pas et dont on me parle. Je me renseigne un petit peu et je me dis : « Mais wow, il y a ça ? ». Ouais. Elle est là. Elle a un tout petit quartier tout pourri, enfin tout petit plutôt, mais après elle est là partout. J'ai l'impression qu'il se passe pas mal de choses.

V : Petit quartier, tu veux dire la rue du Marché au Charbon ?

A : Oui ! Je parlais de ça, oui. Pourri dans le sens où c'est tout kiki mais c'est pas très grand quoi.

V : Alors. Pour retourner dans ce que moi j'ai vu… Ce que les psychologues ont vu jusqu'ici. Et tu me diras peut-être ce que t'en penses ? C'est que les personnes qui appartiennent à la communauté LGBT sont soumises à plusieurs choses qui peuvent venir impacter leur façon d'être avec les autres et de faire communauté. L'un des trucs importants c'est le stress de la minorité. On s'est rendus compte qu'il y avait un lien entre le fait d'appartenir aux minorités de genre et sexuelles et le fait d'avoir des risques de troubles de santé mentale plus élevés. Ils ont cherché pourquoi et en fait les expériences de discrimination que tu vas vivre comme le fait d'être insulté.e dans la rue ou le fait d'avoir un conflit avec sa famille, c'est des stresseurs. Et ces stresseurs-là impliquent après des processus internes comme l'homophobie internalisée, une certaine méfiance, une certaine réserve, de la colère et ces choses-là à l'intérieur de soi vont augmenter le risque de troubles de santé mentale. C'est un des mécanismes que j'ai vus. Qu'est-ce que t'en penses ?

A: Je l'ai complètement vécu, je pense. J'avais fait un boulot terrible, saisonnier, estival. C'était un boulot où on était en équipe et en fait on vivait dans des campings, on dormait dans des tentes donc bonjour l'intimité. On pouvait passer trois semaines avec les mêmes gens, c'était sept personnes, 24h sur 24 avec les mêmes personnes et donc du coup ca crée des trucs très, très intenses. C'était des codes hyper patriarcaux, misogynes, terribles, évidemment. J'étais jeune ado à l'époque donc j'essayais de m'assimiler à ces codes. Ça créait une grosse détresse en moi parce que je sentais que c'était pas normal et ça a créé de la dépression très, très vite. Et il y a aussi eu la pression sociale de pourquoi je suis pas en couple. J'ai passé 25 ans de ma vie sans être en couple, mais merde alors ! J'en rigole mais… Qui du coup crée aussi une sorte de présence dans ma tête, où je sais qu'à un moment donné dans ma vie je me mettais à me comparer à tous les couples que je voyais. Ça créait une pression, un truc pas sain du tout pour moi. C'en est arrivé à un paroxysme à un moment donné où quand j'ai eu 20 ans j'ai fait une crise d'angoisse terrible parce que je ne comprenais pas pourquoi j'étais encore en vie à 20 ans. Parce que je ne correspondais pas à la société. En tout cas à celle qu'on me montrait. Donc oui, je vois tout à fait.

V : Et ça a eu quels impacts alors ? Parce que là, si j'ai bien suivi, société - discrimination- pression- dépression…

A : Ça va généralement ensemble ! Les impacts que ça a eu… Ça m'a engagée à trouver les bonnes gens. Du coup ça c'est bien. Ça m'a engagée à trouver ces amitiés sincères, des lieux qui soient irréels ou autres, des lieux où je pouvais trouver d'autres personnes et me sentir acceptée et accueillir les gens, aussi. C'était très dur mais j'ai réussi à engager quelque chose derrière.

V : Des lieux irréels, c'est-à-dire ?

A : Aussi les réseaux sociaux en fait. Ce truc sur Instagram qui est hyper chouette en tout cas, ou à l'époque un petit peu Facebook. J'avais un compte Facebook quand j'étais au collège, qui a été piraté depuis donc je pourrais pas tout dire mais je sais que j'avais trouvé un groupe où c'était principalement des geeks Otaku mais il y avait ces questions sous-jacentes. On parlait beaucoup de Yaoi, ou pour les mangas lesbiens c'est Yuri. Bref, et du coup ça permettait un petit peu de poser ces questions parce que le manga avait parlé de ça en fait. C'était assez chouette.

