

Marie-Clémence Bordet

Préface de Baptiste Beaulieu



LE GUIDE DES (futurs) PARENTS LGBT+

Penser et construire
votre famille (extra)ordinaire
jour après jour

DBS

Marie-Clémence Bordet

Préface de Baptiste Beaulieu

LE GUIDE DES (futurs) PARENTS

LGBT+

DBS

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

Couverture et maquette intérieure : Justine Collin

Mise en page : PCA

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

1^{re} édition

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de De Boeck Supérieur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : août 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/134

ISBN : 978-2-8073-7603-8

SOMMAIRE

Préface	5
Avant-propos	9
Introduction	13



1. CONSTRUIRE UN PROJET DE FAMILLE **17**

- Coming in, coming out, on prend déjà le temps de se connaître 18
- Beaucoup de questions... On se pose et on en parle ! 19
- Est-ce qu'on le dit autour de nous ?
Si oui, à qui, quand, comment ? 25



2. CONCEVOIR OU ACCUEILLIR UN ENFANT **33**

- La procréation médicalement assistée (PMA) 34
- La gestation pour autrui (GPA) 43
- L'adoption 52
- La coparentalité 57
- La transparentalité 62
- Les familles recomposées 70
- Les parentalités solos 76



3. PENSER SA FAMILLE **81**

- Comment notre enfant va-t-il ou elle nous appeler ? 82
- Comment raconter son histoire à son enfant ? 83
- Et si on élargissait notre famille avec de super allié-es ? 86
- Intersectionnalité : faire famille lorsqu'on est confronté-es à plusieurs formes de discrimination 87



4. VISIBILISER SA FAMILLE

93

- Pourquoi être visible au travail peut être bénéfique ? 94
- Comment concilier sa religion et sa famille extra-ordinaire ? 102
- Et si on racontait nos histoires ? 114
- Coming out quotidien : on souffle fort 115



5. VIVRE EN FAMILLE AU QUOTIDIEN

123

- Allaitement du bébé : qui peut et souhaite le faire ? 124
- Comment s'entourer des bonnes professionnelles de santé ? 126
- Comment dépasser l'administration hétéronormée ? 129
- Comment s'assurer d'un environnement bienveillant à l'école ? 132
- Peut-on voyager partout avec sa famille ? 144



6. TRAVERSER LES ÉPREUVES DE LA VIE

149

- Se séparer quand on est un couple queer : comment protéger les liens ? 150
- Comment vivre et poursuivre après le décès de son ou sa partenaire ? 157
- Les violences en milieu queer : comment voir, nommer, se protéger ? 160

Conclusion 167

Ressources complémentaires 169

Remerciements 173

PRÉFACE

Il y a autant de manières de devenir parent qu'il y a d'enfants.

Ainsi devient-on parent chacun à sa manière.

Qui avec un mélange étrange de joie et de vertige, qui avec son petit tas de projections lumineuses et de petites peurs nocturnes. On devient parent en parlant beaucoup et, parfois aussi, en se taisant trop. En cherchant des réponses, en faisant semblant d'en avoir, en se surprenant à pleurer pour une phrase lue sur un forum à 2 heures du matin. On devient parent en avançant, pas à pas, même quand on aurait préféré une carte claire, un panneau « par ici », un endroit où poser ses questions sans se sentir de trop.

Lorsqu'on est une personne LGBTQ+, cette aventure peut prendre une couleur particulière : elle s'accompagne souvent d'une fatigue supplémentaire. Celle de devoir expliquer. Anticiper. Rectifier. Traduire sa vie dans des cases qui n'ont pas été pensées pour elle. On cherche parfois son reflet dans des formulaires où on ne le trouve pas. Des rendez-vous où l'on se demande, avant même de parler, si l'on sera accueilli-e avec simplicité. Des conversations familiales où l'on mesure chaque mot. Des moments où le désir d'enfant, au lieu d'être un élan intime, devient presque un argumentaire, une justification. Et pourtant, au milieu de tout cela, il y a la même chose que chez tout le monde : l'envie de faire famille. L'envie d'aimer. L'envie de préparer une place à son enfant dans le monde.

C'est exactement là que ce guide arrive.

Pas comme une leçon ou comme un manuel froid, posé sur une étagère « au cas où ». Je l'ai lu avec intérêt, comme une présence à mes côtés. C'était... comment dire ? Comme tenir un livre qui dit : « tu peux respirer et tu n'es pas seul-e ».

