

••• salle de musculation ? En fonction des réponses, vous choisirez un sport adapté, pourquoi pas avec l'aide d'un spécialiste. L'avis du médecin qui vous connaît bien peut aussi être utile. Le sport doit être un moment que vous vous offrez à vous-même, pas une corvée, ni une routine. Choisissez une activité que vous pouvez pratiquer près de chez vous ou de votre bureau.

Si vous en avez la possibilité, faites du sport à deux, vous vous motiverez mutuellement.

Fixez-vous des objectifs réalistes, soyez patients et surtout à l'écoute des sensations que cette activité engendre (faim, fatigue, plaisir...). Cette prise de conscience nouvelle de votre corps vous donnera plus de satisfaction que l'épreuve du miroir.

Toute activité physique nécessite une récupération, et notamment de bonnes heures de sommeil. Elle n'efface en rien des nuits blanches accumulées...

## Bien manger, ça s'apprend

De manière générale, une alimentation équilibrée, régulière, sans grignotage constitue un complément idéal à toute activité physique et/ou sportive. Si vous vous demandez comment équilibrer féculents, protéines, légumes, fruits, produits laitiers, vous trouverez pléthore de conseils sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Si vous êtes séropositif, il faut faire un tout petit peu plus attention. En effet, votre corps, surtout si vous êtes sous traitement, a besoin d'énergie pour se défendre contre le virus. Il « consomme » plus. Il est donc conseillé de renforcer les protéines dans votre alimentation, notamment le poisson.

Certains traitements entraînent également des problèmes de cholestérol et de triglycérides. Il s'agit alors de diminuer les aliments sucrés comme les graisses cuites animales.

## L'image de soi et le corps en images

C'est un fait, la culture gay – à travers la photographie, les médias, le porno, entre autres – a de tout temps glorifié les corps jeunes et musclés, cultivant un certain idéal de beauté. Est-ce pour autant un idéal de vie, un idéal de bien-être ? Devons-nous forcément considérer l'image que l'on a de soi à l'aune de ces stéréotypes parfaits ?

### Amusez-vous à faire ce petit test

Notez sur une feuille une série de thèmes ayant un rapport avec la personnalité et le physique d'un individu (par exemple émotivité, ouverture d'esprit, style, manière de se présenter, apparence, etc.) et, pour chaque thème, dégagez cinq réponses possibles, de la plus négative à la plus positive. Par exemple, pour ouverture d'esprit : 1 fermé, 2 n'est pas intéressé par ce qui change, 3 perméable aux idées nouvelles, 4 accepte volontiers les changements, 5 à l'affût des changements.

Répondez en toute sincérité à ce questionnaire puis soumettez-le à un ou deux amis proches. À la vue des réponses, peut-être vous rendez-vous compte que l'image que les autres ont de vous ne correspond pas forcément à celle que vous avez de vous-même. Vous pensiez manquer d'assurance parce que maigrichon ? Mais les autres vous voient peut-être comme quelqu'un de solide dans la tête.

Autrement dit, ce n'est pas l'image rêvée qui parle à votre place, mais ce qui fait le caractère unique de votre personnalité.

Pensez aux gays qui sont dans votre entourage : sont-ils tous sur le même « modèle » ? Ce qui fait que ce sont vos amis n'est-ce pas justement qu'ils sont si différents les uns des autres ?



[www.be-gay.fr](http://www.be-gay.fr)

« L'estime de soi est une expression qui désigne le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même en rapport avec nos propres valeurs. Lorsque nous accomplissons quelque chose que nous pensons valable, nous ressentons une valorisation et lorsque nous évaluons nos actions comme étant en opposition à nos valeurs, nous "baissons dans notre estime". »

Définition de l'estime de soi dans l'encyclopédie en ligne [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

## Bien-être et estime de soi

Le bien-être, c'est la convergence de différents facteurs, santé, plaisir, réalisation de soi et harmonie avec les autres. Le point de départ de tout cela, c'est peut-être l'estime de soi.

