



ÊTRE UN·E PROCHE DE PERSONNE TRANS

GUIDE N°10

GUIDE PRATIQUE À L'USAGE DE L'ENTOURAGE



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
PRÉSENTATION DE CHRYSALIDE	6
GLOSSAIRE	8
DÉFINITIONS	
Le genre, c'est quoi ?	10
Que signifie être une personne trans ?	11
Que signifie être « <i>non-binaire</i> » ?	13
ASPECTS PRATIQUES	
Le parcours de transition	15
Les difficultés administratives	18
Ce que dit la loi	19
Scolarité	20
LA RELATION AVEC VOTRE PROCHE	
<i>Je suis parent d'un-e enfant trans mineur-e</i>	21
<i>Je suis lae conjoint-e d'une personne trans</i>	22
<i>Je m'inquiète pour les enfants d'une personne trans</i>	25
<i>Je suis l'ami-e d'une personne trans</i>	27
AGIR	
Écouter et croire la personne	29
Respecter l'identité de la personne	30
Accepter de se remettre en question	33
Soutenir la personne et être là pour elle	35
S'informer et avoir un rôle d'allié-e	38
Soyez un-e allié-e de son coming out !	39
Les conséquences du rejet	42

DOUTES ET INTERROGATIONS

<i>Je pense qu'un-e enfant est trop jeune pour savoir</i>	43
<i>Je pense qu'une personne n'est pas trans car iel ne l'a pas manifesté dès l'enfance</i>	44
<i>Je pense qu'une personne n'est pas trans parce qu'iel est trop féminine / masculin</i>	45
<i>Je pense qu'une personne n'est pas trans parce qu'iel continue à avoir des goûts / des attitudes typiques de son genre assigné</i>	47
<i>Je pense qu'une personne trans ne sait pas ce qu'elle veut</i>	48
<i>Je pense que mon enfant n'est pas trans mais juste homosexuel-le</i>	49
<i>Je pense que mon proche a une maladie mentale</i>	50
<i>Je pense que c'est une lubie passagère ou un effet de mode</i>	53
<i>Je veux que mon enfant attende sa majorité avant d'entreprendre quoi que ce soit</i> ...	54

LES INQUIÉTUDES

<i>J'ai peur d'avoir manqué quelque chose dans l'éducation de mon enfant</i>	55
<i>J'ai peur de devoir faire le deuil de mon enfant / de perdre mon enfant</i>	55
<i>J'ai peur de ne plus reconnaître mon enfant</i>	56
<i>J'ai peur que mon proche subisse de mauvaises influences</i>	57
<i>J'ai peur pour le futur de mon enfant</i>	59
<i>J'ai peur qu'une personne trans soit discriminée</i>	61
<i>J'ai peur pour la santé de mon enfant</i>	63
<i>J'ai peur que mon enfant regrette</i>	64

LES SENTIMENTS DE REJET

<i>Je suis en colère contre mon enfant</i>	66
<i>Je me sens trahi-e après le coming out d'une personne trans</i>	68
<i>J'ai honte de mon enfant</i>	70
<i>C'est contre-nature / contre mes valeurs</i>	71

GROUPES DE PAROLES

73

LISTE DES ASSOCIATIONS

74

RESSOURCES (BD, livres, films, YouTube...)

75

Rédaction : Adrian, Sophie, David
Graphisme : Joachim Fablet - www.joachimfablet.fr
Illustrations : Joachim Fablet / Freepik.com

Remerciements à la DILCRAH et à la Métropole de Lyon.

Nous remercions particulièrement toutes les personnes ayant témoigné, ainsi que nos adhérent·e·s, bénévoles et donateur·ice·s qui soutiennent les actions de Chrysalide.

Ce livret est subventionné par la DILCRAH et la Métropole de Lyon.

1^{ère} édition – Lyon – 20 novembre 2021



Un-e proche vient de vous parler de sa transidentité ? Vous êtes désespéré-e et souhaitez l'aider ? Vous êtes choqué-e et voulez comprendre ce qui arrive ? Vous trouvez positif qu'iel vous en parle et souhaitez avoir plus d'informations ?

Cette brochure est faite pour vous ! Elle a été écrite dans le but de vous permettre de mieux comprendre les personnes trans de votre entourage, mais aussi de vous apporter des renseignements qui peuvent être difficiles à obtenir.

De nombreux témoignages de personnes trans ainsi que de leur entourage vous accompagneront au fil de ces pages. Nous espérons que certains d'entre eux feront écho à ce que vous ressentez et à des situations qui vous sont familières, et que la lecture de cette brochure vous permettra de développer et d'enrichir la relation avec cette personne qui s'est confiée à vous.

Enfin, pour aller au-delà de cette brochure, Chrysalide et d'autres associations trans en France proposent des groupes de parole destinés à l'entourage des personnes trans, qui vous permettront d'échanger avec d'autres parents, ami-es ou conjoint-es dans votre situation.

Bonne lecture !





Chrysalide est une association trans lyonnaise d'autosupport créée en mai 2007. En 2020, l'association comptait 78 adhérent-e-s à travers la France.

ACCUEILS

En plus de répondre aux questions posées par email, Chrysalide organise plusieurs types d'accueils physiques à Lyon :

Un **Groupe d'échange et de Dialogue (GED)** le troisième samedi de chaque mois, permettant aux personnes trans et à leurs familles de pouvoir rencontrer d'autres personnes concernées. Des échanges en tête-à-tête avec un-e accueillant-e est possible. En 2019, Chrysalide accueillait en moyenne 54 personnes lors de chaque GED, soit 435 personnes accueillies au total en 2019.

Un **GED spécifiquement destiné aux proches** des personnes trans, deux à trois fois par an, afin d'offrir à l'entourage un espace où chacun-e peut partager ses interrogations au sein d'un groupe animé par des accueillant-e-s eux/elles-mêmes proches de personnes trans. En moyenne, 17 personnes ont été accueillies lors de chaque GED proche en 2019.

BROCHURES

Nous avons publié **10 guides informatifs**, ainsi qu'une étude « **Santé Trans 2011** » et quelques fascicules. L'ensemble de ces documents est disponible sur notre site Internet. Il est possible de les commander gratuitement. Vous pourrez également les retrouver dans certains Centre LGBT, Planning Familiaux et centres de documentation.

APPLICATIONS

Chrysalide a créé plusieurs applications disponibles gratuitement sur Android :

DEVENIR FLORENCE reprend l'histoire de notre guide n°7 sur le modèle des *livres dont vous êtes le héros*. Elle a remporté en 2013 le grand prix du jury du concours Le Refuge/Institut Randstad récompensant un projet de lutte contre

l'homophobie et la transphobie. Cette application permet d'incarner une personne en questionnement sur son identité de genre à une période charnière de sa vie.

CHRONIQUES TRANS est une série d'histoires sous forme de SMS interactifs permettant de vivre différentes situations du point de vue d'une personne trans.

TRANS MEMO permet aux personnes trans de suivre leur traitement hormonal rigoureusement. En janvier 2021, l'application est utilisée par plus de 2 000 personnes dans 60 pays. Celle-ci est disponible en 8 langues.

FORMATIONS

Chrysalide propose des **formations sur les transidentités à destination du personnel médico-social** ainsi que d'associations, d'entreprises et d'établissements recevant du public. Ces formations ont lieu sur une journée et permettent d'acquérir le vocabulaire adapté pour parler de transidentité, la compréhension des enjeux individuels et sociaux autour de cette question, la connaissance des parcours de transition aussi bien d'un point de vue médical que juridique, mais également d'être sensibilisé·e·s aux questions de transphobie et d'apprendre les bonnes pratiques d'accueil des personnes trans.

CHARTRE ACCUEIL MÉDICAL

Depuis 2019, Chrysalide a mis en place une charte qui permet à des acteur·ice·s du secteur médico-social de **s'engager dans de bonnes pratiques** d'accueil et d'accompagnement des personnes trans. N'hésitez pas à la diffuser auprès de vos praticien·ne·s.

Chrysalide peut mener ses différentes actions grâce aux subventions reçues, aux formations, aux adhésions et aux dons récoltés. Si vous désirez soutenir nos actions, faites un don sur :

www.chrysalide-asso.fr/don

PLUS D'INFORMATIONS SUR NOS ACTIONS

Site Internet : www.chrysalide-asso.fr



Facebook : facebook.com/chrysalidelyon



Instagram : www.instagram.com/chrysalide_asso/

GLOSSAIRE

Cisgenre / Cis : se dit d'une personne qui n'est pas trans et qui vit donc dans le genre assigné à sa naissance. Souvent abrégé « *cis* ».

Coming out : fait de parler d'une chose personnelle considérée secrète. Ici, le coming out concerne le fait de révéler sa transidentité.

Deadname (parfois appelé morinom) : prénom donné à la naissance, qui n'est plus celui que la personne trans utilise.

Ellui : pronom personnel inclusif, formé par contraction des pronoms genrés « *elle* » et « *lui* ».

Iel : pronom personnel inclusif englobant les personnes, quel que soit leur genre, formé par contraction des pronoms genrés « *il* » et « *elle* ».

Intersexe : se dit d'une personne née avec des caractères sexuels qui ne correspondent pas aux normes binaires fondant les catégories hommes/femmes.

Lae : article défini inclusif, formé par contraction de « *le* » et « *la* ».

LGBTQIA : sigle désignant les personnes « *Lesbiennes, Gays, Bi, Trans, Queer, Intersexes, Asexuelles* ».

Mégender : s'adresser à une personne en ne respectant pas le genre qui lui correspond. On mégender quelqu'un si on parle, par exemple, au masculin à une femme trans ou si on dit « *madame* » à un homme trans. Il s'agit de quelque chose de violent pour les personnes trans qui en sont victimes, que cela soit volontaire ou non de la part de la personne qui mégender.

Non-binaire : terme parapluie désignant toutes les personnes qui ne se reconnaissent pas, pas toujours ou pas exclusivement homme ou femme. Il existe des personnes agenres, bigenres, de genre fluide, neutre... La non-binarité est un spectre large.

Personne transféminine : personne à qui on a attribué le genre masculin à la naissance et faisant une transition féminisante. Ce terme inclut aussi bien

les femmes trans que les personnes non-binaires. On parle aussi parfois de MtF (Male to Female) ou de personnes AMAB (Assigned Male At Birth).

Personne transmasculine : personne à qui on a attribué le genre féminin à la naissance et faisant une transition masculinisante. Ce terme inclut aussi bien les hommes trans que les personnes non-binaires. On parle aussi parfois de FtM (Female to Male) ou de personnes AFAB (Assigned Female At Birth).

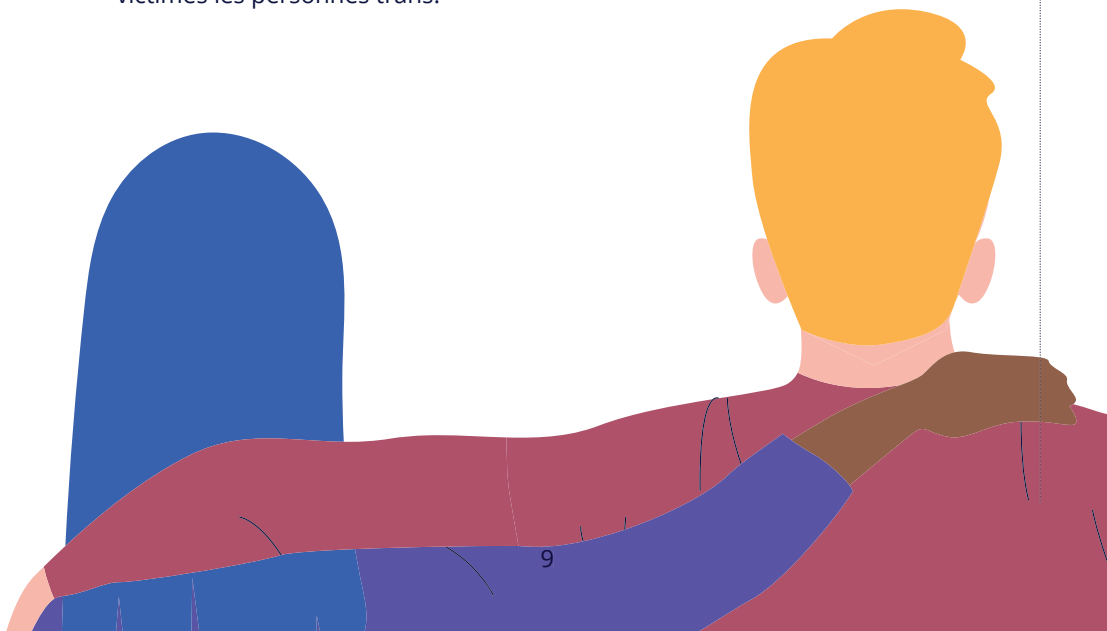
Trans / Transgenre : adjectif désignant une personne dont le genre ne correspond pas à celui assigné à la naissance. Par exemple, une personne dont on a déclaré qu'elle était un homme à la naissance, alors que son identité de genre est femme, est une femme trans.

Transidentité : terme désignant l'identité d'une personne trans.

Transition : ensemble des démarches d'affirmation de son genre par une personne trans, que ce soit socialement, physiquement, juridiquement... La transition peut parfois être vécue comme une période circonscrite délimitée dans le temps, à l'issue de laquelle la personne trans est quotidiennement reconnue dans son genre ou perçue de la façon qui lui convient le mieux.

Transparentalité : fait pour une personne trans d'avoir ou de désirer avoir un enfant.

Transphobie : ensemble des préjugés, discriminations et violences dont sont victimes les personnes trans.



DÉFINITIONS

LE GENRE, C'EST QUOI ?

Lorsque l'on parle de genre, on pense généralement aux genres femme ou homme, que l'on associe à un sexe biologique et à une **expression de genre** (féminine ou masculine).

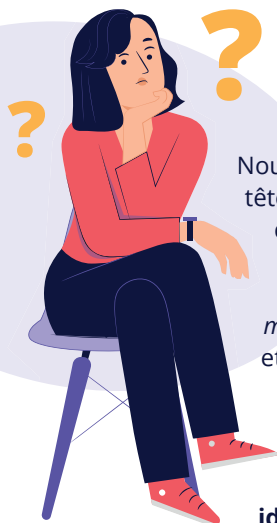
Il y a donc un **ensemble de caractéristiques** que l'on associe aux définitions des termes femme et homme : un certain type de corps et notamment d'organes génitaux, une identité psychique, une façon d'être socialement (vêtements, goûts, comportements, etc.). Ces caractéristiques sont supposées être toujours toutes réunies et « *aller de soi* ». Selon ce mode de pensée, un homme aurait forcément un pénis et ne porterait jamais de robe, par exemple.

Or, en montrant que le corps, l'**identité de genre** et l'expression de genre sont trois choses distinctes c'est cette « *évidence* » que l'existence des personnes trans remet en cause. La façon dont chaque personne vit et exprime son genre est **unique**. Par exemple, certaines femmes préfèrent porter les cheveux courts et/ou avoir des goûts qui seraient considérés comme « *masculins* » et se définir comme femmes. Ce qui fait d'elles des femmes, c'est de se savoir femmes, et le fait de s'énoncer et d'être reconnues comme telles ne devrait pas être conditionné à leur corps ou à leur expression de genre, mais bien à **ce qu'elles disent d'elles-mêmes**.

