

HOMOSEXUEL, TRANS... QUI ES-TU VRAIMENT ?



Au-delà des étiquettes, du désir et du regard des autres :
un voyage intime à la rencontre de soi,
de sa conscience et du sens profond
de son existence.

JEAN FEDER MAISON

AUTEUR • CONFÉRENCIER • GUIDE SPIRITUEL

JEAN FEDER MAISON

1-1-26

HOMOSEXUEL, TRANS... QUI ES-TU VRAIMENT ?

HOMOSEXUEL, TRANS... QUI ES-TU VRAIMENT ?

Au-delà des étiquettes, du désir et du regard des autres : un voyage intime à la rencontre de soi, de sa conscience, de Dieu et du sens profond de son existence.

Jean Feder Maison

© 2026 Jean Feder Maison

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou tout autre système de stockage et de récupération d'information, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur, sauf dans le cas de brèves citations incluses dans des articles ou des revues critiques.

Sauf indication contraire, les citations bibliques sont tirées de *La Bible Louis Segond* ou *La Bible du Semeur*.

Ce livre est une œuvre de réflexion personnelle et spirituelle. Il ne remplace en aucun cas un accompagnement médical, psychologique ou thérapeutique professionnel. Toute ressemblance avec des personnes réelles serait purement fortuite, sauf mention explicite.

Édition : Maison

ISBN : 979-8-90678-498-8

Imprimé/publié via Amazon KDP, PublishDrive,
IngramSpark, Lulu, Kobo, StreetLib.

Dédicace

À toi que l'on a peut-être mal compris

À toi qui as été insulté, rejeté, jugé ou incompris.
À toi qui as parfois pleuré sans pouvoir expliquer pourquoi.
À toi qui as porté seul(e) des questions que personne n'a voulu entendre.

Ce livre n'a pas été écrit pour te condamner, ni pour te convaincre de force.

Il a été écrit parce que ta vie mérite une conversation plus profonde que les insultes, les slogans et les étiquettes.

À toi, avant tout, quel que soit ton chemin, ton passé ou tes doutes.

Jean Feder Maison

Remerciements

Je remercie tout d'abord Dieu, source de toute sagesse et de tout amour, sans qui ce livre n'aurait ni sens ni direction.

À mon épouse, pour son soutien constant, sa patience et ses relectures précieuses tout au long de ce projet.

À toutes les personnes qui, à travers leurs confidences, leurs blessures et leur confiance, m'ont permis de mieux comprendre ce que signifie être entendu sans être jugé. Ce livre porte quelque chose de chacune d'elles, même si leurs noms n'y apparaissent pas.

À ceux qui m'ont soutenu dans ce ministère, par leurs prières, leurs encouragements ou leur présence discrète.

Enfin, à toi qui tiens ce livre entre tes mains : merci de lui donner une chance.

Jean Feder Maison

Préface

Il y a des auteurs qui écrivent pour informer. Il y en a d'autres qui écrivent pour transformer. Jean Feder Maison appartient résolument à cette seconde catégorie.

Je connais son travail depuis plusieurs années, à travers ses ouvrages qui, les uns après les autres, abordent des sujets que beaucoup préfèrent éviter, la dépression, l'identité, la quête de sens, les blessures invisibles, avec une rare combinaison de rigueur, de tendresse et de vérité spirituelle. Chaque livre qu'il écrit porte la même signature : celle d'un pasteur et d'un missionnaire qui refuse de choisir entre la vérité et l'amour.

Homosexuel, Trans... Qui es-tu vraiment ? ne fait pas exception. C'est un livre courageux, écrit non pas pour juger, mais pour accompagner. Jean Feder Maison y déploie ce qui fait la force de tous ses écrits : une écoute avant le discours, une présence avant la doctrine, une conscience avant la conclusion.

Ce livre ne laissera personne indifférent. Il dérangera certains, touchera profondément d'autres, et ouvrira, je l'espère, des conversations que trop de communautés, d'églises et de familles ont préféré fuir.

Je suis convaincu(e) que ces pages trouveront leur chemin jusqu'aux personnes qui en ont le plus besoin.

Samuel Jean, Psychologue

Avant-propos

Avant de commencer, laisse-moi te dire une chose...

Avant que tu ne tournes la première page, j'aimerais te parler simplement, comme on parle à quelqu'un qu'on respecte.

Je ne sais pas ce qui t'a conduit(e) jusqu'à ce livre. Peut-être une question que tu portes depuis longtemps. Peut-être une blessure que tu n'as jamais su nommer. Peut-être simplement de la curiosité, ou même de la méfiance. Quelle que soit la raison, je suis heureux que tu sois là.

Je veux être honnête avec toi dès le départ : je suis pasteur, et ma foi façonne tout ce que j'écris. Mais ce livre n'est pas un sermon. Ce n'est pas non plus un jugement déguisé en bienveillance. Je ne suis pas venu te dire qui tu dois être, ni te faire honte de qui tu es.

Je suis venu t'écouter d'abord. Te regarder comme une personne, pas comme une étiquette, pas comme un débat, pas comme un camp à défendre ou à combattre.

Voici donc l'engagement que je prends envers toi, ici, avant même le premier chapitre :

Je respecterai ta dignité jusqu'à la dernière page.

Ce que tu liras pourra parfois te déranger, te questionner, te toucher en profondeur. C'est normal, c'est même le but. Mais jamais tu ne devras te sentir humilié(e), diminué(e) ou réduit(e) à quelque chose de moins qu'un être aimé de Dieu.

Alors, si tu es prêt(e), avançons ensemble.