Le concept est mis en avant depuis de nombreuses années par les associations et les professionnels de la lutte contre le sida, qui considèrent qu'il s'agit d'une des clés de la lutte contre l'épidémie chez les gays. Ainsi, selon le Dr Marc Shelly de l'association Aremedia, c'est une faible estime de soi qui est souvent responsable de la prise de risque lors de rapports sexuels. En clair, il est difficile d'avoir envie de se protéger et donc de protéger les autres quand on pense ne pas en valoir la peine ou ne rien valoir pour eux.

Chez les homosexuels, l'estime de soi peut être mise à mal dès l'enfance ou l'adolescence. Découvrir son homosexualité, c'est aussi souvent découvrir l'homophobie. Même ceux qui se trouvent dans un environnement *a priori* compréhensif, ouvert, n'y échappent pas car cette discrimination peut se retrouver partout : en famille, avec des amis, au travail, pour trouver un logement, dans la rue, etc. La discrimination est toujours terrible, en cela qu'elle peut s'insinuer chez ceux qui en sont victimes sous la forme d'une homophobie intériorisée. Cette honte de soi peut aussi expliquer le très important taux de suicide chez les jeunes homos.

Avoir une bonne estime de soi est la première étape du bien-être. Et le bien-être, comme bien des choses, peut s'acquérir.

# Identifier le mal-être

Avant d'aborder la question du bien-être, commençons peut-être par cerner son opposé. Le mal-être peut être causé par de multiples facteurs, un environnement familial ou professionnel hostile, qui envoie une majorité de messages négatifs, le sentiment d'être inutile, incompris, différent. Il peut être repéré d'après les signes suivants :

**Manque de confiance en soi. État dépressif régulier, pensées suicidaires.**

Trop grande attention au regard (ou aux dires) des autres.

**Homophobie intériorisée, qui peut se manifester de différentes manières : rejet des homos qui « s'affichent » trop ou une culpabilité vis-à-vis de son homosexualité (une victime d'agression homophobe qui va penser que c'est de sa faute, par exemple).**

Prises de risque répétées lors de rapports sexuels.

## L'avis d'un médecin

**Dr Michel Ohayon, Sida Info Service** « *S'il y a beaucoup de gays qui vivent encore des situations névrotiques, dramatiques, difficiles, c'est souvent le fruit d'une impossibilité de s'accepter qui tient à des choses très précoces dont il est difficile de se débarrasser. Pour beaucoup, le corps a été un moyen de participer à cette acceptation de soi. Mais je pense que si on se contente d'avoir un corps parfait et d'être très intelligent et subtil, on n'a fait qu'un bout du chemin.*

**S'accepter, c'est un tout. Et c'est énorme.** »

Extrait de l'entretien vidéo pour [be-gay.fr](#)

# Bien-être au travail

Nous passons beaucoup de temps au travail, où la discrimination peut s'exercer envers les gays. Cela peut aller des remarques désobligeantes à des cas de harcèlement, des refus de promotion, etc. Cette homophobie rampante peut lourdement affecter le bien-être. Certains pays, dont la Belgique, ont adopté des législations qui introduisent **la notion de bien-être professionnel**, dans lesquelles la protection contre la violence ou le harcèlement moral ou sexuel existent.

**En France, depuis la création de la Haute autorité de lutte contre les discriminations et pour l'égalité (Halde) en 2004, vous pouvez agir si vous pensez être victime de discrimination.**

La Halde peut être saisie, ou se saisir d'office, de tous les cas de discrimination (racisme, intolérance religieuse, sexisme, homophobie, rejet des handicaps). En 2007, à l'occasion de la Journée mondiale contre l'homophobie, la Halde a publié une étude qui indique que 40 % des personnes homosexuelles interrogées déclarent avoir été victimes d'actes ou de propos homophobes.

Pour saisir la Halde : [www.halde.fr](http://www.halde.fr) ou 08 1000 5000

**Associations LGBT travaillant à lutter contre l'homophobie et en particulier pour améliorer le bien-être des homos au travail**

L'Autre Cercle, [www.autrecercle.org](http://www.autrecercle.org)

Collectif Homoboulot, [www.homoboulot.org](http://www.homoboulot.org)

# Bien dans sa sexualité

Une sexualité épanouie, en cohérence avec son orientation, ses choix, est aussi source de bien-être. Cela peut sembler une évidence, mais ce n'est pas toujours si facile à réaliser. Les obstacles sont nombreux.