Les personnes trans remettent également en question l'idée que le genre existerait uniquement de manière « *binaire* », avec les seules catégories « *homme* » et « *femme* ». En effet, il existe des personnes qui se définissent en dehors de ces deux catégories ou en mouvement au sein de ces catégories : les personnes non-binaires.

Parce que le genre est, dans nos sociétés, souvent l'une des premières choses que nous percevons et cherchons à connaître de quelqu'un, bon nombre de personnes sont déstabilisées par la **remise en question de la définition du genre et des normes qui s'y attachent**. Dans le cas d'un coming out trans, les personnes cisgenres peuvent avoir l'impression de ne plus savoir comment s'adresser à la personne, comment interagir avec elle, comment la comprendre, etc. Les coming out trans peuvent ainsi donner à leur proches le sentiment que la personne est soudain « *étrangère* » ; or, c'est bien la même

personne, mais ce sont **les repères que l'on avait la concernant qui ont changés**. C'est donc l'occasion de les redéfinir, et de le faire sur une autre base que celle du genre.



QUE SIGNIFIE ÊTRE UNE PERSONNE TRANS ?

Nous avons tou-te-s des images qui nous viennent en tête lorsqu'on nous parle de personnes trans. Beaucoup de ces images sont issues des clichés largement véhiculés par les médias, qui traitent presque toujours la transidentité comme un « *phénomène* » ou une « *anomalie* ». Pourtant, la réalité est à la fois bien plus banale et bien plus complexe.

Lorsque quelqu'une personne est trans, cela signifie qu'elle fait l'expérience d'un décalage identitaire entre la connaissance qu'elle a d'elle-même et de son genre, et le genre qu'on lui a attribué à la naissance et dans lequel on la perçoit, avec des attentes sociales fondées sur des présupposés biologiques arbitraires et binaires.

Ce **décalage** s'exprime souvent d'une manière très forte, au point qu'il devienne invivable de continuer à être perçu-e et à devoir se comporter suivant le genre supposé correspondre à son sexe de naissance. Généralement, les personnes trans vivent de manière violente les normes genrées qu'elles doivent adopter ainsi que le fait de ne pas être reconnues et respectées dans leur genre revendiqué.

Pour autant, « *être trans* » ne veut pas dire « *devenir* » ou « *vouloir être* » « *un homme* » ou « *une femme* » ni « *changer de sexe* ». Ces expressions prêtent à confusion car il est important de comprendre que l'identité de la personne est déjà présente, qu'elle ne dépend pas de son apparence, et qu'il existe plus d'identités de genre que simplement « *homme* » et « *femme* » (voir la définition de « *non-binarité* »). Quelle que soit l'identité de genre de quelqu'un, il faut toujours garder en tête que l'objectif d'une transition est tout simplement d'**aller vers une vie plus en accord avec soi-même**.

Le genre fait partie intégrante de l'identité d'un individu. **Être trans n'est pas une envie passagère, une lubie ou une phase. C'est une nécessité, un désir profond et non-négociable.** Vouloir **faire une transition** est généralement consécutif à de nombreuses années de questionnement personnel, de doutes, de remises en question. Cela peut être une évidence pour certain·e·s qui ont depuis toujours eu conscience de leur identité de genre, mais beaucoup mettent plus de temps à comprendre qui iels sont et surtout ce qu'iels souhaitent pour leur avenir. L'image d' « *une femme enfermée dans un corps d'homme* » (ou d' « *un homme enfermé dans un corps de femme* ») correspond à ce que ressentent certain·e·s, mais il ne faut pas réduire **les transidentités** à cette seule image. Pour de nombreuses autres personnes trans, l'expression du genre ne se formule pas de cette façon.

D'ailleurs, certaines peuvent vivre une grande partie de leur vie dans le genre qui leur a été assigné à la naissance avant de ressentir le besoin de faire une transition. Cela ne signifie pas que leur désir survient subitement sur le tard, ni à l'inverse qu'elles ont toujours su vouloir faire une transition un jour. Il y a généralement des questions qui se posent depuis l'enfance ou l'adolescence, mais le cruel manque d'informations fiables sur le sujet, le nombre important de préjugés et les discriminations qui ciblent encore la transidentité font que beaucoup essayent autant que possible de mettre de côté leur ressenti, voire cherchent à se conformer plus encore aux normes de leur genre assigné dans l'espoir que leur besoin de faire une transition disparaisse.



QUE SIGNIFIE ÊTRE « *NON-BINAIRE* » ?

Pour certaines personnes, la division du genre selon la binarité homme/femme ne correspond ni à leur vécu, ni à leur expérience de genre. On parle alors de personnes non-binaires.

Certain·e·s pourront faire l'expérience alternativement d'un genre ou d'un autre, avec un changement dans le temps : les personnes **genderfluid**.

Certain·e·s pourront se reconnaître de deux genres simultanément : les personnes **bigenres**.

Certain·e·s pourront ne se reconnaître ni homme, ni femme, ni d'aucun autre genre : les personnes **agenres**.

D'autres encore pourront se reconnaître d'un genre neutre : les personnes **neutrois**... Et la liste n'est pas exhaustive : **les formes de non-binarité sont multiples**.

Ce qu'il s'agit de retenir, c'est que les personnes non-binaires sont des personnes qui ne se reconnaissent pas totalement, pas toujours ou pas du tout dans l'identité homme ou dans l'identité femme.

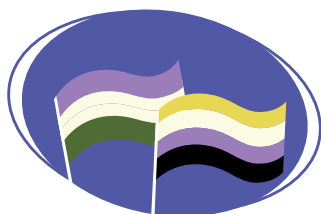
Des confusions sont souvent faites au sujet de la non-binarité, qu'il est important d'éclaircir :

- ▶ Les personnes non-binaires ne sont pas à confondre avec les personnes intersexes, qui sont les personnes dont les organes génitaux, les caractéristiques hormonales ou les caractéristiques chromosomiques ne correspondent pas strictement à ce qui est défini comme « *mâle* » ou « *femelle* ». L'intersexuation n'a pas de lien avec l'identité de genre, et une personne intersexe peut aussi bien être cisgenre que transgenre.
- ▶ La fluidité du genre et la non-binarité ne sont en rien synonymes d'incertitude ! Il s'agit bel et bien d'identité de genre à part entière.
- ▶ Comme toutes les personnes trans, les personnes non-binaire peuvent éventuellement désirer des modifications de leur corps afin qu'il soit en

adéquation avec leurs besoins. Les démarches de transition médicales des personnes non-binaires ne sont pas moins légitimes que celles des autres personnes trans, et les personnes non-binaires peuvent choisir, pour différentes raisons, d'avoir une présentation plutôt féminine ou plutôt masculine.

- ▶ **Non-binarité ne veut pas dire androgynie** : l'androgynie est une expression de genre qui peut exister aussi bien chez des femmes que des hommes ou des personnes non-binaires. Elle ne doit pas être exigée des personnes non-binaires pour reconnaître leur identité, ou utilisée pour remettre en cause le genre de personnes qui se définissent comme hommes ou femmes.
- ▶ **La non-binarité n'est pas un effet de mode** : elle est beaucoup plus fréquente qu'on ne le croit, et est documentée historiquement sur tous les continents. Elle a souvent été réprimée par la colonisation mais les personnes non-binaires sont toujours reconnues dans plusieurs cultures. Aujourd'hui, plus d'une quinzaine de pays reconnaît légalement un « *troisième sexe* » afin d'offrir aux les personnes qui ne se reconnaissent pas dans les mentions de sexe « *homme* » ou « *femme* » une possibilité d'exister administrativement : l'Afrique du Sud, l'Argentine, l'Australie, la Belgique, le Canada, le Danemark, l'Inde, l'Indonésie, l'Islande, Malte, le Népal, le Pakistan, ou encore plusieurs états des États-Unis.

Cependant, plutôt que la mention d'un « *troisième sexe* », beaucoup de personnes non-binaires demandent à ce que soit supprimées la mention de sexe des documents d'identité, la mention « *autre* » ne recouvrant pas la complexité des différentes formes de non-binarité.



ASPECTS PRATIQUES

LE PARCOURS DE TRANSITION

- EN QUOI CONSISTE UNE TRANSITION ? -

Comme vous allez le voir, il n'y a finalement **pas de parcours type**. Bien entendu, il convient de **respecter l'intimité** de votre interlocuteur-ice et de ne pas poser de questions indéliques ou déplacées. La frontière peut parfois sembler floue. Si vous hésitez à poser une question, demandez-vous si vous la poseriez à une personne cisgenre. **Il ne faut pas confondre intérêt et curiosité.**

Afin d'être reconnues au quotidien dans leur genre revendiqué, les personnes trans commencent souvent par adopter les vêtements correspondant socialement à ce genre, ou bien des vêtements pouvant passer pour « *neutres* ». Il est aussi fréquent que les personnes changent de coupe de cheveux, modifient les traits de leur visage ou leur pilosité avec du maquillage, dissimulent ou mettent en valeur des parties de leur corps, etc. Cependant, ça n'est pas systématique et les démarches de transition sont **propres à chaque personne !**

Il est également possible de suivre un **traitement hormonal** afin que le corps évolue (traitement féminisant pour les personnes transféminines et traitement masculinisant pour les personnes transmasculines). Le corps et le visage vont alors changer progressivement. Vous aurez le temps de vous adapter à ces évolutions et vous reconnaîtrez toujours votre proche.

Chez les personnes transmasculines, le système pileux se développe (y compris la barbe), la voix mue, la musculature augmente, la peau devient plus épaisse et plus grasse. Chez les personnes transféminines la voix reste inchangée, et elles doivent avoir recours à l'épilation électrique ou laser pour se débarrasser durablement des poils du visage. En revanche, la croissance des poils sur le reste du corps ralentit et la poitrine se développe. L'importance et la vitesse de ces changements varient entre les individus. Les premiers changements mettent quelques semaines à être observés et évoluent pendant plusieurs années.

Dans certains cas, la **chirurgie** permet d'améliorer les changements apportés par les hormones. Chez les femmes trans, les possibilités concernent diverses opérations de féminisation du visage, la pose de prothèses mammaires, ainsi que la chirurgie de la voix lorsque les séances d'orthophonie ne donnent pas les résultats escomptés. Chez les hommes trans, il s'agit principalement de la mammectomie (ou mastectomie), afin de construire un torse. La chirurgie génitale (vaginoplastie, orchidectomie, hystérectomie, phalloplastie, métaoïdioplastie) est également possible.

Il s'agit là d'un éventail non exhaustif des possibilités et il n'existe pas de parcours tout tracé. **C'est à chaque personne de décider ce qu'elle veut pour elle-même**, en fonction de ce qu'elle désire sincèrement, en faisant autant que possible abstraction des pressions extérieures (tentatives de dissuasion de l'entourage ou, à l'inverse, tentatives de persuasion de la part de certains médecins d'effectuer des opérations afin d'intégrer les normes sociales). De la même manière qu'une femme cisgenre dotée d'une poitrine qualifiée de « *menue* » ne souhaite pas nécessairement avoir recours à la pose de prothèses mammaires, une femme trans peut parfaitement ne pas avoir besoin d'une quelconque chirurgie pour être bien dans sa peau. Mais une autre personne transféminine dans la même situation peut ressentir quant à elle le besoin de faire pratiquer une mammoplastie. Les deux possibilités sont tout aussi légitimes.

La prise d'hormones et les opérations, y compris génitales, relèvent d'un **choix individuel** et personnel, et **nul ne doit remettre en cause l'identité de quelqu'un-e sous prétexte qu'il n'aurait pas eu recours à certaines possibilités de traitement hormonale ou d'intervention chirurgicale**. Il ne faut bien sûr pas non plus l'inciter à faire pratiquer certaines opérations non souhaitées ou l'empêcher de bénéficier de certaines autres qu'il désire.

Le besoin de recourir à l'hormonothérapie ou à certaines opérations peut être peu présent initialement, puis s'accroître au cours du temps. Ces choix ne se font pas sur un coup de tête. Ils font suite à de longues périodes de questionnement personnel. **Quand une personne exprime le désir de changer, c'est donc après une longue réflexion**. Il convient en revanche que la personne se renseigne correctement sur les risques et les limites de chaque traitement et opération, en fonction de la méthode utilisée par le chirurgien-ne et de l'expérience de ce-tte dernier-e.

Plusieurs associations en France, dont Chrysalide, proposent des **groupes de discussions destinés aux personnes trans**. C'est un lieu privilégié pour

que des personnes en questionnement puissent partager leurs interrogations sans crainte de jugement et alimenter ainsi leur réflexion personnelle.

Contrairement à ce qu'on serait en droit d'exiger du corps médical, le recours à un psychiatre n'est pas nécessairement aidant. Nous recevons de nombreux témoignages de personnes trans ayant eu des expériences particulièrement négatives avec certain·e·s psychiatres qui sont soit peu ou mal informé·e·s sur les transidentités, soit qui tiennent des discours dangereux et ont des positions idéologiques transphobes. Là encore, depuis plusieurs années, des associations trans proposent **des formations à destination du personnel médico-social** désireux d'offrir un accueil respectueux et de qualité à leur patientèle trans.

Le recours aux hormones se fait généralement via un·e endocrinologue ou médecin généraliste qui suit lae patient·e (analyses sanguines, palpations mammaires, etc.) afin de s'assurer sa bonne santé.

Bien que cela ne soit **pas une obligation légale**, beaucoup de médecins demandent une attestation psychiatrique préalablement à toute prescription. Nombreux·ses sont cependant les psychiatres qui refusent de recevoir les personnes trans, de leur faire un courrier leur donnant accès à un THS (traitement hormonal substitutif), voire qui ont des critères transphobes, homophobes et sexistes pour déterminer le genre d'une personne, lorsqu'ils ne tentent pas de « *soigner* » lae patient·e qu'ils reçoivent pour lae faire rentrer dans le « *droit chemin* » ! Le délai d'obtention des hormones est largement tributaire de l'humanité, du professionnalisme et de la volonté de s'informer et de coopérer des différent·e·s médecins consulté·e·s. Il peut être de quelques semaines ou de plusieurs années.



LES DIFFICULTÉS ADMINISTRATIVES

Tant que les papiers d'identité n'ont pas été mis en conformité avec l'identité d'une personne trans, celle-ci se heurte régulièrement à des obstacles administratifs et au jugement de ceux auprès de qui il faut sans cesse se justifier.

Des choses aussi anodines que présenter sa carte de transport lors d'un contrôle, montrer sa carte d'identité pour payer par chèque, tenter de retirer un colis à la poste ou encore se faire appeler 'mademoiselle' ou 'monsieur' dans la salle d'attente d'un-e médecin à cause de sa carte vitale, etc. sont autant de situations auxquelles les personnes cisgenres ne pensent généralement pas, mais qui sont difficiles pour les personnes trans, surtout lorsqu'elles se heurtent non seulement à une absence de compréhension, mais aussi à des moqueries, insultes ou humiliations de la part de personnes transphobes dans ces contextes. N'hésitez pas à proposer d'**accompagner votre proche** dans certaines démarches administratives afin de la soutenir.