Ce que j'aime, dans cet ouvrage, c'est son intelligence très concrète. Il ne s'arrête pas aux grandes étapes, aux titres, aux « solutions »

théoriques. Il s'intéresse à la vraie vie : celle qui commence justement avant, pendant et après les décisions importantes.

Construire un projet de famille ensemble, se poser les bonnes questions, savoir si l'on en parle autour de soi – et comment.

Comprendre les chemins possibles : PMA, GPA, adoption, coparentalité, transparentalité, familles recomposées...

Mais aussi, et surtout : aborder le quotidien. L'administration qui trébuche sur vos réalités. Les professionnelles de santé qu'il faut choisir avec soin. La crèche, l'école, les formulaires, les regards, les maladroites, le travail, les voyages, les moments où l'on se retrouve à refaire son coming out encore et encore. Puis il y a cette délicatesse, rare dans les ouvrages pratiques : celle de ne pas faire semblant que tout est facile.

Parce qu'une famille, même désirée, traverse aussi des tempêtes. Il peut y avoir le *baby clash*. Il peut y avoir les disputes. Il peut y avoir la séparation. Il peut y avoir l'absence.

Le guide n'élude pas ces possibles. Il les regarde en face – avec sérieux, sans catastrophisme, et sans jugement. C'est important. Mieux : c'est nécessaire.

Enfin, ce livre opère quelque chose de précieux : il rend visibles des repères. Il ouvre des portes vers des ressources, des associations, des œuvres, des récits, des voix.

Il rappelle que l'on se construit aussi avec des modèles, des représentations, des phrases qu'on emporte avec soi (eh bien oui, il est plus facile de grandir quand on peut dire : « Ah, je reconnais ma vie quelque part ! »).

Oui, nos familles sont extraordinaires.

Mais l'extraordinaire, ici, n'est pas une étiquette.

C'est une manière d'inventer. De faire tenir ensemble l'amour, le réel, la dignité, le droit à l'autodétermination et à l'exercice de sa liberté individuelle.

Ce guide ne promet pas une route sans obstacle.

Il promet mieux : une route où l'on comprend ce qui arrive, où l'on se sent légitime, où l'on n'avance pas à l'aveugle.

Si vous lisez ces pages en vous demandant si vous êtes « capable », si vous « avez le droit », si vous allez « y arriver », laissez-moi vous dire une chose simple : vous n'avez pas besoin d'être parfait·e pour fonder une famille. Vous avez besoin, comme tout le monde, d'être prêt·e à apprendre. Et pour apprendre, il faut parfois un livre comme celui-ci : un livre qui marche à côté de vous.

Baptiste Beaulieu

AVANT-PROPOS

Je viens d'une famille catholique et traditionnelle. De mémoire, on ne m'a jamais montré autre chose qu'un schéma hétéroparental (avec un père et une mère cisgenres¹) : dans les livres, les dessins animés, les films, les séries et même mon entourage. Un père, une mère. La Sainte Famille : Marie, Joseph et Jésus (première procréation médicalement – spirituellement – assistée de l'histoire, non ?).

En 2009, j'ai 21 ans, je suis en couple avec un homme, quasi fiancée, et je fais la rencontre d'une femme, Aurore. L'amour inconditionnel, puissant, qui bouleverse une vie. Je plaque tout et cette incroyable histoire démarre².

En 2015, nous nous marions. Le « mariage pour tous » est passé (dans la douleur et sous les injures de la Manif pour tous), et cette avancée majeure nous promet une chose : nous pourrons faire famille.

Mais comment devenir parents ? Seule l'adoption fait partie du plan du gouvernement de l'époque qui ne prend en compte ni la réalité du terrain (peu d'enfants adoptables, des parents hétérosexuels déjà en attente depuis des années) ni les demandes des futurs parents : pouvoir accéder, comme dans de nombreux pays, à la PMA (procréation médicalement assistée) ou à la GPA (gestation pour autrui).

De mon côté, hors de question de renoncer à ce désir profond que j'ai depuis l'enfance : fonder moi aussi ma famille. Jamais ma rencontre avec une femme n'a remis en question cette envie. Nous aurons notre famille, coûte que coûte.

1. Selon SOS Homophobie, *cisgenre* signifie « personne dont le genre (homme ou femme) assigné à la naissance sur la base des organes génitaux externes (pénis/vulve) correspond à son identité de genre ».