V : Je te pose la question parce que c'est un autre truc que j'ai vu, les espaces numériques qui sont un endroit où les personnes LGBT en général congréent.

A : Il y a ce truc où dans la réalité c'est trop douloureux. Ton corps est dans la réalité, le stress c'est pas que en interne. Ça crée des trucs sur ton corps. Il y a ce refuge dans l'internet qui peut être tout à fait réversible, qui peut être très très violent aussi. Evidemment. Malheureusement. Mais oui, c'est vrai que quand j'étais ado c'était hyper chouette internet. A ce niveau-là, ça m'a permis de vraiment découvrir tout ce que mes parents m'ont jamais dit. Malgré leur jolie ouverture d'esprit ils sont hétérocentrés, cisgenres, voilà.

V : Tu dis que ça peut être violent, c'est-à-dire ?

A : Bah le harcèlement sur internet. Et comment tu gères les infos que tu cherches. Ce que tu veux pas voir mais qui t'apparaît quand même dans la gueule. Ça c'est un putain de pan dans ton mémoire !

V : Internet ? Oui. Ça peut l'être.

A : Ça va être intense !

V : On verra ! Tu dis harcèlement, de la part de qui ?

A : Harcèlement de la part des gens « normies ». Des oppresseurs envers les oppressé.e.s. En tout cas à l'époque Facebook c'était plus facile d'accéder à la vie privée, finalement. Parce qu'il y avait ce jeu de se dévoiler dedans. En fait on avait pas conscience mais c'était un superbe outil pour les personnes pour qui c'était nécessaire d'oppresser les gens.

V : Ok. Alors la pandémie du Covid-19. Est-ce que ça a eu un impact sur toi ? Si oui, comment ? Plutôt au niveau social du coup.

A : Ça a eu un impact. La première vague ça m'a mise dans une dépression très intense. Ça faisait deux-trois ans que j'étais fière de moi, j'avais arrêté de faire mes dépressions saisonnières et là du coup ça m'a refoutue dans un truc terrible. Ca faisait trois-quatre ans que j'avais réussi à surmonter mes idées noires et là ca m'est revenu en masse. Toutes celles qui étaient pas venues pendant trois-quatre ans je me les suis prises dans la gueule. C'était

tellement intense ! Et ça a refissuré ce lien social où je savais plus comment me comporter avec mes ami.e.s. Quand on s'est revu.e.s j'étais en stress total, je savais plus comment me comporter avec eux. Je savais pas quoi dire, quoi faire. Très vite fatiguée des gens autour de moi. De base j'ai beaucoup de sensibilité au son et du coup ça me perturbe énormément. Aller dans un bar pour moi ça peut être très compliqué parce qu'il y a beaucoup trop d'informations partout et du coup j'avais l'impression que même chez moi avec des potes c'était ça en permanence. C'était très anxiogène. En parlant avec ces potes on s'est rendu.e.s compte que c'était pour tous et toutes la même chose donc ça nous a permis de justement prendre soin de nous à ce niveau-là, d'y aller doucement et de recommencer à se faire confiance au niveau de l'amitié. De ce qu'on était capables d'être. Mais je pense que pour, malheureusement, beaucoup de gens on a encore des séquelles.

V : Tu dirais que t'en as encore ?

A : Ouais complétement. Alors du coup je me demande si c'est des séquelles ou si finalement ça m'a permis de réapprendre qui j'étais dans le sens où… Si tu imagines ce truc où je me suis formattée pour correspondre et en fait il y a eu cet immense craquage où ce que j'avais formaté a resurgi et du coup je suis en mode : « Ah mais c'était là depuis le début ! ». Et du coup de me dire : « Ah mais en fait c'est moi. ». Et du coup est-ce que je dois le retordre pour correspondre ou pas ? Ça va ?

V : Oui, c'est une grande question. Et il ressemble à quoi du coup ce Moi ?

A : Ce Moi à quoi il ressemble ? Bah je sais pas trop encore. Justement, je me pose des questions.