Les appels téléphoniques peuvent également être compliqués pour des personnes trans dont la voix n'est pas identifiée par autrui comme reflétant leur genre. Cela peut se traduire par un **mégenrage** téléphonique qui est chaque fois blessant et peut aller jusqu'au refus de service. Un exemple fréquent illustrant cette violence survient lors de la tentative de résiliation d'un abonnement téléphonique, lorsque la personne au bout du fil refuse de croire que c'est bien la titulaire de la ligne qui téléphone au seul motif que sa voix ne concorderait pas avec le genre indiqué. Là encore, si vous désirez **soutenir votre proche**, n'hésitez pas à prendre les devants et à lui proposer de passer un coup de fil à sa place pour des appels importants.

Lors d'interactions avec des personnes délibérément malveillantes, gardez à l'esprit que la transphobie est reconnue par l'article 225-1 du Code civil comme faisant partie des motifs de discrimination punis par la loi. Vous pouvez là encore **aider la personne trans de votre entourage** en apportant **vos témoignages** ou en l'accompagnant lors d'un dépôt de plainte. Pour en savoir plus sur les outils juridiques permettant aux personnes trans de faire valoir leurs droits, nous vous invitons à consulter notre **Guide Chrysalide n°9 « Réagir face à la transphobie »**.

CE QUE DIT LA LOI

Le changement de prénom et de mention du sexe à l'état-civil sont possibles en France. La loi du 18 novembre 2016 a en particulier assoupli les conditions permettant de bénéficier de ces mesures.

Ainsi, il est possible de **changer de prénom** (sans modification de la mention du sexe) auprès de la mairie de son lieu de naissance ou de résidence, en justifiant un « *intérêt légitime* ». La transidentité fait partie des intérêts légitimes. Cette procédure administrative est gratuite et également **accessible aux mineur·e·s**. Le formulaire de demande doit être accompagné de pièces justifiant la transidentité de la personne, tels que des témoignages de l'entourage.

Il faut en revanche **être majeur·e** pour pouvoir demander un **changement de la mention du sexe**. Plus précisément, l'article 61-5 du Code civil ne faisant mention que des personnes majeures et émancipées, les mineur·e·s ne sont pas explicitement exclu·e·s de cette possibilité, mais iels ne sont en tout cas pas pris·es en compte par cet article de loi. Il est possible de demander simultanément le changement de la mention du sexe et de prénom dans la même procédure. Pour bénéficier de cette disposition, il faut saisir le **Tribunal Judiciaire** de son lieu de naissance ou de résidence en rédigeant une requête qui sera accompagnée de pièces justificatives (témoignages de l'entourage et tout autre document attestant de l'usage du prénom et de la civilité demandés).

Dans les deux cas, l'accord de l'officier d'état-civil et du juge ne sont pas automatiques. La demande de la personne sera jugée à l'aune des pièces fournies mais aussi des préjugés de la personne qui examinera son dossier. **Le soutien de l'entourage est donc précieux lors de ces démarches.** Tout d'abord en établissant des **témoignages écrits** qui expliciteront que la personne utilise bien son prénom choisi et est reconnue dans sa vie quotidienne dans le genre qu'elle revendique à l'état-civil. Ensuite en étant présent·e auprès d'elle tout au long de cette démarche qui est parfois longue et éprouvante.

En dehors des changements de papier, l'article 225-1 du Code pénal condamne toute discrimination basée sur l'identité de genre, ce qui signifie que **la transphobie est punie par la loi**.

Pour plus de détails sur la législation, vous pouvez consulter notre Guide n°9 « Réagir face à la transphobie » ainsi que notre site Internet, qui propose des liens vers les textes de loi et les documents utiles à télécharger.



SCOLARITÉ

La circulaire « *Pour une meilleure prise en compte des questions relatives à l'identité de genre en milieu scolaire* » a été publiée le 30 septembre 2021 au Bulletin officiel de l'éducation nationale.

Elle permet de clarifier le fait que les équipes pédagogiques et administratives sont non seulement autorisées mais **encouragées à accéder la demande d'un-e élève trans désirant faire modifier ses prénom et pronom, et ce avant même que l'enfant n'ait pu faire modifier son genre à l'état-civil**. L'usage des équipements genrés (toilettes, vestiaires, douches, dortoirs, etc.) pourront également lui être accessibles selon son identité de genre revendiquée.

Cette circulaire est en cohérence avec les **recommandations du Défenseur des Droits** qui avait statué le 18 septembre 2018 : « *Le Défenseur des droits recommande aux chefs d'établissement scolaire et d'enseignement supérieur de permettre aux mineur-e-s et jeunes transgenres de se faire appeler par le prénom choisi, d'employer les pronoms correspondants (féminins, masculins ou non-binaires), et de respecter les choix liés à l'habillement, et en prenant en considération leur identité de genre pour l'accès aux espaces non mixtes existants (toilettes, vestiaires, dortoirs)* ».

Cette circulaire s'applique aux établissements primaires, secondaires et de l'enseignement supérieur.



LA RELATION AVEC VOTRE PROCHE

JE SUIS PARENT D'UN·E ENFANT TRANS MINEUR·E

Si votre jeune enfant fait son coming out, ce sera probablement d'une manière différente de celle d'un·e ado ou d'un·e adulte déjà informé·e.

Si votre enfant est en questionnement sur son identité, il est important de **ne pas sanctionner, ni de chercher à empêcher ces questionnements**, mais de permettre à l'enfant d'explorer avec quelle expression de genre, pronoms et prénom iel est lae plus à l'aise, en lui laissant la possibilité d'énoncer son désir de transition s'il existe. Une transition qui implique simplement un changement de prénom, pronoms et mention de genre sans recours médicaux n'a aucun effet irréversible sur le corps et est le plus souvent suffisante pour que les enfants soient reconnu·e·s dans leur genre jusqu'à leur puberté.

Laisser l'enfant expérimenter son genre lui permet de s'exprimer, de se connaître et de s'épanouir, sans générer de souffrance en lui et sans le forcer à nier son identité. Les rubriques de ce livret « *Je pense que mon enfant est trop jeune pour savoir* » et « *Je pense que mon enfant n'est pas trans car iel ne l'a pas manifesté dès l'enfance* » apportent plus d'éclairages sur la question de la transidentité dans l'enfance. Un complément utile est apporté par la rubrique « *Je veux que mon enfant attende sa majorité avant d'entreprendre quoi que ce soit* ».

Dans tous les cas, le coming out trans d'un·e enfant est l'occasion de discussions approfondies avec ellui afin de mieux lae comprendre. Pour votre enfant, que signifie être une fille ou un garçon? Que veut dire pour ellui ne pas être du genre assigné à la naissance quand le reste du monde lui dicte une réalité inverse? Comment votre enfant souhaite-t-iel exprimer et explorer sa féminité et/ou sa masculinité? Comment se sent votre enfant à l'école ou au sein de sa famille? Il est très important de **s'assurer qu'iel ne subit pas de harcèlement ou de discriminations du fait de sa non-conformité de genre, que ce soit de la part de ses camarades de classe ou de la part de l'équipe pédagogique.**

Si tel était malheureusement le cas, nous vous recommandons de réagir rapidement en exigeant d'être reçu·e·s par la direction, saisir le Défenseur des droits pour une médiation, voire demander un changement d'établissement ou déposer plainte si la situation persiste.

Au-delà des questions qu'il est nécessaire de lui poser pour comprendre ses ressentis, ses expériences et son identité, votre rôle en tant que parent ou famille est aussi de **transmettre des clefs de compréhension** à cet·te enfant en questionnement de genre. Il peut notamment être utile de discuter avec ellui de la notion de genre, et de la façon dont notre société est divisée, dans ses représentations, en « *hommes* » et en « *femmes* » selon des normes attribuées en fonction des corps. Il faudra peut-être aussi lui expliquer qu'à cette division correspondent des attentes en termes de vêtements, de comportements, de goûts etc. auxquels iel ne correspond et ne correspondra pas nécessairement. Il est également constructif d'aborder la question de la transidentité et des orientations sexuelles variées, en expliquant par exemple qu'il est possible que des personnes ne soient pas du genre dont on pensait qu'elles étaient à leur naissance, que deux hommes ou deux femmes s'aiment, que des personnes aiment aussi bien les hommes que les femmes, etc. avec un **langage adapté à l'âge de l'enfant**.

Une autre discussion importante est celle autour du sexisme, et de la façon dont il a un impact sur toutes les femmes de différentes manières, entre autre sur leur estime d'elles-mêmes et sur leur liberté d'action dès l'enfance. Ainsi, du fait du sexisme, il arrive que des petites filles pensent « *qu'il est mieux d'être un garçon* ». Il faudra alors expliquer qu'**il ne s'agit pas de choisir entre être un garçon ou une fille, mais de comprendre qui nous sommes et, le cas échéant, ce qui nous empêche de l'être**.

JE SUIS LAE CONJOINT·E D'UNE PERSONNE TRANS

Si vous êtes le ou la conjoint·e d'une personne trans, vous avez ou serez probablement amené·e à vous poser des questions spécifiques, aussi bien sur votre compagn·on·e que sur vous-même.

Si vous l'avez rencontré·e avant sa transition, vous avez peut-être été surpris·e d'apprendre que la personne que vous aimez désire faire une transition alors que vous êtes ensemble depuis plusieurs mois ou années. Le mieux est que votre conjoint·e vous l'explique, mais sachez qu'il y a généralement au moins deux raisons à son silence. La première est qu'il faut parfois des années avant qu'une personne trans comprenne ce qu'elle ressent. Du fait de l'absence d'informations pertinentes sur le sujet et à cause de l'image dévalorisante véhiculée par les médias, les personnes trans osent rarement se confier à leur entourage avant d'avoir compris elles-mêmes ce qu'elles ressentent et ce qu'elles souhaitent.

La seconde raison est la peur de vous perdre, la crainte que vous lae rejetiez, bref que vous ne l'aimiez plus. Bien sûr, vous pouvez vivre ce long silence comme une trahison car la personne avec qui vous vivez vous a caché des choses essentielles sur elle-même. Malgré tout, il faut bien comprendre qu'il ne s'agit pas là d'un secret gardé dans le but de vous mentir. Elle aura probablement essayé à de nombreuses reprises de chasser la conscience de sa transidentité et les idées de transition de son esprit, en vain. Elle aura certainement culpabilisé de ressentir que le désir d'effectuer une transition soit plus fort qu'elle. Peut-être vous sentez-vous trahi·e par celui qui partage votre vie, comme une rupture du contrat passé lorsque vous avez décidé de vivre une relation ? Peut-être éprouvez-vous de la rancœur du fait que la personne que vous aimez ne soit finalement à vos yeux plus celle que vous avez rencontrée ? Peut-être éprouvez-vous de la colère envers cette personne qui vient de chambouler la vision que vous aviez de votre avenir commun ?

Il arrive que des couples se séparent suite à la transition de l'un·e d'eux, soit immédiatement après le coming out, soit au bout de quelques temps. Mais certains se renforcent et deviennent encore plus solides.

En effet, même si votre conjoint·e reste la personne que vous avez rencontré·e, votre couple va probablement évoluer, et un **nouvel équilibre sera à trouver**. Au-delà des questions que vous vous posez sur ce que votre conjoint·e ressent, vous serez amené·e à vous interroger sur votre propre identité et/

ou sur votre sexualité, ainsi que sur l'importance que vous accordez aux regards extérieurs, sur votre conception de ce qu'est une relation de couple et sur ce que vous en attendez.

Une des premières questions qui se pose généralement concerne votre orientation sexuelle. Si vous avez toujours été attiré·e uniquement par des personnes correspondant au genre initialement assigné à votre compagnon·ne, son changement pourrait soit remettre en cause vos convictions, soit provoquer un rejet de votre part.

Pourtant, ce n'est pas parce que la personne avec qui vous vivez fait une transition et que vous conservez de l'attirance pour elle que votre orientation sexuelle change. Les choses sont bien plus complexes que cela. Persister à utiliser des termes comme « *hétérosexuelle* » ou « *homosexuelle* » pour qualifier votre relation n'a pas vraiment de sens dans ce contexte parce que ceux-ci sont bien trop réducteurs par rapport à la richesse de votre relation et cela risque de vous empêcher d'avancer.

Ce que vous ressentez ne doit surtout pas se limiter à des définitions générales pensées dans le seul contexte d'une société cisgenre hétéronormée, mais être sincèrement le reflet de vos émotions. Justement parce qu'elle est complexe, cette situation peut être une grande source de richesse pour vous-même à condition, bien sûr, que vous vous retrouviez également dans ce couple reconstruit.

Il est assez fréquent que des femmes (cisgenres) vivant avec une personne trans soient amenées à se questionner sur ce que signifie « *être une femme* » à leurs propres yeux et ainsi à avancer dans leurs questionnements sur leur propre identité, ce qui peut se traduire par l'évolution de leur expression de genre, une confiance en elles accrue ou simplement une meilleure compréhension d'elles-mêmes.

Que les choses que vous ressentez soient positives ou négatives (il y a certainement un mélange des deux), il est généralement difficile de pouvoir en parler avec des personnes n'ayant pas vécu cette situation. Plusieurs associations, dont Chrysalide, organisent ainsi des rencontres entre proches de personnes trans. Y participer vous permettra peut-être de vous sentir mieux en exprimant vos colères ou vos joies.

Nous vous encourageons à vous y rendre afin de pouvoir parler librement avec d'autres personnes qui pourront comprendre ce que vous ressentez. Cela pourra vous aider dans votre couple.

Mon compagnon est un homme trans qui a fait une transition à 52 ans. Nous nous sommes mariés quelque temps après. Les coming out familiaux et amicaux ont été bien accueillis. Nous avons utilisé ensemble de pédagogie. Et tout le monde a vu que mon époux était très heureux ainsi. Malgré ses craintes les choses évoluent bien et son passing fonctionne bien. La clarification de sa situation améliore notre quotidien.

VALÉRIE, épouse d'un homme trans, 46 ans



JE M'INQUIÈTE POUR LES ENFANTS D'UNE PERSONNE TRANS

On s'inquiète souvent des conséquences psychologiques de la transition d'un proche sur un·e enfant, et tout particulièrement lorsqu'il s'agit d'un de leurs parents. **Dans la pratique, les enfants réagissent bien mieux que les adultes.** Bien sûr, iels s'interrogent généralement sur le lien qui les unit à leur parent : *est-ce que maman/papa sera toujours là pour moi ? M'aime-t-il/elle toujours ? Est-ce que ça veut dire que je n'ai plus de maman/papa ?* Mais en général, jusqu'à l'adolescence, leurs interrogations sont finalement assez simples, et leur vision n'est pas encore biaisée par les préjugés inculqués par la société.