Jean Feder MAISON

Table des Matières

<i>HOMOSEXUEL, TRANS... QUI ES-TU VRAIMENT ?</i>	3
<i>© 2026 Jean Feder Maison</i>	4
<i>Dédicace</i>	5
<i>Remerciements</i>	6
<i>Préface</i>	7
<i>Avant-propos</i>	8
<i>Table des Matières</i>	10
<i>Avertissement au lecteur</i>	17
<i>Lettre personnelle de l'auteur</i>	19
<i>Introduction</i>	21
PREMIÈRE PARTIE — JE VEUX D'ABORD	
T'ÉCOUTER	23
<i>Chapitre 1 — Je ne suis pas venu te condamner</i>	23
<i>Chapitre 2 — Derrière « homosexuel » ou « trans », il y a d'abord une personne</i>	27

<i>Chapitre 3 — Ton histoire a commencé bien avant ce livre</i>	30
<i>Chapitre 4 — Ces paroles que tu n'as jamais oubliées ..</i>	34
<i>Chapitre 5 — Quand ceux qui devaient aimer deviennent ceux qui blessent.....</i>	37
<i>Chapitre 6 — Les larmes que personne n'a vues</i>	40
DEUXIÈME PARTIE — QUI SUIS-JE LORSQUE LES ÉTIQUETTES DISPARAISSENT ?	50
<i>Chapitre 8 — Qui suis-je vraiment ?</i>	50
<i>Chapitre 9 — Suis-je seulement ce que je ressens ?</i>	55
<i>Chapitre 10 — Mon identité peut-elle être plus grande qu'un seul aspect de ma vie ?.....</i>	64
<i>Chapitre 11 — Pourquoi avons-nous tellement besoin d'être reconnus ?</i>	77
<i>Chapitre 12 — Le regard des autres peut-il devenir une prison ?.....</i>	89
<i>Chapitre 13 —Être accepté et être compris : est-ce la même chose ?</i>	104
<i>Chapitre 14 — Peut-on questionner une partie de soi sans se détester ?</i>	113
<i>Chapitre 15 — Ai-je encore le droit de changer d'avis sur certaines choses ?</i>	120

<i>Chapitre 16 — Papa, pourquoi ton absence me fait- elle encore mal ?</i>	126
<i>Chapitre 17— Maman, pourquoi avais-je peur de te parler ?</i>	131
<i>Chapitre 18—Le jour où quelqu'un m'a fait honte de moi-même</i>	136
<i>Chapitre 19 — Quand l'école devient un lieu de souffrance.....</i>	141
<i>Chapitre 20 — Quand une communauté religieuse blesse au nom de Dieu.</i>	147
<i>Chapitre 21 — Quand on sourit le jour et qu'on pleure la nuit.....</i>	153
<i>Chapitre 22 —Les relations utilisées comme refuge.....</i>	160
<i>Chapitre 23 — Pourquoi certaines blessures continuent de parler des années après ?</i>	166
<i>Chapitre 24 — Pardonner sans nier ce qui s'est passé .</i>	172
<i>Chapitre 25 — Tu peux guérir sans haïr ton histoire..</i>	177
QUATRIÈME PARTIE — QUAND LE SILENCE COMMENCE À POSER DES QUESTIONS	183
<i>Chapitre 26 — Pourquoi suis-je ici ?</i>	183
<i>Chapitre 27 — Pourquoi l'être humain cherche-t-il autant l'amour ?</i>	189

<i>Chapitre 28 — Pourquoi être désiré ne suffit pas toujours à se sentir aimé ?</i>	195
<i>Chapitre 29 — Pourquoi certaines victoires nous laissent-elles encore vides ?</i>	201
<i>Chapitre 31 — et si ma vie avait un auteur ?</i>	213
<i>Chapitre 32 — Et si Dieu me connaissait déjà ?</i>	219
<i>Chapitre 33 — Peut-on chercher Dieu sans devenir religieux ?</i>	226
<i>Chapitre 34 — La voix intérieure que le bruit n'arrive pas toujours à étouffer.....</i>	231
CINQUIÈME PARTIE — LE DIEU QUE L'ON T'A PEUT-ÊTRE MAL PRÉSENTÉ	237
<i>Chapitre 35 — Dieu n'est pas l'insulte que quelqu'un t'a lancée.....</i>	237
<i>Chapitre 36 — Quand des hommes utilisent Dieu pour humilier.....</i>	242
<i>Chapitre 37 — La différence entre religion, spiritualité et rencontre.</i>	246
<i>Chapitre 38 — Un Dieu qui connaît ton nom.....</i>	251
<i>Chapitre 39 — un Dieu qui voit aussi tes nuits.....</i>	255
<i>Chapitre 40 — Pourquoi l'amour de Dieu ne dépend pas de l'approbation des hommes</i>	260

<i>Chapitre 41 — La vérité sans amour devient une arme.</i>	
.....	264
<i>Chapitre 42 — L'amour sans vérité peut devenir superficiel.....</i>	269
<i>Chapitre 43 — Grâce et vérité peuvent-elles marcher ensemble ?.....</i>	274
SIXIÈME PARTIE — ET PUIS, J'AI REGARDÉ JÉSUS.....	278
<i>Chapitre 44 — Jésus : différent de ceux qui utilisent son nom.</i>	278
<i>Chapitre 45 — Pourquoi les personnes rejetées s'approchaient-elles de lui ?.....</i>	284
<i>Chapitre 46 — Jésus savait avant qu'on lui raconte....</i>	289
<i>Chapitre 47 — Le regard de Jésus.....</i>	295
<i>Chapitre 48 — Quand Jésus entre dans une histoire compliquée</i>	303
<i>Chapitre 49 — La grâce : être aimé avant d'avoir toutes les réponses</i>	309
<i>Chapitre 50 — La vérité : accepter que Dieu puisse aussi me questionner.....</i>	313
<i>Chapitre 51 — Jésus ne cherche pas un personnage.....</i>	318
<i>Chapitre 52 — Que signifie réellement lui ouvrir son cœur</i>	323