V : Ce que t'as observé et ce qui est resté.

A : Ce qui est resté et qui était assez important pour moi c'était ce rapport à mon corps et ma poitrine. C'est vrai que beaucoup de personnes ont fait « No Bra » pendant le Covid et il y en a c'est resté, il y en a c'est pas resté. Moi c'est resté et il y a vraiment ce truc où je me dis : « Mais wow, les gens me regardent quand je leur parle et me regardent dans les yeux. C'est cool. On va rester comme ça. ». C'est bien, je préfère qu'on me regarde dans les yeux.

V : Du fait de pas porter de soutien-gorge ?

A : Ouais et de pas me sexualiser aussi. Je pense que c'est ça. Je me sexualisais contre mon gré je pense. Et là du coup de me dire qu'en fait je suis moi et je suis pas sexualisée parce que je ne veux pas me sexualiser moi, ça m'a permis aussi de mieux comprendre ou de mieux savoir où est-ce-que je voulais me mener.

V : Ok. Ecoute je pense que les différents troubles qui accablent les personnes LGBT, je sais si on va tous se les faire parce que j'ai pas envie de pourrir ta semaine.

A : T'inquiète, après je vois des copines. J'ai prévu d'aller voir des copines, de prendre une tisane et de papoter donc s'il y en a où tu penses que j'aurais des choses à dire dessus ou quoi, hésite pas.

V : Ok, mais même ça c'est intéressant. Le fait que tu fasses ça. Je sais pas si tu t'attendais à ce que la conversation qu'on ait soit confrontante ou quoi mais que derrière tu prévois de passer du temps avec des gens.

A : Si. Enfin je… C'est vrai que quand tu m'avais envoyé ton premier message moi je m'étais arrêtée sur en gros : « J'ai besoin d'aide parce que je fais un sujet. » et moi j'étais en mode : « Ok, d'accord. Je veux bien t'aider. ».

Et après j'ai relu en me disant : « Attends c'est sur quoi déjà ? Ah oui, c'est pour ça ! » Et du coup je me suis dit que… Comme je t'ai prévenue que mon état était pas très bien en ce moment, j'ai un peu anticipé en me disant que ce soir je voyais des potes.

V : D'accord. Parce qu'il y avait quoi dans le thème où tu pourrais te dire que ça va peut-être être difficile ?

A : Justement, comme je te disais au début je me pose encore des questions vis-à-vis de ma sexualité ou pas, de mon genre. Des fois ça vient, ça me traverse. Je sais que je suis sensible actuellement, et en plein reconditionnement. Quel mot atroce ! Pourquoi j'ai dit ça ? Du coup je savais que c'était peut-être des trucs qui allaient remuer en moi des choses, surtout que j'ai commencé un travail avec une psy récemment et que du coup ça remue beaucoup de choses. Voilà. Je me suis dit : « Allez, vas-y. La personne est en études de psychologie… » je sais ce que c'est, j'en ai pas fait mais je vois.

[Interruption]

A : Voilà donc je savais que j'allais peut-être remuer des trucs mais c'était bien, j'avais envie aussi de remuer des trucs. Quitte à remuer la merde autant racler et du coup voilà j'ai anticipé. Et alors du coup les personnes que je vais voir ben je crois qu'elles font pas partie de la communauté LGBT en plus. Peut-être que je vais les voir en me disant : « Ok, ces trucs qui me remue je les mets de coté pour l'instant. ». Il y a ce choix, en fait. C'est vrai que j'ai le choix. J'ai ce pouvoir, j'ai le choix des personnes. Dans les amitiés c'est vrai que c'est bien, j'aime bien avoir plusieurs ami.e.s en me disant que quand j'ai envie ou besoin de ça je peux aller voir telle personne. Et là du coup je vais clairement voir des personnes qui ne sont pas de la communauté LGBT.

V : Et tu as quel genre de lien avec elles ? Vous êtes proches ?

A : On se connait depuis pas longtemps et ça doit être la cinquième fois qu'on se voit mais c'est des personnes avec qui je me sens bien et qui, même si elles n'en font pas partie parce qu'on en a pas discuté mais je pense qu'elles sont hétéros, avec qui je peux en discuter quand même et ça va bien se passer parce que ça a l'air d'être vraiment des chouettes personnes. Très paisibles aussi. Ça c'est cool.