Avec les adolescent·e·s, cela peut être plus délicat. Tout d'abord parce qu'il s'agit d'une période de leur vie qui peut être douloureuse à vivre pour elleux aussi. Iels sont elleux-mêmes à la recherche de leur identité et/ou de leur sexualité. Leur réaction vis-à-vis de la transidentité d'un·e proche est en géné-

ral moins simple que chez les plus jeunes car iels n'ont pas envie de se faire remarquer. Les ados peuvent entrer en conflit avec leur parent trans à cause de la gêne qu'occasionnent les moqueries de leurs camarades. Pour autant, notre expérience de terrain avec les familles que nous avons accompagnées au fil des années nous a montré que **l'épanouissement des adolescent·e·s proches d'une personne trans n'est pas menacé.**

En France, il y a quelques années, de nombreux·ses psychiatres déconseillaient voire ne permettaient pas aux personnes trans ayant des enfants mineur·e·s de débiter un traitement hormonal, au motif que cela les perturberait. Ce n'est heureusement que rarement le cas aujourd'hui. **Cette vision archaïque est fondée uniquement sur des préjugés.** L'expérience montre que les enfants des personnes trans sont tout aussi épanoui·e·s que les autres.

De plus, n'oublions pas qu'une personne trans effectuant une transition est assurément mieux dans sa peau que si elle refoulait son identité profonde. **Les enfants ressentent directement ce mieux-être de leur parent et en bénéficient. Ce qui compte avant tout pour les enfants, c'est de se sentir aimé·e·s.**

En cas de séparation, si vous êtes lae conjoint·e d'une personne trans, vous pouvez être tenté·e d'exiger le retrait de son droit de garde. Si des enfants peuvent grandir parfaitement heureux·ses auprès de parents qui ne sont pas dans les normes de genre, **iels souffriront en revanche forcément d'une situation où leurs parents s'attaquent ou se déchirent. Même si vous vivez mal la transidentité de votre ex-conjoint·e, essayez de ne pas projeter sur vos enfants ce que vous pensez être mieux pour elleux et de les laisser en dehors de vos rancœurs, aussi légitimes qu'elles puissent vous paraître. La transidentité d'un·e parent n'est en aucun cas une maltraitance de l'enfant.**

Une fois à l'âge adulte, les enfants risquent de s'en vouloir si leur parent n'a pas fait de transition quand iels étaient enfants. En voulant les épargner à cette période de leur vie, le risque est de leur faire porter le poids d'une culpabilité qu'iels n'ont pas à porter, ni dans leur enfance, ni à l'âge adulte. **Si vous êtes vous-même enfant d'une personne trans dans cette situation, sachez qu'en aucun cas vous n'êtes responsable.** Cela ne relève pas de votre choix, et donc pas de votre responsabilité.

D'autres enfants dont un·e parent a attendu qu'iels soient adultes avant de faire sa transition peuvent aussi en vouloir à leur parent, jugeant qu'iel leur a

menti sur son identité durant toute leur enfance. Si votre parent n'a pas fait sa transition plus tôt, c'est pour différentes raisons qui lui appartiennent, et dont iel vous fera peut-être part un jour. Iel ne se sentait tout simplement pas prêt·e à la faire à ce moment-là. Son identité a probablement beaucoup évolué au cours des années, et rien ne dit que votre père ou votre mère avait déjà pleinement de son identité de genre quand vous étiez enfant.

Enfin, et même si votre parent exprime le regret d'avoir commencé une transition tardivement, soyez sûr·e qu'en aucun cas iel ne regrettera de vous avoir eu. **Quel que soit son genre, iel reste avant tout votre parent !**



JE SUIS L'AMI·E D'UNE PERSONNE TRANS

Quel que soit votre degré de complicité avec votre proche, vous avez sans doute été surpris·e d'apprendre qu'iel est trans. Si votre ami·e vous a parlé de sa transidentité, surtout si vous êtes parmi les premier·e·s à le savoir, c'est qu'iel a confiance en vous. **Soyez digne de sa confiance.**

Inutile de tenter de lui faire « *entendre raison* » : il ne s'agit pas d'un caprice !

Si vous souhaitez l'aider, **soyez présent·e à ses côtés**, tout simplement. Ne changez pas la nature de votre relation. Si vous éprouvez de la gêne, demandez-vous sérieusement pourquoi. Si vous avez des interrogations, faites-lui en part. Évidemment, soyez délicat·e. Nous vous encourageons également à

vous renseigner sur les transidentités – ce que vous faites par exemple actuellement en lisant ce guide – au travers de lectures ou en contactant des associations : votre ami·e pourra vous parler de ce qu’iel vit, mais n’a pas vocation à vous informer sur la transidentité de façon générale ! Si vous voulez en savoir plus, ne lui faites pas porter le poids de vous instruire.

Ne vous murez pas non plus dans le silence : **dialoguez !** Votre silence sera interprété comme de la gêne ou un manque de considération de votre part.

Comprenez qu’en se confiant à vous, votre ami·e s’est livré·e de manière très personnelle, se rendant ainsi vulnérable.

De plus, dans le cas où iel souhaite débiter une transition, ou l’a déjà initiée, sa situation sera fragile et il est important de lui apporter **votre soutien**.

Pendant sa transition, votre ami·e va en effet également parler de son identité à sa famille, à d’autres ami·e-s, et risque d’être insulté·e, rejeté·e et méprisé·e.

Iel va commencer à avoir une vie sociale dans le genre revendiqué, ce qui ne se fera pas sans heurts, surtout si votre ami·e est identifié·e comme personne trans dans sa vie quotidienne. S’iel prend des hormones, ce sont ses papiers d’identité qui lui poseront problème plus tard, tant qu’ils n’auront pas pu être modifiés. Retraits de colis, contrôles d’identité, paiement par chèque seront autant de démarches qui pourront devenir difficiles. Des discriminations auront peut-être lieu lors de recherche de logement ou d’emploi, et de demande de service.

Bref, votre ami·e aura besoin de vous plus que jamais pour l’accompagner dans cette période. **Il ne s’agit certainement pas de s’apitoyer sur son sort, mais d’être présent·e, comme vous le seriez avec tout autre ami·e qui traverserait une période difficile. C’est moins la transidentité qui est dure que la transphobie et le regard négatif des autres.** Un parcours de transition permet à une personne de s’épanouir. Mais pour cela, il faut parfois essuyer de nombreux désagréments, qu’il est plus facile d’affronter avec le soutien de personnes qui comptent.

• ÉCOUTER ET CROIRE LA PERSONNE •

La première chose à faire lors du coming out de votre proche ou de votre enfant est de **l'écouter et de le croire, même si vous ne comprenez pas immédiatement son identité et son expérience.**

Aucun coming out ne se fait à la légère ou par hasard, il est donc très important de prendre un coming out au sérieux et de ne pas remettre en cause ce que votre proche ou votre enfant partage de son identité avec vous.

Il est utile de poser des questions pour mieux comprendre ce que vit votre proche / votre enfant et lui montrer votre intérêt. Demandez par exemple à votre proche s'il a envie de parler avec vous de son parcours de questionnements et de réflexions, s'il a des demandes et des besoins à l'issue de ce coming out... Lui demander des définitions ou des ressources est aussi tout à fait bienvenu.

Attention à ne pas poser de questions indiscrètes et intrusives cependant : les choix de la personne en termes de transition médicale, d'orientation amoureuse ou de sexualité entre autres sont des sujets intimes dont la personne choisit ou non de parler.

Dans tous les cas, **écouter votre proche ou votre enfant, s'intéresser à son expérience, et en discuter avec ellui avec attention et bienveillance** est la première réaction à avoir lors d'un coming out trans. C'est aussi une occasion précieuse de mieux connaître cette personne qui vous est chère !

J'ai fait mon coming out à ma compagne et quelques amis proches il y a quelques mois. Je ressens un sentiment de libération totale et l'impression d'enfin pouvoir avancer au lieu de stagner dans une situation misérable pendant le restant de mes jours. Beaucoup de mon anxiété s'est atténuée, ainsi que pas mal de sentiments dépressifs qui traînaient depuis plus de 10 ans.

JADE, femme trans, 34 ans

• RESPECTER L'IDENTITÉ DE LA PERSONNE •

Une autre chose particulièrement importante à faire, lors d'un coming out trans, est de respecter l'identité de votre enfant ou proche. À première vue, arriver à utiliser le féminin pour parler à la personne qu'on a toujours considérée comme son fils ou le masculin pour celle qui est sa sœur peut sembler très laborieux. C'est pourtant quelque chose de **décisif**.

Si, par exemple, l'enfant pensé·e comme garçon jusque-là vous explique être une fille, que ses pronoms sont féminins et qu'elle a un nouveau prénom par lequel elle souhaite être appelée, il convient de **prendre en compte ses demandes et de la nommer / genrer correctement**. Ceci est primordial pour son bien-être et pour **lui permettre de se sentir aimé·e et accepté·e**.

Dire à une personne trans qu'on l'aime sans respecter ses pronoms et prénom ne lui permet pas de croire à cet amour ou affection, parce que c'est son identité qui n'est pas reconnue voire qui est invalidée. Chaque adjectif mal accordé, chaque pronom personnel inadéquat seront autant de gifles que votre proche recevra, autant de signes pour ellui que vous ne l'acceptez pas tel qu'il le souhaite, c'est-à-dire tel qu'il est. C'est également vrai pour le prénom qu'il s'est choisi. À terme, si le mégenrage persiste, les probabilités pour que la personne trans s'éloigne sont très fortes, car cela endommage sa confiance en vous et en votre lien. Il faut comprendre que cela est très blessant pour une personne trans que ses pronoms et accords (*féminins, masculins, neutres*) ne soient pas respectés.

Soyez également attentif·ve au vocabulaire utilisé par votre proche. Les termes « *transsexuels* », « *trouble de l'identité* » ou « *dysphorie* » renvoient à des pathologies psychiatriques, et, à ce titre, sont considérés comme péjoratifs par beaucoup de personnes trans. À moins que votre proche n'utilise ces termes, évitez de les employer spontanément.

Bien sûr, il est compréhensible de faire des erreurs dans les premiers temps. Après tout, nommer et genrer la personne selon le genre assigné à sa naissance est une habitude prise de longue date. Mais **respecter l'identité d'une personne trans, c'est aussi redéfinir la façon dont on la voit et apprendre à réellement la percevoir dans son identité de genre** (*femme, personne non-binaire, homme, etc.*). Si vous continuez à mégenrer votre proche ou à l'appeler par son ancien prénom après plusieurs mois, voire plusieurs années après son coming out, nous vous invitons à **vous interroger honnêtement** : s'agit-il réellement de maladresses répétées de votre part ou bien avez-vous

du mal à accepter la transition de votre proche ? Et dans ce dernier cas, à votre avis, pour quelles raisons ? Pourquoi est-ce si important pour vous que votre proche n'effectue pas de transition, si c'est ce que vous ressentez ?

Une stratégie utile, si vous avez des difficultés à accepter le genre et la transition de votre proche, est d'observer le bonheur de votre proche quand son identité est reconnue, et son épanouissement lorsqu'il est entouré.e de personnes qui la respectent et lui permettent d'exprimer qui il est. À l'inverse, observer les conséquences sur votre lien si vous persistez à ne pas utiliser le genre et le prénom que votre proche vous a demandé d'utiliser peut servir de prise de conscience nécessaire : nombreuses sont les personnes trans qui, n'étant pas respectées dans leur identité, s'éloignent des proches qui ne les acceptent pas, que ce soit avec de la distance géographique, par une baisse de fréquence ou une rupture du contact, en cessant de se confier et en se renfermant dans le cas d'une cohabitation...

Ne pas respecter votre proche trans dans son identité abîme toujours le lien que vous avez avec cette personne, de manière plus ou moins grave et irrémédiable en fonction de vos efforts et de votre évolution. D'autant qu'il n'est ni possible de convaincre une personne de renoncer à affirmer ce qui constitue son identité profonde, ni éthique de chercher à le faire.

« **Mon père « tolère » que je sois trans, mais il ne l'accepte pas vraiment. Quand je viens le voir, ça se passe globalement bien, même si je le trouve plus distant qu'avant. Mais il m'a carrément dit dès le début que « ça l'emmerdait de devoir faire l'effort d'appréhender à utiliser un autre prénom » pour moi. C'était il y a 6 ans, et il continue effectivement à utiliser mon deadname, même en public. Je ne sors du coup plus dans des lieux publics avec lui, parce qu'il me met chaque fois dans des situations malaisantes. Et même chez lui, ça me rend triste chaque fois qu'il utilise mon ancien prénom. J'ai l'impression qu'il est resté bloqué dans le passé. Il s'est remarié l'an dernier. Sa nouvelle femme utilise le bon prénom pour moi, mais mon père ne change pas d'attitude. J'aurais tellement adoré qu'elle lui balance qu'elle allait garder son nom de jeune fille « parce que ça l'emmerdait de devoir appréhender un nouveau nom » !**

STÉPHAN, *personne transmasculine, 31 ans*

Il y a probablement, chez votre enfant ou votre proche trans, **des choses que vous n'avez pas perçues mais qui font sens** dans l'identité de genre qui est la sienne. N'hésitez pas, **s'il est d'accord**, à lui poser des questions sur son rapport à son genre, sur son vécu, sur ce qui lui a permis de comprendre qu'il est trans, etc. Vous aurez l'occasion de vous rendre compte que **ce questionnement existe souvent depuis longtemps et qu'il s'est déjà exprimé de différentes manières !**

L'idée ici est vraiment d'apprendre à changer de regard afin de reconnaître et d'accepter pleinement l'identité de genre de votre enfant ou de votre proche. Cela passe aussi par la remise en question des normes et stéréotypes de genre, car chaque personne trans à sa manière à elle d'être femme, homme ou non-binaire, et que celle-ci ne correspond pas nécessairement aux normes attendues. Une femme trans peut aimer la mécanique et être une femme, un homme trans aimer le tricot et être un homme ! Il est important de ne pas attendre des personnes trans qu'elles soient « *stéréotypées* » pour les reconnaître dans leur genre.

Enfin, d'un point de vue pratique, pour s'entraîner à changer sa perception et à s'adresser correctement à une personne trans, il est très utile de changer son prénom et ses accords de genre partout où ils sont enregistrés : listes de contacts, pseudonymes dans les conversations privées, répertoire d'adresses, etc. Remplacer une photo par une photo plus récente et en accord avec l'identité de la personne est également une bonne idée.

Entraînez-vous à penser à cette personne en utilisant les bons prénom et pronoms, quitte à les prononcer à haute voix ; **quand vous parlez de cette personne à d'autres à qui elle a fait son coming out, faites attention à la mentionner toujours avec les bons prénom et pronoms, même si d'autres se trompent** ; si vous avez un ou des surnoms affectueux pour la personne, pensez à les adapter en termes de genre.

Et si vous vous trompez de prénom ou de pronoms et d'accords, **reprenez-vous rapidement en vous excusant – sans pour autant vous confondre en excuses car cela a tendance à mettre la personne encore plus mal à l'aise –**, et travaillez sur vos habitudes et votre perception pour éviter de faire d'autres erreurs ! La priorité dans cette situation est que votre proche ou enfant sache qu'il ne s'agit que d'une erreur, et pas d'un manque de considération ou d'un refus d'accepter son identité.

• ACCEPTER DE SE REMETTRE EN QUESTION •



Accepter de se remettre en question est un processus incontournable lors d'un coming out trans. En effet, celui-ci bousculera sûrement beaucoup de vos représentations de ce que signifie être un homme, une femme ou toute autre identité des personnes trans et de la personne qui fait son coming out auprès de vous.

