

Introduction

Cher lecteur, chère lectrice,

Bienvenue dans ce livre, un espace intime et personnel où tu pourras explorer tes pensées les plus profondes, tes émotions, et ton identité. Si tu tiens entre tes mains ce journal, c'est probablement parce que tu te trouves à un moment crucial de ta vie. Peut-être as-tu déjà commencé à te poser des questions sur ton identité de genre ou ton orientation sexuelle. Peut-être es-tu sur le point de partager cette vérité avec tes proches, ou peut-être cherches-tu simplement à mieux te comprendre avant de faire ce pas important. Quoi qu'il en soit, sache que ce livre est là pour t'accompagner dans ce voyage intérieur.

Le chemin vers le coming out est souvent parsemé de doutes, de peurs, mais aussi d'espoirs et de moments de joie. C'est un voyage complexe, unique à chacun, et pourtant, tu n'es pas seul·e. D'autres avant toi ont ressenti cette même nécessité de révéler au monde qui ils sont vraiment, et d'autres encore ressentiront ce besoin après toi. Ce livre te permettra de prendre le temps de réfléchir à ce que signifie pour toi cette révélation,

d'explorer tes sentiments sans jugement, et de mettre des mots sur des émotions parfois difficiles à exprimer.

Au fil des pages, tu trouveras des questions, des invites à la réflexion, et des espaces pour écrire tes pensées, tes peurs, tes doutes, mais aussi tes espoirs et tes rêves. Ce livre n'est pas un guide strict, mais plutôt un compagnon qui t'aidera à structurer ton propre récit, à mieux comprendre ce que tu ressens, et, peut-être, à te préparer pour le jour où tu décideras de partager cette vérité avec tes parents, tes amis, ou le monde.

Il est important de te rappeler que ce livre est pour toi, et toi seul·e. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le remplir. Prends ton temps, sois honnête avec toi-même, et n'aie pas peur de te plonger profondément dans tes émotions. Ce voyage intérieur est une étape cruciale vers l'acceptation de soi, et il te permettra de mieux comprendre la personne que tu es vraiment.

Le jour où tu décideras de faire ton coming out, ce livre pourra être un témoignage précieux de ton parcours. Il pourra t'aider à expliquer à tes proches ce que tu as ressenti tout au long de ce processus, et leur permettra de mieux comprendre la démarche qui t'a conduite à révéler ton identité. En partageant ce livre, tu partageras non seulement ta vérité, mais aussi une part de toi-même que tu as peut-être gardée cachée pendant longtemps.

Alors, prends une grande inspiration, prends ton stylo, et commençons ensemble ce voyage.

*Avec tout mon soutien,
Caro Delaluna*

*« Chaque fois que
quelqu'un se lève
et dit qui il est,
le monde devient
un endroit meilleur,
plus libre pour
nous tous. »*

Harvey Milk

Quelques mots d'encouragement

Cher e lecteur.rice,

Ce livre est bien plus qu'un simple journal ; c'est un espace sûr où tu peux être toi-même, où tu peux exprimer librement tes émotions, sans crainte de jugement. Parfois, les mots peuvent être difficiles à trouver, et les pensées peuvent sembler confuses ou désordonnées. C'est tout à fait normal. Ce que tu traverses est un processus complexe et profondément personnel.

Les pages qui suivent sont là pour t'aider à mettre de l'ordre dans ce tourbillon d'émotions et de pensées. Elles sont conçues pour t'accompagner dans la découverte de toi-même, pour t'aider à faire face aux défis que tu rencontres, et pour te permettre de célébrer les moments de clarté et de joie. Il n'y a pas de réponses faciles, mais il y a toujours des réponses, en toi. Chaque mot que tu écris ici est un pas de plus vers la compréhension et l'acceptation de toi-même.

Ce livre ne juge pas, il ne dicte pas de règles, et il ne fixe pas de délais. Il est à ton rythme, à ta mesure. Si

un jour tu n'as pas envie d'écrire, c'est parfaitement acceptable. Si un autre jour tu ressens le besoin de remplir plusieurs pages d'un coup, c'est aussi bienvenu. Ce journal est là pour toi, pour te soutenir, te réconforter et t'accompagner dans chaque étape de ton cheminement.

Rappelle-toi que ton identité est précieuse, et que ton histoire mérite d'être racontée. En remplissant ces pages, tu fais un travail incroyable de compréhension et de reconnaissance de qui tu es. Peu importent les défis que tu rencontres, rappelle-toi que tu es fort·e, courageux·se, et digne d'amour et de respect, tel·le que tu es.

Prends soin de toi, prends ton temps, et permets-toi de ressentir chaque émotion qui surgit. Ce journal est là pour t'aider à les comprendre, à les accueillir, et à les transformer en une force qui te guidera dans les moments à venir.

*Avec bienveillance et encouragement
Caro Delaluna*



Partie 1 :
Se découvrir
soi-même



Chapitre 1 :
Mes pensées et mes sentiments



**Questions sur les premières prises
de conscience de mon identité**

Exploration des peurs et des doutes

Les moments de joie et d'acceptation