SEPTIÈME PARTIE — JE TE LAISSE. LIBRE***Chapitre 53 — Je ne peux pas décider à ta place.....329******Chapitre 54 — Dieu ne cherche pas une réponse forcée.
.....337******Chapitre 55 — Tu as le droit de poser des questions. ..343******Chapitre 56 — Tu as le droit de prendre du temps.....351******Chapitre 57 — Et si tu essayais simplement de parler à
Dieu ?.....358******Chapitre 58 — Une nuit seul avec tes questions.....362******Chapitre 59 — Si Jésus était devant toi maintenant... 367******Chapitre 60 — La décision qui appartient uniquement à
ton cœur.....372******HUITIÈME PARTIE — APRÈS LA RENCONTRE
.....377******Chapitre 61 — Et maintenant ?377******Chapitre 62 — Commencer par connaître Jésus383******Chapitre 63 — Lire l'Évangile avec des yeux nouveaux.
.....388******Chapitre 64 — Apprendre à prier sans réciter.....393******Chapitre 65 — Quand Dieu touche les endroits que nous
cachons398***

<i>Chapitre 66 — Ne cherche pas à impressionner les religieux</i>	402
<i>Chapitre 67 — Trouver des personnes spirituellement mûres et respectueuses.....</i>	406
<i>Chapitre 68 — La transformation intérieure prend du temps.</i>	412
<i>Chapitre 69 — Que faire lorsque mes questions demeurent ?</i>	417
<i>Chapitre 70 — Ta relation avec Dieu ne doit pas devenir un spectacle</i>	425
HUITIÈME PARTIE — Dernier chapitre	431
SI TU VEUX PARLER... ..	444

Avertissement au lecteur

Ce livre n'est pas une thérapie.

Il ne remplace ni un accompagnement psychologique, ni un suivi médical, ni un conseil pastoral personnalisé. Si tu traverses une période de souffrance profonde, de crise identitaire ou de détresse psychologique, je t'encourage à te tourner aussi vers des professionnels qualifiés et des personnes de confiance autour de toi.

Ce livre n'est pas non plus un jugement.

Il n'a pas été écrit pour classer les personnes en catégories de « bien » ou de « mal », ni pour dresser un verdict sur qui que ce soit. Tu n'y trouveras ni condamnation déguisée, ni sermon caché entre les lignes.

Et surtout : ce livre n'est pas une attaque contre les personnes homosexuelles ou trans.

Ce n'est le combat de personne contre personne. C'est une invitation sincère, libre, sans obligation, à une réflexion personnelle et spirituelle. Tu es libre d'être en désaccord avec certaines idées qui y sont exprimées, tout comme tu es libre de les accueillir. Aucune page de ce livre n'a pour but de t'humilier ou de te forcer à penser d'une certaine façon.

Ce que je te demande simplement, c'est d'entrer dans ces pages avec un cœur ouvert, comme on entre dans une conversation honnête entre deux personnes qui se respectent.

Jean Feder Maison

Lettre personnelle de l'auteur

Avant de commencer, laisse-moi te dire une chose...

Avant que tu ne tournes la première page, j'aimerais te parler simplement, comme on parle à quelqu'un qu'on respecte.

Je ne sais pas ce qui t'a conduit(e) jusqu'à ce livre. Peut-être une question que tu portes depuis longtemps. Peut-être une blessure que tu n'as jamais su nommer. Peut-être simplement de la curiosité, ou même de la méfiance. Quelle que soit la raison, je suis heureux que tu sois là.

Je veux être honnête avec toi dès le départ : je suis pasteur, et ma foi façonne tout ce que j'écris. Mais ce livre n'est pas un sermon. Ce n'est pas non plus un jugement déguisé en bienveillance. Je ne suis pas venu te dire qui tu dois être, ni te faire honte de qui tu es.

Je suis venu t'écouter d'abord. Te regarder comme une personne, pas comme une étiquette, pas comme un débat, pas comme un camp à défendre ou à combattre.

Voici donc l'engagement que je prends envers toi, ici, avant même le premier chapitre :

Je respecterai ta dignité jusqu'à la dernière page.

Ce que tu liras pourra parfois te déranger, te questionner, te toucher en profondeur. C'est normal, c'est même le but. Mais jamais tu ne devras te sentir humilié(e), diminué(e) ou réduit(e) à quelque chose de moins qu'un être aimé de Dieu.

Alors, si tu es prêt(e), avançons ensemble.

Jean Feder MAISON

Introduction

Pourquoi j'ai écrit ce livre

Qui sommes-nous lorsque personne ne nous regarde ?

Pas la version que nous montrons à l'église, à la famille, aux amis. Pas celle que nous avons appris à présenter pour être acceptés, aimés, ou simplement laissés en paix. Mais celle qui reste seule, la nuit, face à ses propres questions, sans étiquette, sans public, sans masque.

C'est cette question qui a donné naissance à ce livre.

Pendant des années, en tant que pasteur, j'ai reçu des confidences que peu de gens osent partager. Des jeunes qui n'arrivaient plus à concilier leur foi et ce qu'ils ressentaient. Des parents désemparés, ne sachant plus s'ils devaient aimer ou corriger, accueillir ou protéger. Des hommes et des femmes portant depuis l'enfance des mots qu'on leur avait jetés comme des pierres, et qu'ils avaient fini par croire.

J'ai aussi entendu, de l'autre côté, des discours pleins de certitude, souvent sincères, mais qui blessaient plus qu'ils ne guérissaient. Des vérités créées sans amour. Et des amours proclamées sans vérité.

Ce livre n'a pas pour but de trancher un débat de société. Il ne prétend pas résumer en quelques chapitres des questions que des familles, des Églises et des sociétés entières n'ont

HOMOSEXUEL, TRANS... QUI ES-TU VRAIMENT ?

pas fini d'explorer. Je l'écris avec une conviction plus modeste, mais je crois plus urgente : avant d'avoir une opinion sur quelqu'un, nous devons d'abord le voir.

Voir la personne avant l'étiquette.

Voir l'histoire avant le jugement.

Voir la blessure avant le discours.

C'est le chemin que je te propose dans les pages qui suivent, non pas pour te convaincre à tout prix, mais pour t'accompagner dans une réflexion honnête, humaine et, je l'espère, profondément spirituelle.