Un coming out trans confronte aux faits que :

- ▶ l'identité de genre n'est pas liée à une biologie particulière, c'est à dire à certains types d'organes génitaux, d'hormones, ou de chromosomes ;
- ▶ ce qu'on appelle « *féminité* » ou « *masculinité* » sont des ensembles de codes et de stéréotypes sociaux et ne sont pas nécessairement révélateurs de l'identité de genre de la personne ;

- ▶ le genre est plus complexe et plus fluide que la façon dont il est résumé à la binarité homme/femme et peut-être avez-vous vous-même plus de complexité que vous ne le pensiez dans votre rapport à votre propre genre.

Réfléchir aux vécus trans amène à s'interroger sur le genre comme construction sociale et psychologique, ce qui peut être déstabilisant. Mais c'est aussi une réflexion très enrichissante et émancipatrice y compris pour les personnes cisgenres.

Une autre représentation qui sera remise en questions lors du coming out trans d'un·e de vos proches est **l'idée même que vous vous faites des personnes trans.**

En effet, les représentations médiatiques et cinématographiques des personnes trans sont presque toujours celles de personnes qui se savent « *fille* » ou « *garçon* » dès leur enfance, qui jouent, s'habillent, ont des façons d'être dites typiques de la « *féminité* » ou de la « *masculinité* », et souffrent beaucoup de ne pas être né·es « *dans le bon corps* ».

En réalité, de très nombreuses personnes trans ne se retrouvent pas dans cette représentation et comprennent plus tard leur identité de genre, ne correspondent pas aux stéréotypes de genre, ou ne sont pas hétérosexuelles, par exemple. Beaucoup n'ont pas non plus la sensation de ne « *pas être dans le bon corps* ». Leur corps a ses propres caractéristiques, de la même manière que tous les corps sont différents et, si certaines de ces caractéristiques sont une cause de malaise ou de souffrance, **ce qu'elles font ensuite de leur corps leur appartient. Mais si des personnes trans font des transitions médicales, ce n'est pas pour correspondre « autant que possible » aux corps cisgenres, en effaçant tout signe de leur transidentité. Le but est d'être épanoui-e et bien avec soi-même, quel que soit son corps.**

Attention donc à éviter tout présupposé ou injonction sur l'orientation sexuelle, les goûts, les façons d'être, ou les démarches de transition de votre enfant ou de votre proche ! Tout cela lui appartient et **les personnes trans ont chacune leur singularité et leur complexité.**

L'idée que vous vous faisiez de votre proche ou de votre enfant sera quasi-systématiquement remise en cause lors de son coming out trans. Comme expliqué dans les premiers points de ces « *bonnes pratiques* » et dans la rubrique « *J'ai peur de devoir faire le deuil de mon enfant* », c'est une occasion précieuse d'apprendre à mieux la connaître et d'approfondir votre relation en resserrant vos liens dans la confiance. Avant toute chose, il s'agit d'essayer d'accueillir la personne telle qu'elle est, indépendamment des attentes et des représentations que vous aviez !

Enfin, suite à son coming out trans, il vous faudra accepter que la personne vous reprenne, soit que vous ayez mal utilisé un terme, commis une maladresse de, mal compris quelque-chose, etc. **Les personnes trans sont les expertes de leur propre expérience**, et connaissent généralement aussi très bien le sujet du genre et de la transidentité.

Faites confiance à votre proche / votre enfant, respectez ses demandes et prenez en compte ses remarques !

Vous braquer dans cette situation peut être blessant pour la personne et endommager la communication entre vous, alors qu'une posture d'écoute et de considération ne pourra qu'être bénéfique.

• SOUTENIR LA PERSONNE ET ÊTRE LÀ POUR ELLE •

Faire son coming out est souvent un moment pénible et anxiogène pour les personnes concernées, qui peuvent avoir peur :

- ▶ de la réaction des proches ;
- ▶ de ne pas être accepté·e, écouté·e, compris·e ;
- ▶ du rejet et de remarques violentes ou accusatrices, voire pire.

Un coming out est un moment de vulnérabilité pendant lequel la personne se dévoile avec sincérité, tout en courant le risque que son entourage la rejette. La première chose à faire est donc de la rassurer quant à l'affection que vous lui portez, et de lui rappeler que vous l'aimez telle qu'elle est. La remercier et la féliciter pour son coming out et la confiance qu'elle vous accorde sont aussi des réactions positives et rassurantes pour elle.

Votre soutien et votre présence passeront ensuite par votre écoute et votre attention, par le respect de ses demandes et la prise en compte de ses besoins, par votre aide pour l'accompagner dans sa transition.

En effet, écouter la personne trans, faire attention à elle, respecter son identité et l'accepter telle qu'elle est, sans jugement ou injonctions, lui permettront de savoir qu'elle peut vous faire confiance et se tourner vers vous pour parler de ses ressentis, de ses victoires, de ses difficultés dans le cadre de sa transition, et de savoir qu'elle a quelqu'un·e à qui se confier en étant en sécurité.

Se réjouir avec votre proche ou votre enfant des bonheurs et des progrès de sa transition, l'encourager dans les moments de doute et d'inquiétude, lui laisser le droit de se questionner, de faire des essais, de prendre le temps dans sa transition sans regard critique est très précieux et lui permettra réellement de se sentir soutenu·e et aimé·e tel·le qu'il est.

Si iel est à l'aise avec le fait de vous en parler, n'hésitez pas à lui poser des questions sur la façon dont se passent ses coming outs et sa transition, afin de lui montrer votre attention et votre intérêt.

En ce qui concerne l'aide que vous pouvez apporter selon les besoins de la personne, vous pourrez l'accompagner dans l'achat de nouveaux vêtements ou de maquillage, ou bien aller avec elle chez le coiffeur, à la piscine, etc.

Dans les premiers temps, ces démarches peuvent être source d'anxiété pour les personnes trans, du fait des regards jugeants et curieux, et être accompagné-e par un-e proche permet de se sentir plus en sécurité.

L'accompagner dans ses démarches administratives qui seront fréquemment longues et compliquées est également un soutien important (*voir rubrique : « les démarches administratives »*).

Si vous êtes parent, soutenir financièrement votre enfant dans les démarches de sa transition qui demandent certaines dépenses (coûts des chirurgies, des séances d'épilation laser, de certains vêtements spécialisés tels que les binders qui permettent de comprimer la poitrine) peut aussi aider considérablement.

En effet, les transitions médicales peuvent coûter très cher selon les démarches des personnes, et la question financière peut être une difficulté.

Si votre proche ou votre enfant subit de la transphobie, que ce soit à l'école, au travail, dans un espace de sociabilité ou tout autre lieu, il convient de lae

- ▶ soutenir et s'interposer quand c'est possible. Vous pouvez notamment:
- ▶ corriger le personnel éducatif ;
- ▶ proposer un changement d'école ;
- ▶ rectifier les pronoms de la personne si elle est mégenrée ;
- ▶ vous interposer face à une personne insultante ;
aider à saisir le Défenseur des droits.

Vous pouvez également accompagner votre proche dans des démarches de dépôt de plainte et de poursuites judiciaires si la situation l'impose. Il s'agit là d'aides primordiales.

Enfin, **l'orienter vers l'association trans de la ville la plus proche**, ou lui permettre de s'y rendre si cela lui est impossible par ses propres moyens, est vivement encouragé. Cela lui permettra de rencontrer des personnes qui partagent les mêmes expériences et font face aux mêmes problématiques, de rejoindre un espace d'entraide, de soutien et de compréhension mutuelle, de développer des amitiés, etc.

Avoir d'autres personnes trans dans leur entourage est toujours très bénéfique pour les personnes trans !

Mon fils est FTM et il souhaitait prendre rendez-vous chez un gynécologue à l'hôpital afin de se renseigner pour une hystérectomie. Sa transition était déjà bien entamée.

Je précise que mon fils n'avait que 18 ans et souffre de phobie sociale donc je l'accompagnais. La secrétaire nous a demandé pour quelle raison nous venions. J'ai répondu « *pour prendre rdv pour mon fils* ». Sa réponse a été : « *Comment ça pour votre fils ? Vous êtes au cabinet gynéco ici !* ». J'ai répondu : « *Oui on le sait mon fils est transgenre et a besoin d'un rendez-vous gynécologique* ».

Je précise que mon fils m'avait autorisé à le signaler et à parler pour lui car il est très timide. La secrétaire n'avait déjà pas l'air ravi et a continué en demandant le motif. J'ai répondu : « *Pour des renseignements en vue d'une hystérectomie* ». Elle a alors répliqué très sèchement et bien fort (*aucune discrétion*) : « *Ah mais non ce n'est même pas la peine de prendre un rendez-vous, le docteur refusera de faire ce genre d'intervention sur une personne comme ça !* ». Elle a refusé catégoriquement de nous donner un rendez-vous.

Nous sommes repartis choqués et mon fils n'est allé voir un gynécologue que deux ans plus tard dans une autre ville. J'ai voulu porter plainte pour mon fils qui a refusé par crainte de devoir encore tout réexpliquer.

Myriam, *maman d'un homme trans, 49 ans*



• S'INFORMER ET AVOIR UN RÔLE D'ALLIÉ-E •

S'informer sur les questions trans, remettre en cause l'idée que « toute personne est cisgenre par défaut », et s'engager aux côtés des personnes trans dans la lutte contre la transphobie et pour la reconnaissance de leurs droits, est ce qu'on appelle avoir un rôle d'allié-e : celui de soutien fiable et actif, par une personne non concernée mais sensible à une cause.

Vous pouvez, dans un premier temps, lire, écouter ou regarder les ressources que votre proche ou votre enfant vous suggère, si c'est le cas, mais aussi celles que nous vous proposons à la fin de cette brochure.

Vous pouvez parcourir les sites des associations trans à la recherche de ressources supplémentaires, ou écouter et lire des témoignages de personnes concernées ; vous pouvez également vous rendre à une permanence pour personnes proches de personnes trans, si une association trans à proximité de chez vous en propose.

Pour ne pas exclure par vos propos les personnes trans et intersexes dans la variété de leurs identités, vous pouvez :

- ▶ faire attention à votre vocabulaire et employer les bons termes ;
- ▶ faire attention aux pronoms et prénom des personnes sans préjuger de leur genre, ou leur demander leurs pronoms si la situation le permet ;
- ▶ éviter de systématiquement dire « *monsieur* » ou « *madame* » quand vous vous adressez aux personnes que vous rencontrez ou de dire « *sexe féminin* » ou « *sexe masculin* » en associant un certain type d'organes génitaux à un certain type de corps ;
- ▶ parler de « *personnes avec* » [tel type d'organe], « *personnes enceintes* », « *personnes menstruées* » plutôt que d'« *hommes* » ou de « *femmes* », etc.

Les formulations neutres ou non genrés sont toujours une option dans votre langage quotidien !

Enfin, **s'engager aux côtés des personnes trans dans leurs luttes**, que ce soit par exemple :

- ▶ en informant autour de vous,
- ▶ en travaillant à les inclure dans vos espaces professionnels ou autres via des formations et des pratiques inclusives,
- ▶ en portant les revendications trans et en participant aux pétitions ou manifestations,
- ▶ en soutenant financièrement des associations trans.

Tout cela est aussi **un ensemble de bonnes pratiques** d'allié·e, précieux pour les personnes trans dans leur ensemble, et qui sera particulièrement important pour la ou les personnes trans de votre entourage.

« Mon petit copain vient de parler de sa transidentité à ses parents et ceux-ci le pensent malade. Comme il a subi différents traumatismes durant sa jeunesse, personne ne veut l'écouter lorsqu'il parle de qui il se ressent être. Ses parents lui imposent un mégenrage quotidiennement et lui interdisent de parler de lui au masculin, il est totalement invisibilisé et je me sens vraiment triste pour lui.

Sa famille refuse de s'informer et le force à voir un psychologue problématique pour le « guérir ». J'ai très envie d'intervenir mais je me sens impuissante. Sa sœur l'a outé sans sa permission alors qu'il lui avait demandé de rester discrète pour discuter lui-même avec ses parents et depuis il est en permanence triste et se sent obligé de se justifier et suivre une procédure psychologique pour la satisfaction de ses parents. J'ai envie que tout le monde le voie comme il est plutôt que comme ils voudraient le voir.

Nathie, petite copine d'un homme trans, 22 ans

• SOYEZ UN·E ALLIÉ·E DE SON COMING OUT ! •

Apprendre que votre enfant, parent ou ami·e est trans vous a sans doute remué·e. Vous avez dû comprendre que le dire n'a pas forcément été facile pour votre proche. **Lui proposer de parler à votre tour de sa transidentité au reste de la famille ou de vos amis pourra l'aider.**

Évidemment, demandez-lui d'abord son avis car iel préférera peut-être le dire personnellement à certain·e·s et ne pas en parler à d'autres. Cependant, il est probable que savoir qu'iel peut compter sur vous pour en informer les autres (ce qui lui évite des coming out supplémentaires qui sont parfois très éprouvants) est un véritable soulagement.

En plus de lui ôter un poids, cela permet aussi à votre entourage de voir que vous l'acceptez tel·le qu'il est, ce qui amène habituellement les gens à adopter une attitude plus ouverte suite à votre intervention.

Il ne faut pas confondre aider quelqu'un à faire son coming out auprès de certaines personnes avec ce qu'on appelle l' « outing », c'est à dire révéler la transidentité de quelqu'un d'autre sans son consentement, voire malgré son opposition.

C'est à votre proche de décider quand chaque personne doit connaître sa situation. Il ne faut pas lui forcer la main s'il pense que c'est trop tôt. Certaines personnes trans ayant débuté leur transition depuis plusieurs années peuvent aussi préférer ne pas informer de leur transidentité de nouvelles connaissances. Respectez ce choix.

À l'inverse, ne soyez pas trop réticent-e à ce que votre entourage apprenne sa transidentité. Il y a en particulier souvent de fortes appréhensions lorsqu'il s'agit des grands-parents, beaucoup de personnes pensant – bien à tort – que ceux-ci ne pourront en aucun cas gérer ou comprendre la situation, voire même que cela pourrait leur causer des problèmes de santé.

Ne projetez pas vos propres peurs sur la manière dont d'autres pourraient recevoir la nouvelle. L'expérience montre que les personnes âgées sont parfaitement capables de comprendre et d'accepter la transidentité d'une personne qui leur est chère. Il y a aussi souvent de grandes craintes infondées quant à la réaction des enfants (*voir partie « je m'inquiète pour les enfants d'une personne trans »*).

Si vous vous opposez à ce que certain-e-s soient informé-e-s de la situation, vous devez avoir conscience des conséquences de votre décision. Tout d'abord, en agissant ainsi, vous empêchez votre proche trans de pouvoir être ellui-même avec la ou les personnes que vous pensez protéger. Cette censure est dure, et fait passer le message que vous n'acceptez pas votre proche, puisque vous considérez qu'il doit se cacher auprès de certain-e-s. **Cela alimente son sentiment de honte et de culpabilité.**

De plus, il faut penser que les évolutions physiques qui vont inévitablement survenir vont rendre difficile le maintien du secret, à moins que votre proche ne revoie plus les personnes que vous voulez « préserver ».