Dans une communauté très affectée par le VIH et le sida, il peut être parfois difficile de parler de sexualité. Un autre dépliant de la série be gay (Annonce de la séropositivité) aborde la question de parler ou pas de son statut sérologique : « *Dans le cadre des relations sexuelles avec des partenaires occasionnels, du moment que vous vous protégez systématiquement, il n'y a aucune obligation de dire votre statut sérologique. Certains préfèrent malgré tout l'annoncer à chaque nouveau partenaire. Avec votre petit ami, il est toujours préférable d'en parler. Vous pouvez ensemble définir ce que vous souhaitez faire, par exemple lors des fellations. Cela permet également*

*d'aborder en amont ce que vous feriez en cas d'accident de prévention ou lors d'une prise de risque, au sein ou en dehors du couple. En parler, c'est donc optimiser la prévention ».*

## Quelques conseils

**Personne ne doit jamais vous forcer à des pratiques sexuelles sans votre consentement.**

Avec votre partenaire régulier, n'attendez pas pour parler si, au niveau sexe, cela ne marche plus comme avant. Il se passe quelque chose, mais quoi ? Est-ce un manque de désir ? Est-ce que la routine s'est installée ? D'autres problèmes viennent-ils interférer dans votre relation ?

**Avec des partenaires occasionnels, cela vaut souvent le coup de parler avant, pendant et après.**

Si vous envisagez d'avoir des pratiques *hard*, renseignez-vous. Improviser, c'est le meilleur moyen de se blesser et de s'exposer à des risques de transmission des IST.

**Soyez attentif au plaisir de l'autre. Une relation sexuelle est aussi une relation à l'autre.**

## Internet et bien-être gay

De plus en plus de gays rencontrent leurs partenaires sexuels sur internet. La plupart des études estiment que les gays sont plus nombreux que les hétéros à rechercher leur partenaire via un site de rencontres. Certaines études présentent internet comme un « environnement à risque », en particulier sur le plan de la contamination par des infections sexuellement transmissibles (IST).

D'autres, plus positives, concluent que ce peut être une ressource de valeur inestimable pour les jeunes homosexuels (en termes d'information et de support), s'opposant aux représentations d'un média plaçant les jeunes en situation de risque (prédation sexuelle, exposition à du matériel pornographique ou violent).

## L'avis du psy

**Serge Hefez** « *Prendre la parole, c'est courir le risque d'être rejeté. Alors, souvent, on préfère faire un geste. Être repoussé par un geste est moins dur que de l'être par une parole. La norme du silence existe : au sauna, paradigme du lieu de l'échange sexuel, il faut que ce soit silencieux. Parler, c'est troubler le rituel. La figure de la virilité, valorisée, est également mystérieuse et silencieuse. Il s'agit de ne pas détecter dans les mots ou la façon de parler quelque chose qui éloigne de cet idéal.* » **Exprimer vos envies, parler du préservatif, dire ce qu'on n'aime pas faire vous évitera bien des déconvenues et de mauvaises surprises.**

Extrait d'un texte publié dans *Prends-moi* n°3, [www.prends-moi-mag.fr](http://www.prends-moi-mag.fr)

# Un corps en forme

**Le bien-être passe aussi par un corps en bonne santé.**

Faites attention à votre consommation d'alcool, de produits psychoactifs ou de tabac. Informez-vous sur le sujet, car savoir plus c'est risquer moins.

**Informez-vous sur le VIH et les IST, pour mieux les éviter ou savoir quoi faire en cas de prise de risque.**

Faites-vous dépister régulièrement, en vous rendant dans un centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira un test.

**L'information médicale glanée auprès des amis peut être utile, mais reste parfois sujette à caution. Pour obtenir une information fiable, faites confiance à votre médecin.**

## Si vous pensez sport, pensez plaisir

Quelques points utiles à aborder si, pour vous sentir mieux, vous décidez d'entamer une activité physique :

**Avez-vous envie d'améliorer votre endurance, de travailler votre souplesse, de développer votre musculature ? Préférez-vous les activités en équipe ou en solo ? Les cours collectifs ou la** ● ● ●