Alors, avant de continuer, laisse-moi te reposer la question autrement :

Qui es-tu, vraiment, lorsque plus personne ne te regarde ?

PREMIÈRE PARTIE — JE VEUX D'ABORD T'ÉCOUTER

Chapitre 1 — Je ne suis pas venu te condamner

Il y a quelques années, une jeune femme est venue me voir après un culte. Elle avait attendu que tout le monde soit parti pour s'approcher, comme si elle craignait qu'on la surprenne en train de me parler. Elle gardait les bras croisés, le regard baissé, prête à repartir au moindre mot de travers. Elle m'a dit une seule phrase, presque dans un souffle : « Je sais déjà tout ce que vous allez me dire. »

Je me souviens du silence qui a suivi. Ce n'était pas un silence vide, c'était un silence chargé de tout ce qu'elle avait déjà entendu avant même d'arriver jusqu'à moi. Des sermons adressés à « des gens comme elle » sans qu'on ne la regarde jamais elle, en particulier. Des remarques glissées entre deux phrases, comme des lames cachées dans du velours. Des regards qui en disaient plus long que n'importe quel discours. Des silences, aussi, ces silences que la famille ou les amis imposent quand un sujet devient trop inconfortable, et qui blessent parfois davantage que les mots.

Elle avait raison sur un point : elle avait déjà tout entendu. Mais elle avait tort sur un autre point, bien plus important : elle ne savait pas du tout ce que j'allais lui dire, parce que je ne le savais pas encore moi-même. Je n'étais pas venu avec un discours préparé, une liste de versets à réciter ou une

conclusion déjà écrite d'avance. J'étais venu pour l'écouter. Rien de plus, rien de moins.

Ce jour-là, j'ai compris quelque chose que je n'ai plus jamais oublié : beaucoup de personnes n'ont pas besoin qu'on leur explique ce qu'elles font de mal. Elles l'ont déjà entendu cent fois, mille fois peut-être, dans une prédication, dans une conversation de famille, dans le regard d'un inconnu au supermarché. Ce dont elles ont réellement besoin, c'est qu'on leur montre qu'elles peuvent encore être regardées sans mépris. Que leur histoire n'est pas déjà refermée. Que quelqu'un peut s'asseoir à côté d'elles sans avoir de verdict tout prêt.

Alors laisse-moi te le dire clairement, à toi qui commences ce livre peut-être avec la garde levée, les épaules déjà tendues, prêt(e) à refermer ces pages au premier mot qui sonnerait comme une accusation : je ne suis pas venu te condamner.

Depuis combien de temps t'attends-tu à ce que chaque conversation sur ta vie se termine par un jugement ?

Il y a quelque chose d'épuisant à vivre en permanence sur la défensive, à anticiper la critique avant même qu'elle soit prononcée, à préparer sa réponse avant même que l'attaque n'arrive. J'ai vu des personnes entrer dans une pièce, déjà armées d'explications, de justifications, de contre-arguments, simplement parce qu'elles avaient appris, à force d'expérience, que chaque discussion sur leur identité finissait par devenir un procès. Certaines ont fini par ne plus distinguer la vérité de l'agression, parce que trop souvent, on

les leur a servies ensemble, dans la même phrase, avec le même ton.

C'est une chose terrible que d'apprendre à confondre l'amour et le jugement, simplement parce qu'ils sont arrivés main dans la main trop souvent.

Mais la vérité, la vraie, n'a jamais eu besoin de mépris pour se faire entendre. J'ai remarqué, au fil des années, que ce ne sont jamais les discours les plus durs qui transforment une vie. Ce sont les présences qui restent. Celui qui aime le mieux n'est pas celui qui accuse le plus fort, c'est celui qui reste assis en face de toi quand la conversation devient inconfortable, qui ne se lève pas au premier désaccord, qui ne referme pas la porte au premier silence gênant.

C'est ainsi, d'ailleurs, que Dieu s'est toujours approché des hommes. Pas en écrasant, pas en pointant du doigt depuis une estrade lointaine, mais en s'asseyant à côté. À côté de la femme au puits, en plein midi, quand tout le monde l'évitait. À côté du collecteur d'impôts méprisé de tous, dans sa propre maison. À côté de celui qui n'osait même plus lever les yeux. Avant de dire une seule parole de vérité, il commençait toujours par une présence. Il regardait la personne avant de regarder son histoire.

Je ne te promets pas que ce livre ne te dérangera jamais. Il le fera, probablement, à certains moments, parce qu'une vraie conversation ne peut pas toujours rester confortable des deux côtés. Mais je te promets une chose : je resterai assis à côté de toi jusqu'à la dernière page, sans jamais me lever

pour partir, sans jamais transformer cette conversation en tribunal.

Et toi, depuis combien de temps essaies-tu d'être aimé sans jamais te sentir réellement connu ?

Chapitre 2 — Derrière « homosexuel » ou « trans », il y a d'abord une personne

Je me souviens d'un homme, la cinquantaine, qui est venu me trouver après avoir appris que son fils était homosexuel. Il ne m'a pas parlé de théologie. Il ne m'a pas cité de versets. Il m'a simplement dit, les mains tremblantes : « Depuis qu'il me l'a dit, je n'arrive plus à voir que ça. Avant, c'était mon fils. Maintenant, c'est... ce mot. »

Ce mot avait tout recouvert. L'enfant qu'il avait bercé, l'adolescent qu'il avait accompagné à ses premiers matchs de football, le jeune homme dont il était fier, tout cela s'était effacé derrière une étiquette de trois syllabes. Et le plus troublant, c'est que ce n'était pas de la haine qui parlait à travers lui. C'était de la peur, de la confusion, et surtout, une réduction. Il avait réduit une personne entière à une seule caractéristique.

Ce père n'est pas un cas isolé. C'est ce que nous faisons tous, plus souvent que nous ne le pensons.

Depuis quand as-tu cessé d'être une personne, pour devenir seulement une catégorie ?