C'est un choix pour le moins injuste d'imposer aussi bien à la personne trans de votre entourage qu'aux personnes que vous pensez protéger, qui ne comprendront pas la disparition soudaine de votre enfant ou de votre proche trans. Il faut également songer aux événements familiaux, tels les anniversaires, les fêtes de famille ou les enterrements. Souhaitez-vous également

interdire à votre proche de s'y rendre ? C'est très violent pour ellui qui se sentira exclu·e, mais aussi pour la famille et les ami·e·s qui vivront son absence comme un désintérêt à leur rencontre.

Bref, avant d'en arriver à de telles extrémités, réfléchissez longuement à leurs conséquences sur le long terme pour l'ensemble de votre entourage.

« Ma sœur jumelle est une femme trans. Je l'ai aidée à faire son coming out par sms et par mail à nos parents et à la famille élargie (*petites sœurs, grands-parents, oncles et tantes, amis de la famille*). S'en sont suivies quatre ans où la famille a fait comme si cette annonce n'avait pas été faite, ma sœur ayant été mégenrée tout ce temps-là (sauf par moi en cercle privé, mais c'était hyper compliqué).

Finalement, les choses se sont un peu réglées avec mes petites sœurs, puis mes parents au prix de longues discussions, parfois de disputes assez violentes sur les questions d'identité.

À la maison tout va bien maintenant, elle est appelée par son prénom, genrée au féminin, mais il faut encore en parler à la famille élargie et je ne sais pas dans quelle mesure ça s'annonce facile ou compliqué. Mes petites sœurs et moi jouons un rôle de médiateur·ices. Nous nous renseignons beaucoup, mais ça reste compliqué parce que nous avons un peu l'impression de parler pour elle.

Ça a été très dur de voir ma sœur se faire mégenrer pendant quatre ans sans savoir quoi faire, en m'exposant, comme elle, aux dominations qui se jouent dans la famille, à la peur de déclencher des disputes, etc.

Je n'habite plus chez mes parents mais rentrer au domicile familial me faisait beaucoup de mal pour ça. Évidemment, rien de comparable à ce que ma sœur a pu endurer. Mais ça m'a fait extrêmement plaisir de voir qu'on a pu avancer en s'armant de patience et de voir qu'il y a de l'espoir malgré toutes les incompréhensions qu'il a pu y avoir dans la famille sur ce sujet.

Max, adelphe non-binaire d'une femme trans, 23 ans

• LES CONSÉQUENCES DU REJET •

Il est important de comprendre que ce qu'exprime votre proche n'est pas une lubie, mais **l'expression de ce qu'iel est au plus profond de sa personne. Vous moquer, vous éloigner, voire rejeter votre proche ne permettra pas de changer ses aspirations en termes de transition, car c'est de son identité qu'il s'agit ici et pas d'une simple « envie ».**

Cela aura pour seule conséquence de lui faire profondément mal à un moment de sa vie où iel a au contraire besoin de vous car la transition est une période ardue à gérer à cause du comportement hostile d'une partie de l'entourage (*famille, ami-e-s, enseignant-e-s, employeur, collègues, médecins, voisin-e-s, passant-e-s, etc.*).

Bien sûr, **le fait de rester proche de votre enfant ou ami-e ne permet pas forcément d'améliorer une situation d'exclusion dans laquelle iel se trouve, mais le fait qu'iel se retrouve seul-e à gérer des situations difficiles lui rendra la vie forcément plus pénible. Le soutien des personnes qui lui sont chères est décisif.**

L'étude canadienne de 2012 « *Impacts of Strong Parental Support for Trans Youth* » a mis en évidence l'importance du soutien familial auprès d'adolescent-e-s trans en comparant la qualité de vie de personnes bénéficiant du soutien de leur famille avec d'autres n'ayant pas cette chance.

Ainsi, si seuls 33% des ados interrogé-e-s déclaraient être satisfait-e-s de leur vie quand iels ne disposent pas de soutien familial, cette proportion passe à 72% pour ceux qui sont entouré-e-s. Plus frappant encore, là où 4% des ados trans étant bien entouré-e-s ont déclaré avoir fait au moins une tentative de suicide, ce pourcentage auprès d'ados n'ayant pas de soutien familial s'élève à 57% !

Au vu de ces chiffres, **on comprend aisément l'importance du soutien de la famille et des ami-e-s. Exclure de sa vie une personne trans ou mépriser ce qu'iel ressent en niant sa transidentité, en plus d'être cruel, peut avoir des conséquences dramatiques.**

DOUTES & INTERROGATIONS

JE PENSE QU'UN-E ENFANT EST TROP JEUNE POUR SAVOIR

Pourquoi estimer qu'un-e enfant trans est trop jeune pour savoir s'il est une fille ou un garçon, mais considérer qu'il va de soi qu'un enfant cisgenre est déjà en âge d'assimiler qu'il est du genre que la société lui a attribué ?

Il n'y a pas d'âge pour se comprendre trans ! Si les enfants les plus jeunes ne connaissent pas nécessairement le terme, ils peuvent énoncer différemment leur transidentité, par exemple en disant « *je suis* » ou « *je veux être un garçon* » / « *une fille* », ou bien « *je ne suis pas une fille / un garçon* » selon leur genre d'assignation à la naissance.

Cela peut s'associer à beaucoup d'autres signes de revendication ou de refus de leur genre, que ce soit la demande d'un nouveau prénom et de nouveaux pronoms, la préférence pour certains vêtements, jouets ou camarades de jeux par exemple.

Beaucoup d'enfants trans témoignent d'un sentiment de confusion lorsqu'ils se rendent compte que leur corps n'est pas le même que celui de leurs camarades du même âge et du même genre. C'est par exemple le cas lorsqu'un petit garçon trans est perçu comme une fille alors qu'il se vit comme garçon au quotidien. **D'autres témoignent d'un mal-être voire d'une souffrance précoce qui peut évoluer en dépression infantile**, en particulier quand l'exploration et l'expression de leur genre leur est refusée.

S'il arrive que le rapport des enfants à leur genre évolue, **le respect des besoins des enfants trans et la reconnaissance de leur genre, prénom choisi et pronoms est essentiel.**

En parallèle, il faut prendre soin de les accompagner au mieux dans leurs questionnements et leur permettre d'accéder, dans la mesure du possible, aux clefs de compréhension des normes de genre et de leur propre liberté.

C'est au moment de son adolescence que l'enfant trans pourra décider de prendre ou non un traitement hormonal. En effet, les hormones n'étant pas secrétées avant la puberté, ce traitement n'est pas utile avant cette période.

Le respect et l'accompagnement des décisions d'un-e enfant dans le domaine de son genre, quelles qu'elles soient, est fondamental pour assurer son épanouissement, son affirmation et sa confiance.

***JE PENSE QU'UNE PERSONNE N'EST PAS TRANS
CAR IEL NE L'A PAS MANIFESTÉ DÈS L'ENFANCE***

L'idée selon laquelle une personne n'est vraiment trans que si sa transidentité se manifeste clairement dès la petite enfance est un stéréotype très souvent véhiculé par le cinéma et les reportages TV et cela se révèle inexact sur le terrain pour une large partie des personnes trans.

Il existe en effet des personnes trans qui savent dès leur petite enfance que leur genre d'assignation ne leur convient pas, mais notre expérience d'accueil nous montre qu'il existe une grande diversité des âges auxquels cette prise de conscience survient.

De plus, ce n'est pas parce que des enfants sont concerné-e-s qu'ils l'exprimeront immédiatement. Les raisons à cela sont nombreuses, parmi lesquelles le manque de mots ou de références pour identifier et parler de ce malaise, l'ignorance que leur vécu est différent de celui des autres enfants de leur âge, la pression sociale à l'école, la honte d'être différent-e, la peur d'être rejeté-e, etc.

Il est également possible que leur transidentité se manifeste de manière non verbale, par exemple par le refus ou la demande de certains habits, le refus ou la demande de certains jouets ou coupes de cheveux, la préférence pour certains groupes de camarades de jeux, etc.

Il est possible qu'il n'y ait peu ou pas de manifestations apparentes de la transidentité dans l'enfance des personnes trans. **Beaucoup d'enfants n'ont pas une conscience très forte de leur genre ou de la façon dont iels sont perçue-s et répondent aux normes de genre socialement attendues « par défaut » jusqu'à se découvrir trans à la puberté ou à l'âge adulte.**

Le moment réellement significatif pour connaître la transidentité de votre enfant ou proche n'est pas son enfance, mais son coming out !

JE PENSE QU'UNE PERSONNE N'EST PAS TRANS PARCE QU'IEL EST TROP FÉMININE / MASCULIN

Le doute concernant la transidentité d'une personne parce qu'elle serait « trop féminine » ou « trop masculine » est l'un de ceux qui nous est rapporté le plus souvent, mais c'est aussi l'un des plus blessants pour les personnes trans.

En réalité, contrairement aux stéréotypes majoritaires concernant les personnes trans qui voudraient qu'une personne transmasculine soit d'abord un « *garçon manqué* » ou qu'une personne transféminine soit d'abord un « *homme efféminé* » (avec tout le sexisme que ces expressions véhiculent) sont dangereux.


Il y a plusieurs raisons à cela : une très forte pression sociale pour correspondre aux normes de genre qui fait que certaines personnes trans ou non conformes de genre peuvent subir du harcèlement scolaire ou professionnel si elles affirment leur différence ; la honte de soi ou la peur des réactions de l'entourage qui conduit les personnes à tenter de dissimuler autant que possible leur identité et leurs besoins en termes d'expression de leur identité ; la transphobie intériorisée et la volonté de se « *corriger* » en surinvestissant, au contraire, les normes du genre assigné à la naissance dans l'espoir de faire « *disparaître* » la transidentité.

De ce fait, que des personnes transféminines aient une période de surinvestissement de la masculinité, par exemple en cherchant à faire beaucoup de sport et de musculation, en laissant pousser leur barbe, ou en rejoignant des secteurs professionnels traditionnellement associés au masculin (police, ar-

mée, etc.) n'est pas rare. De même, il est fréquent pour des personnes transmasculines d'avoir une période de surinvestissement de la féminité, que ce soit par le maquillage, les vêtements ou le comportement social.

Les représentations très négatives et pathologisantes de la transidentité, sa mise en scène comme quelque chose de « *tragique* » qui remet en cause l'avenir et la possibilité d'épanouissement social et psychique de la personne, conduisent beaucoup de personnes trans à se nier elles-mêmes et à refuser leur identité.

En résumé, le fait d'adopter une expression de genre « *contraire* » ou en décalage avec les normes attendues peut être révélateur de la transidentité d'une personne. Toutefois, inutile d'être trans pour ne pas rentrer dans les normes de genre, et on peut être trans tout en rentrant dans ces normes. On ne peut donc pas affirmer ou nier la transidentité d'une personne à partir de sa seule expression sociale de genre, quelle qu'elle soit. **Seule la parole de la personne concernée compte !**



Je croyais que ma belle-mère avait plutôt bien accepté ma transidentité, mais elle ne comprenait pas vraiment. J'avais beau lui dire que je voulais qu'elle me parle au féminin, dès qu'elle me voyait en pantalon, elle me disait : « Ah, tu es un garçon aujourd'hui ? » et me parlait au masculin. Et quand je lui répondais : « Vous aussi vous avez un pantalon ! » elle me rétorquait en riant : « Oui, mais moi, je suis une fille ! ».

Elle n'était pas méchante, mais ce qu'elle disait restait très violent pour moi : je ne me sentais pas respectée dans mon identité, et cela m'a fait beaucoup douter de l'image que je renvoyais et a alimenté mes peurs de sortir en public. Je crois qu'elle n'a jamais compris ce qu'était la transidentité en fait et qu'elle devait plutôt assimiler cela à une sorte de jeu.

Tiffany, personne transféminine, 32 ans



JE PENSE QU'UNE PERSONNE N'EST PAS TRANS PARCE QU'IEL CONTINUE À AVOIR DES GOÛTS / DES ATTITUDES TYPIQUES DE SON GENRE ASSIGNÉ

Les personnes trans, de même que les personnes cisgenres, ont des goûts, des styles vestimentaires, des façons d'être complexes et variées.

Personne ne correspond jamais à 100 % aux stéréotypes de genre, qui ne sont que des normes imposées et qui ne conviennent à personne en intégralité.

Les personnes trans ne font pas exception et peuvent très bien se savoir femme sans vouloir être très « *féminines* », par exemple, ou se savoir homme tout en continuant à aimer le maquillage ! Les femmes, les hommes et les personnes non-binaires existent et ont toutes sortes de corps, de goûts vestimentaires, musicaux, ou cinématographiques, de métiers, de façons d'être et d'orientations sexuelles.

Il est très important de **ne pas confondre transidentité et envie de féminité ou de masculinité**. Il s'agit bien d'identité ici et si, souvent, la transidentité s'associe avec le besoin d'une expression de soi plus masculine ou plus féminine, les personnes trans restent aussi complexes et lucides des stéréotypes de genre que n'importe qui. **Elles en sont même souvent, du fait de leur transidentité, particulièrement conscientes et critiques.**



JE PENSE QUE MON PROCHE TRANS NE SAIT PAS CE QU'IEL VEUT

Qu'est-ce qui vous fait penser cela ? Est-ce parce que la personne ne semble pas déterminée à effectuer une transition à tout prix ? Est-ce parce qu'elle semble avoir peur pour son avenir ? Est-ce parce qu'elle hésite à prendre un traitement hormonal ou à effectuer certaines opérations ? Ou encore parce qu'elle ne vous semble pas être sûre de son identité de genre ?

Toutes les personnes trans se sont posées ces questions pendant des mois voire des années avant d'être arrivées à une réponse. Il est même possible d'être certain·e de désirer commencer la prise d'hormones tout en continuant à s'interroger sur le besoin d'effectuer certaines opérations.

Cette introspection personnelle est non seulement classique mais parfaitement saine et nécessaire précisément pour que la personne puisse comprendre les besoins qui lui sont propres.

Chaque transition est unique. C'est à chaque individu de déterminer à quelle vitesse il souhaite avancer, quel type de traitement hormonal il désire prendre, quelles opérations sont désirées ainsi qu'avec quel·le chirurgien·ne et quelle technique chirurgicale, quelle expression de genre choisir, etc.

Par ailleurs, il ne faut pas confondre le fait d'être non-binaire avec le fait de ne pas savoir si on se ressent homme ou femme. Il s'agit d'une identité de genre à part entière.

Si une personne vous fait part de ses questionnements, profitez de cette occasion pour nourrir sa réflexion et ouvrir le champ des possibles plutôt que d'émettre des réserves sur la sincérité de sa démarche. C'est en l'aidant à avoir le plus d'informations possibles, ce qui passe par l'échange avec l'entourage et d'autres personnes trans, que vous l'accompagnerez dans un **choix éclairé** sur son éventuelle transition.

JE PENSE QUE MON ENFANT N'EST PAS TRANS MAIS JUSTE HOMOSEXUEL·LE

L'identité de genre et l'orientation sexuelle sont deux choses différentes !