V : Chouette. Mon dernier point de recherche c'est un modèle qui s'appelle le modèle de la solitude et du risque sexuel. On s'est rendu.e.s compte que quand une personne se sent seule elle est plus à même d'avoir des comportements sexuels à risque. Par exemple on voit une pratique de sexe non protégé chez les hommes qui couchent avec des hommes et qui souffrent d'isolement. Tu m'as dit que tu te situais plutôt sur le spectre de l'asexualité donc je sais pas si c'est quelque chose qui va te parler.

A: Je vois le truc du comportement à risque dans le sens où clairement… Alors là tu arrives tellement au bon moment ! Je suis désolée. C'est un des trucs que j'ai commencé à travailler avec ma psy mais du coup avec cette pression sociale de : « Pourquoi t'es pas en couple ? T'as un amoureux ? T'as un petit copain ? ». Evidemment on parle toujours d'hommes. Et à 21 ans j'étais toujours vierge et les petits trucs de : « Bah alors Marie ? ».

V : C'est qui Marie ?

A : Marie c'est la Vierge Marie ! Hé oui. J'ai compris après aussi. Moi aussi j'avais pas fait le lien. Bref. Et du coup oui, clairement je me suis mise dans une situation où… C'était pas ma première fois mais c'était ma seconde fois. Je trouve que la hiérarchie à ce niveau-là est super biaisée aussi. Je trouve ça très étrange de dire première

fois et qu'il faut qu'elle compte énormément. En tout cas c'est ce que je vois dans les films, les romans, tout ça. Bref. Et oui, du coup je me suis mise… Bah oui, j'ai subi un viol et clairement quand je me revois j'étais vraiment en détresse. J'avais besoin de prouver aux yeux de la société que j'étais « capable de » mais en fait moi j'en avais pas besoin. J'en voulais pas. Du coup cette situation a tourné en un viol et je l'avais pas compris. A partir de là, dans ce truc de solitude, chaque… Après c'est le système du trauma mais chaque période qui correspondait à la période de ce viol j'étais prise d'un stress immense et il fallait absolument que je couche avec quelqu'un. Je me débrouillais toujours pour trouver un mec, un enfoiré, que ça se passe très mal et que je le revois plus jamais. Donc clairement « comportement à risque » ça fait écho en moi à ça. Et encore une fois j'étais vraiment en mode : « Wow, c'est que des mecs. Je peux coucher qu'avec des mecs. ». Et c'est drôle mais c'était en tirant des cartes avec un collègue de la fac qui est aussi drag-queen et qui se dit pédé, sorcière et tarologue. Moi j'avais pas du tout conscience que c'était un viol et j'arrive avec cette question un peu naïve de : « Vais-je trouver l'amour un moment donné dans ma vie ? » et il tire les cartes et il me dit : « C'est pas du tout ça ta question. En fait ta question c'est vas-tu avoir une relation sexuelle saine un jour dans ta vie ?». Et là je fais : « D'où tu sais mes questions et tout ? ». C'est la première fois que je me faisais tirer les cartes. Il me pose des questions et je commence à lui décrire des trucs et je commence à lui parler de ma dissociation, sans savoir que c'était une dissociation, donc que j'ai plus rien entendu et tout, et là il commence à me dire : « Non mais alors je suis désolé mais il faut que je te le dise, là clairement c'était un viol. ». Il commence à m'expliquer, lui, ses viols et des trucs qui étaient très violents. Et depuis que j'ai compris ça, c'est pour ça la question de asexuelle aussi, il y a un blocage total dans mon corps qui fait que je peux même pas y penser et je suis en train de me dire… Alors ça fait retour avec ce que je te disais tout à l'heure, finalement est-ce que c'est pas le vrai Moi ? Est-ce que ce serait pas un truc qui m'intéresse pas depuis le début ? Je sais pas si t'avais besoin de savoir tout ça !

V : Je pense que c'est super intéressant en tout cas, et c'est pas non plus facile d'en parler.