2. Je raconte mon histoire dans *On ne choisit pas qui on aime*, publié chez Flammarion en 2019.

Alors, en 2017, on se lance. Enfin... **on aimerait se lancer, mais on n'a aucune information.** Je ne trouve pas de témoignages sur les réseaux sociaux, pas de site officiel, seulement quelques forums datés où les informations se contredisent.

Je mène mes petites recherches pendant quelques semaines, à coup de « Comment faire un bébé quand on est deux femmes ? » sur Google. Très vite, je trouve des cliniques espagnoles ultra référencées avec du sponsoring, qui paient pour remonter dans les résultats sur les moteurs de recherche. Je compare les sites internet, les devis en ligne, la localisation, et j'opte, sans repères, pour une clinique à San Sebastian. Je n'ai pas de proches ou connaissances qui sont passés par cette étape, je n'ai aucune information sur le déroulé d'une PMA. C'est un saut dans le vide. Alors, il faut vouloir cet enfant de tout son cœur pour foncer. Être sûre de son coup. Être sûre de son couple aussi.

Je crois que tout va aller très vite, mais tout prend un temps fou. Expliquer aux échographes et aux secrétaires médicales français-es que j'ai besoin de ces résultats dans le cadre d'une PMA à l'étranger, expliquer à tous ces professionnel·les de santé les différentes étapes du parcours, je ne m'y attendais pas.

Je ressens une solitude immense. Aurore garde ses distances sur ce projet. Elle ne sait pas comment me soutenir ni quelle est sa place. Elle se pose mille questions : qui va-t-elle être pour cet enfant ? Comment créer du lien avec son bébé si elle ne le porte pas ? Elle a du mal à se projeter.

On ne partage notre parcours à personne, on reste isolées, perdues.

Juillet 2017, première insémination en Espagne, avec un donneur anonyme. Le traitement de stimulation qui a précédé, à coups de piqûres quotidiennes, m'a déjà marquée. Mais je suis motivée. Deux semaines passent avant de pouvoir faire le fameux test de grossesse, qui m'annonce un échec.

On s'accroche, on repart pour un tour en novembre 2017. Cette fois-ci c'est la bonne, je suis enceinte !

22 juillet 2018, nous devenons mères pour la première fois : Charlie entre dans nos vies.

Nous avons un livret de famille depuis notre mariage, Aurore l'apporte fièrement à la mairie pour y inscrire sa fille. Mais on lui refuse cette étape. Si notre mariage est reconnu (depuis le mariage pour tous-tes en 2013,

donnant accès au mariage aux personnes de même sexe), pour autant la PMA est interdite, et Aurore n'est rien légalement pour sa fille.

Et pourtant, la connexion qu'elle n'osait imaginer est bien là. Dès l'instant où elle tient Charlie dans ses bras, dans la salle d'accouchement, elle devient sa mère et l'aime éperdument.

Alors, pas le choix, nous nous lançons dans une procédure d'adoption plénière. Dépôt du dossier au tribunal de Dax et patience, patience... Jusqu'au 17 mai 2019 (Journée internationale de lutte contre les LGBTphobies, d'ailleurs !), où nous recevons un courrier : le tribunal a validé la demande d'adoption et Aurore devient officiellement la mère de Charlie. Libération.

Puis nous voulons agrandir la famille et repartons pour l'aventure de la PMA. Mais nous enchaînons les échecs. Jusqu'à une grossesse qui s'arrête brutalement à la fin du premier trimestre. Je me sens seule, blessée, perdue ; mais je n'ai pas de plan B, il faut y retourner, essayer encore.

Le cinquième essai sera le bon et nous accueillons Billie le 29 juillet 2021 (les inséminations de novembre nous ont visiblement porté bonheur à deux reprises !).

La loi bioéthique qui ouvre la PMA aux couples de femmes et aux femmes seules vient d'entrer en vigueur et nous permet de passer par une procédure de reconnaissance conjointe de notre enfant chez le notaire. « Seulement » quatre mois après, Billie a enfin la mention de ses deux mères sur son acte de naissance, comme sa grande sœur.

Le livret de famille est complété et complet.

J'entre alors dans une nouvelle étape de ma vie : **être une famille homoparentale**. Là encore, je me heurte à une évidence : je me sens seule. Autour de moi, mes proches LGBT+ n'ont pas d'enfants. Sur les réseaux sociaux, les blogs... je ne trouve personne à qui nous identifier.

- Qui m'expliquera comment gérer l'administratif et les cases « père/mère » ?
- Qui me dira comment réagir chaque fois que quelqu'un demandera où est le père de nos filles ?
- Qui me donnera les clés pour passer l'épreuve de la fête des Pères et des Mères à l'école ?