- ▶ L'identité de genre est relative au fait de se savoir être une femme, un homme, ou une personne non-binaire (agenre, bigenre, de genre fluide, etc.).
- ▶ L'orientation sexuelle ou romantique est le fait d'être attirée ou non par une autre personne selon le genre de celle-ci.

Il existe des personnes trans qui se considèrent homosexuelles, bisexuelles, asexuelles, hétérosexuelles ou bien à qui ces catégories ne conviennent pas. Comme chez les personnes cisgenres, toutes les orientations sexuelles existent chez les personnes trans.

Il arrive parfois que des parents aient l'impression que leur enfant désire faire une transition par homophobie intériorisée ou parce qu'il n'assume pas son orientation sexuelle à cause du regard d'autrui. En réalité, les personnes trans sont généralement bien plus inquiètes des discriminations qu'elles peuvent subir en étant trans qu'en n'étant pas hétérosexuelles. Toutefois, vous pouvez proposer à votre enfant de se rendre auprès d'une association gay ou lesbienne afin de lui permettre de multiplier les représentations et les possibilités qui s'offrent à lui. Il est possible que votre enfant ne le souhaite pas et que son identité de genre soit limpide pour lui. Dans ce cas, croyez-le, faites-lui confiance !

Si votre enfant ou votre proche a déjà fait un coming out homosexuel, bisexuel, ou autre, son coming out trans est quelque chose de différent et n'est pas le signe d'une confusion de sa part. C'est simplement une meilleure connaissance de soi qui l'y amène.

Il arrive également que les attirances romantiques et/ou sexuelles d'une personne évoluent avec l'affirmation de sa transidentité, et c'est tout à fait compréhensible. **L'orientation sexuelle n'est pas nécessairement quelque chose de figé et peut évoluer dans le temps, et cela ne remet pas en cause la transidentité d'une personne !**

Enfin, le dialogue est primordial. Par exemple si vos doutes sont nourris par une forte homophobie subie par votre enfant à l'école, parlez-en ouvertement avec lui.

JE PENSE QUE MON PROCHE A UNE MALADIE MENTALE

Il arrive souvent que le coming out des personnes trans, en particulier enfants ou adolescentes, soit une source d'inquiétude pour leurs proches. Ces derniers perçoivent leur mal-être comme étant le signe de quelque chose qui ne va pas car la personne serait perdue dans son rapport à elle-même, voire serait atteinte d'une « *maladie mentale* ».

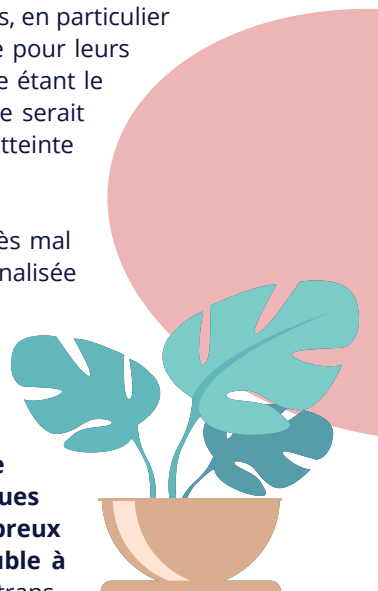
Dans le contexte de la transidentité qui est encore très mal connue et souvent pathologisée, ridiculisée ou criminalisée dans de nombreuses représentations cinématographiques ou médiatiques, ce type de crainte est malheureusement courant.

Et, **bien que la transidentité ait été, à l'instar de l'homosexualité, officiellement exclue de la liste des troubles mentaux et des affections psychiatriques par l'Organisation Mondiale de la Santé, de nombreux médecins la considèrent toujours comme un trouble à corriger**, participant à la stigmatisation des personnes trans. Il peut donc sembler difficile de s'extraire totalement de cette idée.

La norme cisgenre étant toujours fondée sur une vision essentialiste, où l'identité de genre (et par là, la personnalité, les goûts, les comportements, etc.) est déterminée biologiquement, la transidentité apparaît comme un trouble ou une anomalie, quelque chose qui « *ne devrait pas exister* ». La transidentité est perçue comme pathologique puisque les personnes trans vivent dans un environnement qui considère qu'à un certain type d'organes génitaux correspond un certain genre et une certaine façon de se comporter socialement.

Pourtant, la transidentité n'a rien d'un trouble mental. C'est simplement la caractéristique d'un individu dont l'identité de genre ne correspond pas à celui attribué à la naissance.

En conséquence, il est fréquent que les personnes trans ainsi que leurs proches intériorisent cette idée. Se rendant compte qu'elles sont trans, certaines personnes se sentent si mal qu'elles s'estiment atteintes d'un « *trouble mental* » et nient leur identité.



Comme elles ont honte d'elles-mêmes ou cherchent à enfouir au plus profond d'elles ce qu'elles ressentent, cela a des conséquences catastrophiques sur leur estime d'elles-mêmes et sur leur santé mentale.

Pour les personnes qui n'ont pas pu poser de mots sur leur expérience et se reconnaître trans, le décalage constant entre la façon dont elles sont perçues et leur identité réelle peut créer une vraie souffrance et être un facteur de mésestime de soi, d'anxiété et de dépression.

Du fait de l'association étroite faite socialement entre corps et genre, beaucoup de personnes trans vivent également **ce que l'on appelle parfois à tort de la « dysphorie »**, c'est à dire un décalage douloureux avec des caractéristiques genrées de leur corps qui peut se traduire par un rejet, une difficulté à se reconnaître dans leur corps, un rapport très distancié voire dissocié à leur propre corps...

Au lieu de « *dysphorie* », terme inventé par les psychiatres afin de caractériser comme pathologique le fait ressentir de l'angoisse du fait du décalage entre son corps tel qu'il est et est perçu et la façon dont on voudrait qu'il soit, **nous préférons parler de malaise, terme à la fois plus juste et plus englobant du large éventail de perception des vécus et ressentis trans.**

Par exemple, **certaines personnes parlent de la sensation d'être dans le « mauvais corps » ou « prisonnières » de leur corps, de la sensation de leur corps comme « étranger »**. Parce que leur corps ne leur permet pas, vis-à-vis d'elles-mêmes, de se reconnaître et de s'apprécier dans le genre qui est le leur. Beaucoup de personnes trans ont besoin de modifier leur corps pour s'affirmer et s'épanouir que ce soit au moyen de traitements hormonaux ou d'opérations chirurgicales.

Le refus d'autrui de reconnaître leur identité, de les genrer et de les nommer correctement car leur corps ne correspondrait pas aux normes de genre essentialistes en vigueur, participe aussi souvent à ce processus de décision. La modification de leur corps n'est **ni un comportement pathologique ou**



auto-destructeur, ni un acte de « mutilation », mais au contraire une démarche nécessaire à leur bonheur et à leur épanouissement. C'est le moyen pour elles de se « *réconcilier* » avec leur corps et avec leur image dans le miroir, **de se reconnaître et d'être reconnues** dans leur genre.

Ce ne sont pas des maladies mentales déjà présentes qui pousseraient quelqu'un-e à « se croire » trans, mais bien l'impossibilité de s'épanouir et de s'affirmer en étant reconnue tel-le qu'iel est qui peut avoir des conséquences sur sa santé mentale. Et, dans le cas de personnes déjà diagnostiquées avec des maladies mentales ou des différences de fonctionnements neurologiques, il est particulièrement important de ne pas considérer leur transidentité comme un « *symptôme* » de leur maladie ou de leurs particularités qu'il faudrait « *traiter* », mais bien comme quelque chose de distinct, qui est du domaine de l'identité de la personne et à reconnaître comme tel.

Il est tout à fait possible d'être, par exemple, schizophrène, autiste, bipolaire, et / ou d'avoir un trouble anxieux et d'être trans : cela n'invalide en rien la transidentité de la personne, et surtout, ça n'en est pas la cause. À l'inverse, reconnaître l'identité d'une personne trans et la soutenir dans sa transition peut participer à un mieux-être de sa santé mentale.

Il est donc crucial de **ne pas chercher à « ramener son proche / son enfant à la raison »** en critiquant la transidentité, en lui imposant des rendez-vous chez un-e psychiatre, ou en lui disant qu'iel est atteint-e d'une maladie mentale ou que c'est le symptôme de celle-ci.

La transidentité de votre proche ou de votre enfant n'est pas une maladie, et cela ne fera que créer ou accentuer sa détresse, lae pousser au silence et instaurer une distance entre vous et ellui. « *Attendre que cela passe* » ou discréditer sa volonté de faire une transition hormonale et/ou chirurgicale auront, à long terme, les mêmes effets.

Être trans n'est pas une expérience facile aujourd'hui dans notre société. Votre enfant / votre proche a besoin de vous, de votre écoute et de votre compréhension, et surtout de votre amour ou affection.

JE PENSE QUE C'EST UNE LUBIE PASSAGÈRE OU UN EFFET DE MODE

Si votre proche fait son coming out trans auprès de vous, cela veut dire qu'il y a déjà réfléchi longuement, s'est posé beaucoup de questions, a fait des recherches, et pris le temps de la certitude. Un coming out implique de nombreuses conséquences sociales et ne se fait jamais à la légère. Il est également probable que votre proche ait déjà fait ou soit en train de faire son coming out autour de lui, et que ce soit la première étape de sa transition sociale. **Le coming out n'est pas le début du questionnement mais est en réalité l'aboutissement de tout un processus intérieur !**

Vous pouvez discuter avec votre enfant de son parcours de questionnement et de recherche, cela vous permettra de mieux comprendre la durée de sa réflexion et ainsi de vous rendre compte que ce n'est pas une lubie passagère. On ne fait pas de transition par effet de mode ! La plus grande visibilité médiatique des personnes trans aujourd'hui permet à un plus grand nombre de personnes d'identifier leur expérience et de comprendre leur identité, ce qui augmente de fait le nombre de personnes trans dans les statistiques.

Plutôt qu'un effet de mode, il s'agit donc d'une libération de la parole et d'un progrès vers une meilleure compréhension et acceptation des identités trans, ce qui est très positif pour votre enfant ou votre proche.

« J'avais 14 ans quand j'ai dit à ma mère que j'étais trans. Elle a paniqué. Depuis, elle fait comme si je n'avais rien dit. Chaque fois que j'en reparle, elle dit que c'est une mode, que tous les ados disent ça aujourd'hui et que ça va me passer. Elle n'a même pas lu le livre que je lui avais donné, et elle ne veut jamais regarder les reportages sur la transidentité. Elle ne veut pas comprendre ce que je vis. Je lui avais parlé d'un groupe de parole pour les parents trans, mais elle n'y est pas allée. La seule fois où elle a envisagé que ça pourrait être sérieux, c'était pour dire que de toute façon, on attendra que je sois majeur. Mes règles me dégoûtent. Ma poitrine me dégoûte. J'en peux juste plus !!! Sans mes amis qui me respectent vraiment comme je suis, je ne sais même pas si je serai encore là à force de subir ce putain de corps. »

Lo, personne transmasculine, 17 ans

JE VEUX QUE MON ENFANT ATTENDE SA MAJORITÉ AVANT D'ENTREPRENDRE QUOI QUE CE SOIT

S'il est légitime que vous vous interrogiez sur la réalité de la transidentité de votre enfant dans un premier temps car le sujet n'est que peu abordé dans notre société et que vous avez pu être « bousculé-e » par cette nouvelle, il est en revanche indispensable d'accepter dans un second temps ce que votre enfant vous dit de sa vie et de ses besoins.

Refuser d'écouter la nécessité de faire une transition exprimée par un-e ado qui est en pleine puberté revient à lui imposer des changements corporels qu'il ne désire absolument pas, et qui lui coûteront beaucoup. La posture consistant notamment à refuser la prise d'hormones avant la majorité d'un-e ado est une énorme violence.

Pour une ado transféminine, cela impliquera la mue irréversible de la voix et le développement de poils qu'elle devra traiter à l'épilation laser ou électrique. Pour un ado transmasculin, cela entraînera le développement de la poitrine et le recours ultérieur à la chirurgie pour construire un torse, pour ne citer que quelques exemples.

Par ailleurs, au-delà de ces aspects pratiques, ce refus d'écouter et d'accompagner votre enfant durant son adolescence entraînera de grandes souffrances psychologiques. Les taux de dépression, de troubles anxieux, de scarifications ou de tentatives de suicide sont ainsi considérablement plus importants chez les adolescent-e-s trans non soutenu-e-s par leurs parents. Ainsi, 75 % des ados trans non soutenu-e-s par leur famille souffrent de dépression, contre 23 % de ceux qui bénéficient d'un soutien parental ; 57 % des premier-e-s ont fait une tentative de suicide, contre 4 % pour les second-e-s.

Nous vous recommandons de prendre en compte ces signes dès qu'ils apparaissent, de respecter la parole de votre enfant et de lui offrir votre soutien plein et entier.

Source : Travers R, Bauer G, Pyne J, Bradley K, for the Trans PULSE Project; Gale L, Papadimitriou M. Impacts of Strong Parental Support for Trans Youth: A Report Prepared for Children's Aid Society of Toronto and Delisle Youth Services. October 2012).

LES INQUIÉTUDES

J'AI PEUR D'AVOIR MANQUÉ QUELQUE CHOSE DANS L'ÉDUCATION DE MON ENFANT

Il n'est pas possible d'affirmer un lien entre l'éducation qu'à reçue un enfant et sa transidentité. Les personnes trans existent dans toutes sortes de familles, avec des éducations et des environnements très différents, et il n'y a pas de rapport entre le vécu dans l'enfance ou l'éducation d'une personne et sa transidentité. Par exemple, deux personnes peuvent grandir avec la même éducation, et que l'une soit trans sans que l'autre le soit.

Si vous rencontrez des discours qui prétendent l'inverse, sachez qu'ils sont non seulement erronés, mais qu'ils sont également malveillants envers l'enfant et son ou ses parent·s. Il est important de s'en protéger, et de ne pas se sentir responsable ou coupable de la transidentité de son ou ses enfant·s : la transidentité n'est ni un problème ni un trouble.

J'AI PEUR DE DEVOIR FAIRE LE DEUIL DE MON ENFANT / DE PERDRE MON ENFANT

Le coming out d'un enfant trans est un événement qui peut être très déstabilisant, avec l'impression que son enfant devient un·e étranger·e. Cette personne que vous avez élevée et vue grandir se révèle soudain totalement différente, comme si finalement vous ne la connaissiez pas et que tout l'avenir que vous aviez imaginé pour elle était perdu. Beaucoup de parents parlent d'un sentiment de deuil après le coming out trans de leur enfant.

Rassurez-vous, il n'y a pas de deuil à faire. Vous connaissez votre enfant. Vous ne connaissez bien sûr pas tout de votre enfant mais vous lae connaissez suffisamment, et ce qu'il·elle vous dit en faisant ce coming out c'est son envie

d'exister de manière plus entière et authentique avec vous. L'affirmation de son genre, de nouveaux pronoms, d'un éventuel nouveau prénom ne change ni son caractère ni sa personnalité. Cela pourra être l'occasion, pour ellui, de renoncer à une perception et des contraintes de genre qui ne lui conviennent pas, et d'explorer une expression de soi et une expression de genre dans lesquelles iel peut se sentir plus heureux·se et épanoui·e. Cependant, il ne s'agit, si l'on peut dire, que de son genre. Ce n'est que l'une des nombreuses caractéristiques de votre enfant, et que son genre ne soit pas celui attendu ne change pas le cœur de la personne qu'iel est.