Il y a quelque chose de profondément déshumanisant dans le fait d'être réduit à un mot. « Homosexuel. » « Trans. » « Pécheur. » « Militant. » « Confus. » Chacun de ces mots, même quand il prétend décrire quelque chose de réel, finit

souvent par remplacer la personne elle-même. On cesse de voir un être humain avec une histoire, des rêves, des peurs, des matins difficiles et des joies simples. On ne voit plus qu'une case dans laquelle ranger quelqu'un, pour savoir plus vite quoi en penser, quoi en faire, et surtout, comment s'en distancer.

C'est une tentation universelle. Nous le faisons avec les personnes LGBT, mais nous le faisons aussi avec « les riches », « les immigrés », « les politiciens », « les gens de telle religion ». L'étiquette est pratique : elle nous évite l'effort de connaître réellement quelqu'un. Elle nous permet d'avoir un avis sans avoir une relation.

Mais voici une vérité simple, et pourtant si souvent oubliée : **aucune étiquette n'a jamais pu contenir un être humain tout entier.**

Toi qui lis ces lignes, si tu es une personne homosexuelle ou trans, tu sais probablement mieux que quiconque ce que ça fait d'être réduit(e) à un mot. Tu sais ce que c'est que d'entrer dans une pièce et de sentir que les gens ne voient plus que « ça » avant de voir ton sourire, ton humour, ta gentillesse, ton intelligence, ta façon unique d'aimer les autres. Tu sais ce que c'est de devoir te justifier avant même d'avoir pu te présenter.

Et si tu ne portes pas cette étiquette-là, il y a fort à parier que tu en portes une autre. Peut-être qu'on t'a réduit(e) à ton divorce, à ton échec, à ta maladie, à ton passé, à une erreur que tu as commise il y a longtemps et que personne ne semble vouloir oublier. L'expérience d'être réduit(e) à une

seule chose, alors que tu es tant d'autres choses à la fois, n'est pas propre à un groupe. C'est une blessure profondément humaine.

Il y a une chose remarquable dans la façon dont Jésus rencontrait les gens : il ne commençait jamais par l'étiquette. Face à la femme prise en flagrant délit d'adultère, la foule ne voyait qu'un crime et une catégorie « pécheresse ». Lui a vu une femme, seule, terrifiée, jugée avant même d'avoir pu parler. Il ne l'a pas définie par son pire moment. Il l'a regardée au-delà de ce que tout le monde pointait du doigt.

Ce regard-là n'était pas de l'indifférence face à la vérité. C'était quelque chose de plus grand : la capacité de voir une personne entière avant de voir un dossier à juger.

C'est ce regard que ce livre essaie, humblement, d'imiter.

Alors, avant d'aller plus loin ensemble, laisse-moi te poser une question que je te demande d'accueillir sans te défendre, juste pour un instant :

Et toi, quelle est la première chose que les gens voient en toi, et depuis combien de temps rêves-tu qu'ils voient autre chose ?

Chapitre 3 — Ton histoire a commencé bien avant ce livre

Je me souviens d'un jeune homme qui, un soir, m'a raconté son enfance sans que je ne lui demande rien. Il avait environ sept ans, m'a-t-il dit, quand il a compris pour la première fois qu'il était « différent ». Ce n'était pas une pensée compliquée à l'époque, c'était juste une sensation. Il aimait des choses que les autres garçons trouvaient étranges. Il ressentait des choses qu'il n'avait pas de mots pour nommer. Et très vite, avant même de comprendre ce qui se passait en lui, il a compris une chose bien plus simple et bien plus dure : il valait mieux se cacher.

Il m'a dit : « Personne ne m'a demandé qui j'étais. On a juste décidé, très tôt, ce que je n'avais pas le droit d'être. »

Cette phrase m'est restée. Parce qu'elle résume quelque chose que l'on oublie trop souvent quand on parle d'identité, de sexualité ou de genre : personne n'arrive adulte dans ces questions-là. On y arrive après un très long chemin, commencé dans l'enfance, façonné par des visages, des mots, des silences, des absences.

Depuis quand portes-tu, toi aussi, une histoire que personne n'a pris le temps d'écouter en entier ?

Il y a une tentation, quand on parle de sexualité ou d'identité de genre, de tout réduire à une question, comme si la vie

d'une personne pouvait se résumer à un choix, une inclination, une case à cocher. Mais aucune histoire humaine ne fonctionne ainsi. Chacun de nous est le produit d'une accumulation : une famille qui a aimé maladroitement ou pas assez ; une enfance marquée par la présence ou l'absence d'un père, d'une mère ; des amitiés qui ont construit ou détruit la confiance en soi ; des expériences bonnes et douloureuses, qui ont laissé des traces bien plus profondes qu'on ne le croit ; un environnement social, culturel et parfois religieux qui a défini très tôt ce qui était permis de ressentir et ce qui devait rester caché ; et, quelque part au milieu de tout cela, des rêves, ceux que l'on a osé formuler, et ceux que l'on a appris à taire.

Personne ne devient qui il est dans le vide. Et pourtant, combien de fois réduisons-nous une personne à un seul aspect de son parcours, en ignorant tout le reste ? Combien de fois avons-nous jugé un fruit sans jamais nous demander dans quel sol il avait poussé, sous quel climat, avec quelle quantité de lumière ou d'obscurité ?

Ce n'est pas une manière d'excuser ou de justifier chaque chose que l'on ressent ou que l'on fait. C'est simplement une manière de reconnaître une vérité essentielle : avant de juger un chemin, il faut d'abord accepter de le regarder dans son entièreté.

Une vérité humaine que peu de gens veulent admettre

Voici une chose que j'ai apprise au fil de mes années de ministère : la plupart des gens ne cherchent pas à provoquer, à choquer ou à défier qui que ce soit. Ils cherchent

simplement à survivre à leur propre histoire. Ils cherchent un endroit, une personne, une communauté, une relation où ils pourront enfin poser leur fardeau sans craindre d'être rejetés une fois de plus.