A : Ouais. Merci de m'écouter.

V : Merci de me parler. C'était chaque année, à peu près, à la même période ?

A : Exactement, oui. C'est une pulsion ultra-cheloue et c'était vraiment à la même période du coup, c'était mai-juin. Ça arrive bientôt. Et ce qui était drôle c'est que la Donna qui m'a tiré les cartes c'était en mai-juin aussi. Donc du coup je suis un peu en train de me dire : « Ok, qu'est-ce qui va se passer les deux mois qui arrivent ? » Surprise ! Ouais. C'était vraiment cette répétition et il y avait ce truc de… Je faisais ça aussi pour pouvoir avoir des discussions avec mes copines hétéros. Parce que mes copines hétéros parlaient que de leur mec et de leur relation hétéro et moi je me sentais toujours… Malgré elles hein, mais j'avais rien à dire ! Je m'emmerdais. Qu'est-ce que je m'emmerdais. Des fois c'était terrible, je me faisais chier. Je les aimais beaucoup, mais je me faisais chier. Et du coup c'était hyper triste, mais ça me permettait de dire des choses. Ça me permettait de dire : « Ah oui, moi une fois il s'est passé ça ! ». Voilà. Mais wow, quelle horreur.

V : Et c'est différent dans des cercles LGBT ?

A : Oui. En fait déjà je ressens pas cette pression de devoir parler de mes ébats sexuels donc ça c'est très neuf pour moi et c'est formidable. Et je sais que, si cette question était amenée, il y aurait toujours cette sécurité. En tout cas avec les gens que j'ai croisés j'ai senti cette possibilité de dire : « Ah, je me sens pas très bien. On peut parler d'autre chose ? » ou que la personne dise : « Je vais parler de ça » pour préparer le terrain. Parce qu'il y a

malheureusement trop de victimes de violences sexuelles dans les communautés LGBT j'ai l'impression. C'est quelque chose qui est pesant mais qui justement du coup va être pris délicatement aussi. Ça me va.

V : Tant mieux. Alors mon dernier point sera… On a vu, et tu l'as dit, l'importance du lien et du lien de communauté. D'être avec des autres qui comprennent. En faisant mes recherches j'ai vu quand même que parfois ça marche pas tout à fait ou alors qu'au sein des communautés il y a des conflits, il y a des problèmes, il y a des dynamiques intra-communautaires qui font qu'en fait tout le monde y trouve pas toujours sa place. Certaines personnes y prennent très facilement une place et d'autres moins. Je sais pas si toi ça te parle ?

A: Alors c'est assez intéressant parce que moi c'est quelque chose que j'ai vu mais pas dans les communautés LGBT. C'est quand j'étais à Toulouse dans les communautés plutôt politisées, anarchistes, dans les squats où justement il y avait des totos et un peu tout qui se mettaient là et il y avait ce cri de guerre d'être contre la société parce que la société est mauvaise et mal faite. Pourtant, au sein de ces communautés safes on recrée des choses terribles et moi ça m'avait énormément choquée. J'ai entendu parler de personnes dans les communautés LGBT qui ont vécu des choses similaires, cette espèce de recréation du même schéma. Je l'ai pas vécu en tout cas donc je peux pas te dire des choses à ce niveau-là mais je sais que justement ça… Malheureusement je suis pas surprise que ça existe. J'ai l'impression qu'il y a ce truc où même si en créant cette communauté on veut se détacher des normes et tout ça ben c'est très triste mais en fait c'est notre fonctionnement, aussi. On a vécu dedans, on a grandi dedans et c'est un très long travail de les défaire parce qu'il faut construire quelque chose, aussi, de l'autre côté. Il faut défaire et construire en même temps pour pas s'effondrer. Malheureusement il y a des choses terribles comme ça qui se refont, en fait. Mais j'ai pas vécu et j'ai pas rencontré de personnes LGBT avec qui j'en ai parlé qui l'ont vécu. Donc voilà.

V : Ok. Ce sera à approfondir dans les prochains entretiens ! Je pense qu'on a fait le tour de ce dont j'avais envie qu'on discute.

[Clôture]