Personne.

Alors, depuis leur naissance, je vis au jour le jour en espérant que la société s'ouvrira un jour pleinement à nos familles.

J'expérimente.

Je me plante.

Je recommence.

Je réussis.

Je m'améliore.

À quoi ressemble notre famille homoparentale ?

Il y a des moments de grande joie.

Des moments de larmes.

De la fatigue.

Des cris.

Des câlins.

Des nuits courtes.

Des devoirs à faire.

Des doutes.

Des rires.

De l'amour.

Elle ressemble à une famille comme les autres, non ?

Ma famille à moi, c'est une famille ordinaire. Mais aussi une famille extra. Une famille qui sort parfois de l'ordinaire, c'est vrai. Bref : **une famille EXTRA-ordinaire.**

Ce livre, je l'écris pour que toute personne queer³ souhaitant se lancer dans l'incroyable aventure de la parentalité soit rassurée, équipée et armée pour vivre à la fois dans et en dehors des cases.

J'aurais aimé avoir un guide lorsque je me suis lancée il y a huit ans dans ce parcours. J'aurais aimé qu'on me dise que tout ira bien, que parfois ce sera tumultueux, mais que l'amour est toujours la réponse.

**À nos familles merveilleuses, celles qui existent déjà
et celles que nous créerons.**

3. Queer : qui ne s'identifie pas aux orientations sexuelles ou identités de genre dominantes.

INTRODUCTION

Ce guide a pour but de vous accompagner en tant que (futurs) parents LGBT+. Peut-être êtes-vous en projet, seulement à une étape de questionnement, peut-être avez-vous déjà créé votre famille ou êtes-vous allié-e, curieux-se...

Comment préparer au mieux son projet de fonder une famille ? Quelles questions se poser ? Puis une fois décidé-es, quelles solutions s'offrent à vous ? Et lorsque votre enfant est là, comment déblayer le terrain pour que le quotidien soit le plus accueillant possible (école, travail, santé, voyage...) ? Je vous parlerai aussi des épreuves de la vie, parce qu'on n'y échappe pas, qui que l'on soit. Vous repartirez enfin avec des ressources (podcasts, livres...) recommandées par mes soins et les familles que j'ai pu rencontrer. Ce livre est aussi nourri par les milliers d'échanges quotidiens avec ma communauté sur Instagram qui m'accorde sa confiance en me parlant de ses parcours.

J'espère qu'à l'issue de la lecture de ce guide, vous vous sentirez, si ce n'était déjà le cas, suffisamment armé-es pour percevoir votre identité LGBT+ comme une opportunité de fonder votre famille autrement.

Dans ce qu'elle aura de plus ordinaire et de plus extra-ordinaire.

En 2025, 8 % de la population française s'identifie comme LGBT+, et 14 % de la génération Z (née après 1997)⁴. Ce guide a aussi pour but de vous montrer un de vos supers pouvoirs : la communauté LGBT+. Vous n'êtes pas seul-e. Vous retrouverez d'ailleurs ici de nombreux témoignages de parents qui nous partagent leur histoire, leur parcours, leurs expériences vécues.

8 %, ce n'est pas énorme, mais il faut voir ce que cela représente vraiment :

- ★ Des personnes qui savent ce que veut dire le sigle LGBT+ (combien ne connaissent pas l'asexualité par exemple, qui peut

4. Ipsos Pride Survey 2025.

très bien concerner un homme marié avec une femme et père de trois enfants ? Combien ne connaissent pas tous les contours de l'intersexualité ou de la transidentité ?).

★ Des personnes qui ont fait leur coming in et leur coming out, donc qui sont passées par ce processus de prise de conscience de leur identité.

Par les récits que je reçois quotidiennement sur les réseaux sociaux, par les rencontres faites depuis toutes ces années, je pense que ce chiffre ne représente qu'une toute petite partie de l'iceberg. **Nous sommes en réalité beaucoup plus nombreux-ses.**

Alors, oui, nous sommes encore souvent les premières personnes de notre entourage LGBT+ à faire famille. Nous manquons de représentations dans les livres, les médias, les fictions... Oui, nous avons pu et pouvons encore ressentir parfois une immense solitude dans ce monde profondément cishétéronormé⁵. **Oui, nous déblayons le terrain, nous explorons, nous réinterrogeons, nous inventons, nous déconstruisons. Mais nous ne sommes pas seul-es.**