Le problème, c'est que trop souvent, les communautés religieuses, celles qui devraient être les premières à accueillir les fardeaux, sont devenues des lieux où l'on ajoute du poids plutôt que d'en enlever. On a réagi à des histoires complexes avec des réponses simplistes. On a répondu à des blessures avec des versets lancés comme des flèches, plutôt qu'offerts comme des mains tendues.

Et pourtant, ce n'est pas ainsi que Dieu s'est approché des hommes dans les Écritures. Il n'a jamais commencé par exiger une transformation immédiate. Il a commencé par s'approcher. Il a commencé par voir. La femme au puits, l'homme aveugle depuis sa naissance, celui que tous évitaient dans les tombeaux, dans chaque rencontre, avant toute parole de vérité, il y avait d'abord un regard qui prenait le temps de voir la personne tout entière, avec son histoire, ses blessures, son passé.

Une petite lumière

Si Dieu prend le temps de connaître ton histoire avant de te parler de vérité, peut-être devrions-nous, nous aussi, apprendre à faire de même les uns envers les autres, et envers nous-mêmes.

Tu n'as pas besoin de résumer ta vie en une phrase pour qu'elle ait de la valeur. Tu n'as pas besoin de choisir un camp

pour être digne d'écoute. Ton histoire, avec ses zones de lumière et ses zones d'ombre, mérite d'être racontée en entier avant d'être jugée en un instant.

Et toi, si tu devais raconter ton histoire depuis le début, pas seulement la partie que les autres ont retenue, mais celle que toi seul(e) connais vraiment, par où commencerais-tu ?

Chapitre 4 — Ces paroles que tu n'as jamais oubliées

Un homme d'une quarantaine d'années m'a raconté un jour un souvenir qui datait de ses huit ans. Il était dans la cour de récréation, un ballon à la main, quand un camarade lui a lancé un mot, un seul mot, presque en riant, pour se moquer de sa façon de marcher, de parler, de tenir ses mains. Ce mot n'a duré qu'une seconde dans la bouche de cet enfant. Mais il a duré plus de trente ans dans le cœur de celui qui l'a reçu.

Il me disait : « Je ne me souviens même plus du visage de ce garçon. Mais je me souviens exactement du ton de sa voix. » Trente ans plus tard, cet homme, devenu adulte, réussi, entouré, portait encore en lui cette phrase comme une écharde qu'aucun succès n'avait réussi à retirer.

C'est une chose étrange, la mémoire des blessures. Elle n'obéit pas à la logique du temps. On oublie des années entières de sa vie, des visages, des adresses, des dates importantes, mais certaines phrases restent gravées avec une précision presque cruelle. On se souvient du lieu exact où on les a entendues, de la lumière ce jour-là, de ce qu'on portait, de qui était présent. La douleur a une mémoire photographique.

Depuis combien de temps portes-tu, toi aussi, une phrase que quelqu'un a prononcée sans même s'en souvenir aujourd'hui ?

C'est souvent là toute l'injustice de ces blessures : celui qui a parlé a oublié depuis longtemps, tandis que celui qui a reçu la parole continue, des années après, d'en porter le poids seul. Un parent qui a dit « j'aurais préféré ne pas avoir un enfant comme toi » dans un moment de colère. Un pasteur qui a désigné quelqu'un du doigt, publiquement, pour en faire un exemple. Un ami d'enfance qui a lancé une insulte devenue surnom. Un frère, une sœur, qui a ri au mauvais moment.

Ces mots n'étaient peut-être pas toujours dits pour détruire. Parfois, ils sortaient de la peur, de l'ignorance, de la maladresse, ou d'une colère qui n'avait rien à voir avec la personne visée. Mais l'intention de celui qui parle ne change pas le poids de ce que reçoit celui qui écoute. Une flèche tirée par accident blesse tout autant qu'une flèche tirée avec précision.

Et il y a une chose plus douloureuse encore que la blessure elle-même : c'est quand on finit par croire que cette phrase disait la vérité sur nous. Ce n'est plus seulement « on m'a dit que » c'est devenu « je suis ». La parole d'un instant est devenue une identité. Ce que quelqu'un a jeté dans un moment de faiblesse, nous l'avons ramassé et porté comme si c'était notre nom.

Je veux te dire quelque chose d'important ici, et je veux que tu le lises lentement : les mots des hommes, même répétés mille fois, n'ont jamais eu l'autorité de définir qui tu es réellement. Ils peuvent te blesser profondément, injustement, durablement. Mais ils ne peuvent pas réécrire la vérité sur ta valeur.

Il y a une différence entre ce qu'on t'a dit que tu étais, et ce que tu es véritablement aux yeux de Celui qui t'a créé. Les hommes parlent souvent à partir de leur propre douleur, de leur propre peur, de leur propre ignorance, et projettent tout cela sur les autres sans même s'en rendre compte. Dieu, lui, ne parle jamais depuis la peur. Il n'a jamais eu besoin d'humilier quelqu'un pour se sentir plus grand. Là où les hommes jettent des mots comme des pierres, Il s'approche et pose la main.

Je ne te dis pas que ces paroles n'ont jamais existé, ni qu'elles n'ont pas fait mal. Elles ont existé. Elles ont fait mal. Et il est normal, même nécessaire, de reconnaître cette douleur au lieu de faire comme si elle n'avait jamais eu lieu. Mais reconnaître une blessure n'oblige pas à continuer de porter le mensonge qui l'accompagnait.

Alors avant de continuer ce livre, je te propose un exercice simple, mais qui demande du courage : pense à une phrase que tu n'as jamais oubliée. Une phrase qu'on t'a dite, un jour, et qui s'est installée en toi. Et pose-toi honnêtement cette question :

Est-ce que cette phrase disait vraiment la vérité sur qui tu es, ou disait-elle davantage la vérité sur la personne qui l'a prononcée ?

Chapitre 5 — Quand ceux qui devaient aimer deviennent ceux qui blessent

Marc avait quinze ans lorsqu'il a réuni assez de courage pour parler à son père. Il avait répété les mots pendant des semaines, seul dans sa chambre, cherchant la formule qui ferait le moins mal possible. Il ne cherchait pas l'approbation. Il cherchait simplement à ne plus porter seul ce qu'il portait depuis si longtemps.

Son père ne l'a pas frappé. Il n'a pas crié. Il s'est levé, a quitté la pièce sans un mot, et pendant les six mois qui ont suivi, il ne lui a plus adressé la parole que pour les nécessités du quotidien. « Passe-moi le sel. » « L'école appelle, ils veulent te voir. » Rien d'autre.

Marc m'a raconté cette histoire des années plus tard, adulte, en ajoutant une phrase qui m'a marqué : « Les coups, on peut les montrer. Le silence, personne ne le voit. »

C'est peut-être la blessure la plus répandue et la moins nommée de toutes : celle qui vient de ceux qui étaient censés être notre premier refuge, la famille, l'école, l'église, la communauté, et qui, au moment où on avait le plus besoin d'eux, se sont éloignés. Parfois brutalement. Parfois par un silence encore plus lourd que des mots.

Depuis combien de temps portes-tu une blessure que personne n'a jamais vue, parce qu'elle n'a pas laissé de marque visible ?

Il y a une vérité difficile à admettre, mais nécessaire : le rejet ne vient pas toujours d'inconnus hostiles. Il vient souvent de ceux-là mêmes dont on attendait l'amour inconditionnel. Un parent qui se ferme. Un pasteur qui change de ton. Des amis d'enfance qui s'éloignent peu à peu, sans jamais l'expliquer clairement. Une communauté entière qui continue de sourire en public, mais qui chuchote dès qu'on a le dos tourné.

Ce genre de rejet est particulièrement destructeur, parce qu'il ne vient pas seulement contredire ce qu'on pense de soi, il vient ébranler ce qu'on croyait savoir de l'amour lui-même. Si les personnes censées m'aimer sans condition se détournent de moi, alors peut-être que l'amour lui-même a des conditions. Peut-être que je ne mérite d'être aimé que si je corresponds à ce que les autres attendent.

C'est exactement cette logique que je veux interrompre ici, avec toi.

Parce qu'il y a une différence essentielle entre le rejet des hommes et le regard de Dieu, une différence que beaucoup de personnes blessées par la religion n'ont jamais eu l'occasion d'entendre clairement. Dans les évangiles, ce ne sont pas les personnes jugées « conformes » qui se sont le plus approchées de Jésus. Ce sont souvent celles que leur propre communauté avait rejetées, exclues, mises à l'écart, une femme surprise dans sa honte, un collecteur d'impôts

méprisé de tous, un lépreux que personne n'osait toucher. Et à chaque fois, la réaction n'a pas été la distance, mais le rapprochement.

Cela ne veut pas dire que toute tension entre une famille, une Église et une personne va disparaître par magie. Cela veut dire une chose plus simple, mais plus solide : le silence ou le rejet d'un être humain, même un parent, même un pasteur, ne définit pas ce que Dieu pense de toi. Les hommes se trompent parfois dans leur manière d'aimer. Cela n'a jamais changé la nature de l'amour véritable.

Alors si aujourd'hui encore tu portes ce silence, ce regard détourné, cette place vide qu'un être cher aurait dû occuper, laisse-moi te poser une question, non pas pour rouvrir la blessure, mais pour commencer, doucement, à la regarder autrement :

Et si celui ou celle qui s'est détourné(e) de toi ne représentait pas, finalement, la dernière parole sur ta valeur ?

Chapitre 6 — Les larmes que personne n'a vues

Elle s'appelait Nadège. Ce n'est pas son vrai prénom, je le change ici pour protéger ce qu'elle m'a confié un soir, dans un couloir d'église presque vide, alors que les dernières chaises se rangeaient et que les lumières commençaient à s'éteindre une à une.

Elle m'a raconté qu'à quatorze ans, elle avait pleuré pour la première fois sans savoir pourquoi. Pas une tristesse ordinaire, pas un chagrin d'enfant qu'on console avec un mot gentil. Une tristesse sans nom, sans forme, qu'elle ne pouvait confier à personne parce qu'elle-même ne savait pas la nommer. Elle s'enfermait dans la salle de bain, ouvrait le robinet pour couvrir le bruit, et pleurait assise sur le carrelage froid, les genoux contre la poitrine.

« Personne ne l'a jamais su, m'a-t-elle dit. Pas mes parents. Pas mes amies. Même Dieu, je ne savais pas si je pouvais le Lui dire. »

Elle avait dix-neuf ans quand elle m'a raconté cela. Cinq années de larmes silencieuses. Cinq années à sourire le jour et à se déchirer la nuit, à porter un masque si bien ajusté que même les personnes les plus proches d'elle n'avaient jamais soupçonné qu'il y avait, en dessous, un visage épuisé de faire semblant.

Je pense à Nadège chaque fois que j'écris ce livre. Je pense aussi à combien d'autres, avant elle et après elle, ont vécu la même chose, cette solitude si particulière de pleurer pour une raison qu'on ne peut expliquer à personne, dans un monde qui n'a de la place que pour les larmes qu'il comprend.

Je pense aussi à Emmanuel, un jeune homme que j'ai accompagné pendant près de deux ans. Il m'a un jour montré, presque timidement, les notes qu'il gardait sur son téléphone, des phrases écrites à trois heures du matin, certaines nuits, quand le poids devenait trop lourd pour rester seulement dans sa tête. Il ne les avait montrées à personne avant moi. « Je ne sais même pas pourquoi je les écris, m'a-t-il dit. Je crois que j'avais juste besoin qu'elles existent quelque part en dehors de moi. » En les relisant avec lui, j'ai compris que ces notes étaient, d'une certaine manière, les seules larmes qu'il ne s'était jamais autorisé à laisser une trace visible, même si cette trace n'était destinée qu'à un écran qu'il effaçait ensuite.