Enfin, avant de démarrer, je souhaite vous partager quelques postures que j'ai choisies pour l'écriture et faciliter la lecture :

→ J'emploie les termes « LGBT+ » et « queer » pour désigner les personnes auxquelles ce livre est destiné. Au quotidien, dans mes écrits et à l'oral, j'emploie plutôt l'acronyme LGBTQIA+ qui, pour rappel, signifie :

L :	lesbienne, une femme qui est attirée romantiquement et/ou sexuellement par d'autres femmes
G :	gay, un homme attiré romantiquement et/ou sexuellement par d'autres hommes
B :	bisexual-le, une personne attirée par plus d'un genre
T :	transgenre, une personne dont le genre qui lui a été assigné à la naissance ne correspond pas à celui qu'elle ressent

5. Définition de la cishétéronormativité par SOS Homophobie : « l'ensemble des normes qui font apparaître l'hétérosexualité comme cohérente, naturelle et privilégiée. Elle implique la présomption que toute personne est hétérosexuelle et la considération que l'hétérosexualité est idéale et supérieure à toute autre orientation sexuelle ».

Q :	queer, personne qui ne se reconnaît pas dans les orientations sexuelles ou identités de genre dominantes cisgenres et/ou hétérosexuelles
I :	intersexe, personne qui a des caractéristiques sexuelles qui ne sont ni 100 % mâles ni 100 % femelles
A :	asexuelle, personne qui ressent peu ou pas de désir sexuel
+	inclut les personnes pansexuelles, aromantiques, non-binaires, agenres, etc.

- J'utilise dans ce livre les termes « hommes » et « femmes » pour simplifier la lecture, mais les personnes non-binaires (qui ne se ressentent ni homme ni femme, ou les deux) et agenres (qui ne se définissent par aucun genre) sont tout autant concernées par les différents sujets abordés.
- J'ai essayé d'employer une écriture la plus inclusive possible, mais dans un souci d'accessibilité à toutes et tous, je n'utiliserai pas le terme « iel » (qui définit les personnes non-binaires, agenres ou permet de désigner un groupe de personnes sans distinguer le genre), que j'utilise cependant dans mes échanges quotidiens.
- J'ai conscience que j'écris ce livre avec tous les biais que je porte : je suis une femme blanche, cisgenre et lesbienne, privilégiée sur de nombreux aspects de mon identité, et même si j'ai mis tout mon cœur et toute mon énergie à construire un livre qui soit le plus inclusif et juste possible, il sera certainement imparfait.
- Cet ouvrage n'aborde pas l'adolescence et la vie de jeunes adultes de nos enfants, car cela mériterait un livre à part entière et je ne suis pas encore concernée. On se donne rendez-vous dans quelques années ?

J'espère que vous trouverez dans ce guide et ces témoignages des réponses, de l'inspiration et de l'amour.

« Ce guide ne promet pas une route sans obstacle.
Il promet mieux : une route où l'on comprend ce qui arrive,
où l'on se sent légitime, où l'on n'avance pas à l'aveugle. »

Baptiste Beaulieu, médecin généraliste et écrivain

Devenir parent est une aventure faite de joie, de doutes, de questions et de découvertes. Pour les familles LGBT+, à ces interrogations universelles s'ajoutent des parcours, des démarches et des choix singuliers.

- ★ Quel est le cadre légal ?
- ★ Par où commencer concrètement ?
- ★ Comment raconter son histoire à son enfant ?
- ★ Comment parler de sa situation familiale à la crèche ou à l'école ?
- ★ Où trouver du soutien, des ressources et d'autres familles qui partagent des expériences similaires ?
- ★ Comment vivre cette visibilité dans le quotidien, au travail, en voyage ?

PMA, GPA, adoption, parentalité trans, coparentalité, parentalité solo... quel que soit votre projet ou votre situation, **vous trouverez des réponses à vos questions** dans ce guide pratique, inclusif et bienveillant.

Mariée à une femme et maman de deux filles nées par PMA, **Marie-Clémence Bordet** a raconté son histoire dans un livre, *On ne choisit pas qui on aime* (Flammarion, 2019). Elle a co-créé une association pour les familles LGBT+, le Collectif Famille-s, une société de conseil pour les entreprises, Coming Up, et est devenue une personnalité publique de référence sur les réseaux sociaux, sur les sujets d'inclusion et de parentalité des personnes LGBT+.

DBS

livre écoresponsable

17,95 €

978-2-8073-7603-8