*Et toi, combien de nuits as-tu passées à pleurer sans que
personne ne le sache ?*

Ce n'est pas une question rhétorique. Prends un instant, avant de continuer, pour vraiment y répondre. Peut-être que la réponse te surprendra.

Peut-être qu'elle remontera à la surface plus vite que tu ne l'aurais cru, une nuit précise, un âge précis, une raison que tu n'as jamais dite à voix haute.

Il y a une vérité que peu de gens osent formuler clairement : certaines larmes ne trouvent jamais de témoin. Elles coulent dans le noir, dans les toilettes d'un lycée entre deux cours, dans une voiture garée devant une maison qu'on n'ose pas encore rejoindre, sous une douche dont on monte volontairement la température pour justifier des yeux rouges. Elles coulent dans des endroits pensés précisément pour n'être vus de personne.

Pourquoi ? Parce que ces larmes-là portent souvent une honte double. La première honte, c'est celle de la souffrance elle-même, se sentir différent, incompris, en décalage avec ce que l'on attend de soi. Mais la seconde honte, plus lourde encore, c'est la peur d'être rejeté si cette souffrance était découverte. Alors on apprend, parfois dès l'enfance, à pleurer en silence. On devient expert dans l'art de faire bonne figure. On perfectionne un sourire qui ne trompe personne, mais que personne n'ose non plus questionner.

Ce qui rend ces larmes-là si particulières, ce n'est pas seulement leur discrétion. C'est leur poids cumulé. Une larme versée seule, une fois, se sèche. Mais des centaines de larmes versées seules, année après année, sans qu'aucune main ne vienne jamais les essuyer, finissent par creuser

quelque chose de profond, une conviction silencieuse que l'on n'a pas le droit d'être vu tel que l'on est vraiment, ni le droit d'être consolé pour une douleur que personne n'est censé connaître.

C'est une forme de solitude que l'on peut vivre entouré de dizaines de personnes qui nous aiment sincèrement, mais à qui l'on n'a jamais osé montrer ce visage-là. On peut être le centre d'une grande famille, avoir un cercle d'amis fidèles, être actif dans une communauté chaleureuse, et pourtant rentrer chaque soir dans un silence que personne ne soupçonne. Ce n'est pas un manque d'amour autour de soi. C'est souvent, plus tristement, un manque d'espace pour montrer une certaine partie de soi sans craindre d'y perdre cet amour.

J'ai remarqué, au fil des années, un schéma qui revient sans cesse chez les personnes qui portent ce type de larmes cachées : elles deviennent souvent celles qui consolent les autres. Elles développent une sensibilité aiguë à la souffrance d'autrui, une capacité presque instinctive à repérer quand quelqu'un ne va pas bien, à trouver les mots justes, à être présentes. C'est une qualité magnifique, mais elle cache parfois une réalité plus douloureuse : il est souvent plus facile de porter la peine des autres que d'admettre la sienne. Consoler, c'est agir, c'est se sentir utile, c'est garder le contrôle. Être consolé, c'est se rendre vulnérable, c'est admettre qu'on ne s'en sort pas seul, c'est risquer de voir, sur

le visage de l'autre, une réaction qu'on ne pourra pas contrôler.

Ce réflexe se retrouve souvent chez ceux qui ont appris, très tôt, que leur propre douleur devait attendre son tour, ou pire, qu'elle n'avait tout simplement pas sa place. Alors ils deviennent des piliers pour les autres, des épaules solides, des oreilles patientes, pendant que personne ne devine qu'eux-mêmes rentrent parfois chez eux en portant une fatigue que rien ne semble pouvoir apaiser. Ils donnent ce qu'ils n'ont jamais reçu, espérant peut-être, sans se l'avouer, qu'un jour quelqu'un remarquera enfin qu'eux aussi ont besoin d'être portés.

As-tu déjà remarqué combien il est plus facile de consoler quelqu'un qui pleure devant toi que de laisser quelqu'un te consoler quand c'est toi qui pleures ?

Je crois que beaucoup de familles, beaucoup d'Églises, beaucoup de communautés ont involontairement appris aux gens à cacher précisément les larmes qui avaient le plus besoin d'être vues. On a créé des espaces où l'on pouvait pleurer pour un deuil, pour une épreuve financière, pour une maladie, des larmes socialement acceptées, entourées, accompagnées. Mais on n'a pas toujours su créer d'espace pour les larmes plus complexes : celles de l'identité, de la honte intime, de la peur de ne jamais être aimé tel que l'on est réellement.

Et quand un espace n'existe pas pour accueillir une douleur, cette douleur ne disparaît pas. Elle se déplace. Elle se cache. Elle attend, parfois pendant des années, un lieu suffisamment sûr pour enfin se révéler.

Je repense à une image simple, presque enfantine, mais qui m'a toujours marqué : un enfant qui se blesse en tombant ne pleure pas toujours immédiatement. Bien souvent, il regarde d'abord le visage de l'adulte le plus proche. Si ce visage exprime l'inquiétude et l'accueil, l'enfant se laisse aller à pleurer, en confiance. Mais si ce visage exprime l'agacement, la moquerie ou l'indifférence, l'enfant ravale ses larmes et apprend, dès cet instant précis, que sa douleur dérange plus qu'elle n'émeut.

Beaucoup de personnes qui vivent aujourd'hui avec des questions liées à leur identité, à leur orientation, à leur histoire intime, ont vécu ce moment un jour, ce moment où elles ont regardé le visage de quelqu'un en qui elles avaient confiance, espérant y trouver de l'accueil, et où elles n'ont trouvé, à la place, que de la gêne, du silence, ou pire, du rejet. Et à partir de ce jour-là, beaucoup ont simplement arrêté de montrer leurs larmes à qui que ce soit.

Ce mécanisme ne se met pas en place en un seul instant, la plupart du temps. Il se construit patiemment, expérience après expérience, à travers une accumulation de petits signaux que l'on finit par interpréter avec une précision douloureuse : un sujet qu'on évite systématiquement à table, une blague qui tombe un peu trop facilement dans une