C'est pour vous l'occasion d'accompagner votre enfant dans sa transition et son affirmation d'ellui-même, et par là-même d'apprendre à mieux lae connaître et lae comprendre. C'est également l'opportunité de créer de nouveaux liens et d'approfondir ceux déjà existants, tout en permettant à votre enfant d'exister pleinement auprès de vous. Bref, loin d'être la perte de votre enfant, c'est finalement une redécouverte et une nouvelle rencontre avec celui-ci !

J'AI PEUR DE NE PLUS RECONNAÎTRE MON ENFANT

Une peur commune à beaucoup de parents est de ne plus reconnaître leur enfant une fois son traitement hormonal commencé. En réalité, **les changements induits par les hormones sont lents et progressifs**, comme dans le cas de beaucoup de pubertés. Si vous avez des contacts réguliers avec votre enfant, il est même possible que vous ayez du mal à percevoir ces changements dans les premiers temps.

Dans tous les cas, si les hormones ont bien pour effet de féminiser ou de masculiniser la personne, celle-ci garde ses traits, sa taille, sa façon d'être, sa personnalité, ses goûts, etc. Souvent, les personnes trans après traitement hormonal s'entendent dire qu'elles ressemblent à un frère ou une sœur de leur apparence pré-transition.

J'AI PEUR QUE MON PROCHE SUBISSE DE MAUVAISES INFLUENCES

Face à l'annonce de la transidentité d'un-e proche, on peut être destabilisé-e et tenté-e de chercher des causes extérieures. L'inquiétude que « *mauvaises influences* » auraient persuadé la personne qu'elle est trans revient de temps à autres.

En réalité, quand une personne s'interroge sur son genre ou sur le malaise qu'elle peut éprouver à ne pas se sentir en adéquation avec ce qu'on attend d'elle, elle va logiquement rechercher des sources d'informations pour l'aider à avancer dans sa compréhension d'elle-même.

Cette prospection lui permettra de vérifier si elle se reconnaît ou non dans les témoignages de personnes trans, dans les livres, articles ou films abordant la transidentité. Si à l'issue de ces lectures, visionnages ou échanges votre proche se reconnaît trans, si cela fait écho en ellui, c'est justement parce qu'il est trans ! Des personnes cisgenres peuvent bien entendu être intéressées voire interpellées par certains témoignages de personnes trans - c'est peut-être votre cas actuellement en lisant cet ouvrage - cependant, chez les personnes cisgenres, ces témoignages ne résonnent pas au point de les faire remettre en question leur identité de genre.

Tous les témoignages et toutes les représentations de la transidentité ne parleront pas non plus aux personnes trans. Chaque personne vit sa transidentité d'une manière qui lui est propre et les expériences peuvent être très différentes d'une personne à l'autre.

De plus, **le processus est long entre les premiers temps du questionnement et l'affirmation de soi. C'est toujours un processus par lequel les personnes vont chercher à accéder à d'autres témoignages, poser des questions à des associations ou à des groupes de pairs, regarder des vidéos, afin d'être sûres d'elles-mêmes et de leur identité.**

La prise de contact est toujours le fait de la personne concernée. Multiplier la diversité des témoignages lui permet d'aboutir à une connaissance de soi et de ses besoins bien plus fine, et de comprendre que pour se sentir elle-même et pour être légitime, il n'y a pas d'obligation à faire pratiquer telle ou telle opération ou bien à prendre un traitement médicamenteux particulier.

Certain·e·s réaliseront par exemple qu'iels préfèrent ne pas effectuer certaines interventions chirurgicales, d'autres comprendront que certains traitements peuvent répondre à leurs besoins, d'autres encore découvriront qu'une identité non-binaire correspondra bien plus justement à leur identité plutôt que de se définir comme homme ou femme trans.

Il est même possible qu'à l'issue de ce parcours de questionnement, la personne ne se définisse pas comme trans. **Les associations, les groupes de personnes concernées et les proches elleux-mêmes trans ne sont pas là pour décider à la place des personnes mais pour répondre aux questions si les personnes en ont, et pour les accompagner dans leurs questionnements en leur permettant d'y voir plus clair.** Il ne s'agit pas d'influencer mais, à l'inverse, de mettre à disposition des personnes toutes les ressources qui pourraient leur être nécessaires.

« Quand j'ai vu un documentaire sur un mec trans, c'était « *Waou-hhh !* ». Je sais pas comment décrire. Ça faisait des années que j'étais mal, sans savoir pourquoi. Je voyais un psy depuis que j'avais 13 ans (dépression), mais même lui, il ne m'avait jamais parlé de transidentité.

Je ne comprenais pas pourquoi j'étais mal, juste je n'aimais pas certaines parties de mon corps. Je me scarifiais pas mal, ça me soulageait un peu. Mais en fait, quand j'ai vu le documentaire, c'était comme si tout prenait un sens. Ça m'a fait tellement de bien !

Après, j'ai cherché sur Internet, j'ai parlé avec d'autres personnes trans. Je suis aussi allé une fois à une association pour discuter avec d'autres. C'est trop bizarre quand tu n'as pas de réponses à tes questions pendant des années et tu vas juste mal, et d'un coup, tu découvres qu'il y a des centaines d'autres personnes qui vivaient la même chose que toi, et qui vont bien maintenant ! Depuis, j'ai pu commencer la testostérone et j'ai fait une mammectomie. Et, non, je ne me suis plus jamais scarifié (on me demande souvent) et je me sens vraiment mieux dans ma vie !

Nath, personne transmasculine, 20 ans

J'AI PEUR POUR LE FUTUR DE MON ENFANT

En tant que proche ou que parent de personne trans, il est compréhensible que vous ayez peur que la transition d'une personne chère mette en danger son futur. Cette peur est largement **entretenu par les représentations télévisuelles ou cinématographiques de la transidentité**. Celle-ci est fréquemment présentée comme un événement tragique exposant à la solitude amoureuse et affective, à la précarité professionnelle, à la mise en danger de sa santé, bref, à la marginalité forcée et à la condamnation du futur des personnes et de leurs aspirations.

En plus d'être trompeuses, ces représentations sont très dangereuses : en générant la peur, elles empêchent beaucoup de personnes trans de s'affirmer et de s'épanouir et dissuadent les personnes cisgenres d'accueillir sereinement et positivement la transidentité de leur proche.

En réalité, les conditions de vie des personnes trans sont très différentes d'une personne à l'autre, loin de la représentation tragique qui en est faite, et un constat est unanime : **les personnes trans qui peuvent vivre et être reconnues dans le genre qui leur convient le mieux sont beaucoup plus heureuses que les personnes qui ne le peuvent pas.**

Pouvoir être elles-mêmes est une condition nécessaire à l'épanouissement des personnes trans et la première étape vers un avenir plus heureux. Cet épanouissement dépendra ensuite de la bienveillance et de l'ouverture d'esprit de l'entourage en général, et du soutien parental et familial en particulier. À l'heure actuelle, des personnes sont encore mises à la porte de chez elles parce qu'elles sont trans ou se voient privées de tout soutien familial et se retrouvent en grande précarité.

Comme toutes les personnes vivant des oppressions, les personnes trans peuvent bien sûr être discriminées (voir rubrique « *J'ai peur que mon enfant / mon proche soit discriminé* »), mais **peuvent aussi bénéficier d'un réseau de solidarité et de soutien (en particulier grâce aux associations), faire de belles rencontres amicales, amoureuses, professionnelles, etc.**

Pouvoir échanger avec d'autres personnes trans en particulier est précieux car cela permet de partager des expériences et de développer des stratégies d'entraide pour éviter de trop souffrir de la transphobie.

Par ailleurs, certaines personnes trans, après une transition médicale et juridique, ne sont plus identifiées socialement comme trans par les personnes cisgenres.

On parle de « cis-passing » lorsqu'une personne trans « passe » pour une personne cisgenre. Ces personnes ne vivent presque plus de discriminations transphobes dans l'espace public au quotidien.

Leur transidentité peut plus facilement relever du strict domaine de leur vie privée et devient une caractéristique de leur histoire personnelle.

Les personnes trans font partie intégrante de la société, sans être, bien souvent, visibles ou identifiables par les personnes cisgenres. Il existe des personnes trans avec toutes sortes de métiers différents (dans la santé, le commerce, l'enseignement, l'informatique...), et dans toutes sortes d'espaces (au cinéma, au restaurant, dans la rue, dans une soirée chez des ami-es...). **Sans le savoir, vous avez forcément déjà croisé des personnes trans dans votre vie de tous les jours.**

Enfin, il existe aussi de nombreuses personnes trans qui vivent ouvertement leur transidentité au quotidien et qui, parce qu'elles sont dans un environnement qui ne les expose pas au risque de vivre de la transphobie, sont tout à fait épanouies en étant connues comme trans.

De nombreuses personnes trans ont également une vie amoureuse épanouie. Il est clair que la transphobie, l'ignorance et la bêtise de certaines personnes exposent les personnes trans, qu'elles soient non-binaires, des femmes trans ou des hommes trans, à des risques d'agressions verbales et physiques spécifiques auxquels ne font pas face les personnes cisgenres.

Pour autant, cela n'empêche pas de trouver l'amour, d'être en couple ou de fonder une famille. Nous ne détaillerons pas ici l'état de la loi concernant l'aide médicale à la procréation, qui évolue favorablement ces dernières années. Vous pourrez retrouver ces informations dans notre guide n°9 « *Réagir face à la transphobie* » et sur notre site Internet.

Les situations des personnes trans sont diverses et variées, mais une chose est sûre : **réagir positivement à la transidentité de votre enfant ou de votre proche (reconnaître son genre, ses prénom et pronoms, etc.) est ce qui lui permettra d'envisager l'avenir plus sereinement, de se sentir aimé-e et entouré-e et d'avoir une plus grande confiance en lui/elle et en son avenir. C'est précisément ce qui va favoriser son futur !**

Cela fait un an maintenant qu'elle m'a annoncé sa transidentité et tout se passe bien pour elle. Hormis son grand-père qui a eu beaucoup de mal au début mais qui a fini par comprendre et l'accepter, son entourage l'a soutenue et dernièrement une petite réunion a été programmée par son employeur pour l'annoncer à toute l'équipe. Elle a été félicitée de son courage de l'annoncer et de vivre sa vie. Ma fille continue sa transition sereinement. Nous sommes heureux pour elle.

Barbara, mère d'une jeune femme trans



J'AI PEUR QUE MON PROCHE OU ENFANT TRANS SOIT DISCRIMINÉ-E

En tant que personne trans, votre enfant ou votre proche sera **forcément confronté-e à des discriminations transphobes**. Malheureusement, il y a toujours des gens pour voir les personnes trans et la transidentité de manière très négative et qui estiment que les personnes trans ne sont ni dignes de respect, ni de considération, ni même d'avoir des droits.

Pendant, cela est loin d'être systématique et **de plus en plus de gens savent ce qu'est la transidentité et se montrent respectueux envers les personnes concernées**. Les associations trans, dont Chrysalide, y œuvrent ! Chrysalide a d'ailleurs édité en 2021 un guide intitulé « *Réagir face à la transphobie* », permettant aux personnes trans de connaître leurs droits face à des situations de discriminations transphobes.

La discrimination que votre proche vivra individuellement se traduira par des micro-agressions et / ou des obstacles à surmonter dans le cadre administratif, auprès du personnel médical ou social, dans le cadre scolaire, professionnel ou sportif, etc....

Voici quelques exemples :

- ▶ le refus de la reconnaissance de son identité et de l'usage de ses prénom et pronoms appropriés, y compris de la part des proches après un coming out ;
- ▶ des questions indiscrettes et déplacées sur ses organes génitaux, ses relations avec ses proches, son enfance... ;
- ▶ des démarches administratives rendues plus difficiles ;
- ▶ irrespect et indiscretion du corps médical, ce qui empêche l'accès à des soins de qualité ;
- ▶ des insultes et moqueries dans les espaces scolaires, professionnels ou dans l'espace public.

Mais si **la transphobie s'exprime de multiples manières et est toujours violente et épuisante** pour les personnes trans, **un entourage présent et bienveillant fait toute la différence**, et permet de surmonter plus facilement les obstacles. Avoir l'énergie et les ressources de refaire des démarches administratives, de changer de médecin, d'établissement scolaire ou de travail quand cela s'impose (ce qui n'est pas du tout systématique car parfois tout se passe très bien), est beaucoup plus simple et se passe plus sereinement pour les personnes entourées et aidées.

En ce qui concerne les enfants, le soutien des parents sera même indispensable ! De la même manière, se savoir aimé-e, entouré-e et accepté-e protège dans une certaine mesure les personnes trans de l'impact des agressions verbales qu'elles peuvent vivre. Il est important de souligner que toutes les personnes trans ne sont pas discriminées de la même façon.

Les personnes sans-abris et/ou sans papiers, et/ou qui subissent aussi le racisme et le sexisme, par exemple, sont tout particulièrement susceptibles d'être discriminées et/ou agressées.

Il est donc d'autant plus important de faire attention à ses proches trans concerné-e-s par ces différentes situations, et d'avoir conscience de l'intersection des oppressions qu'ils peuvent subir. La discrimination à l'égard des femmes trans, qui relève à la fois du domaine de la transphobie et du sexisme, est ainsi appelée « *transmisogynie* ». Si vous êtes une femme, parler de l'expérience du sexisme avec vos proches ou enfants transféminines peut être utile pour créer une solidarité et leur permettre de savoir qu'elles peuvent se tourner vers vous en cas de besoin.

La sororité entre femmes cisgenres et femmes trans est un outil précieux pour lutter contre les oppressions patriarcales. Les associations sont là pour vous aider, et nous ne saurons que trop vous conseiller de saisir le Défenseur des droits en cas de discrimination. Rappelons qu'en France les discriminations fondées sur l'identité de genre tombent sous le coup de l'article 225-1 du Code pénal.

J'AI PEUR POUR LA SANTÉ DE MON ENFANT

Même s'il faut toujours être conscient-e des complications inhérentes à toute chirurgie et anesthésie, les progrès de la médecine assurent qu'aujourd'hui les opérations chirurgicales à destination des personnes trans sont bien plus sûres que par le passé, que ce soit en France ou dans d'autres pays où les opérations dans le cadre de transitions sont relativement maîtrisées, tels la Thaïlande.

Toutes les personnes trans ne souhaitent pas faire pratiquer d'opérations chirurgicales. Lorsque celles qui se sont faites opérées le regrettent, ce qui est très rare, c'est très majoritairement à cause de la qualité médiocre du travail réalisé par lae chirurgien-ne concernant l'aspect esthétique, la qualité des sensations ou bien la fonctionnalité de la zone opérée.

C'est pourquoi il est primordial d'aborder en détail ces aspects avec lae chirurgien-ne pour bien exprimer ses besoins en fonction des possibilités chirurgicales proposées par le médecin, et **ne pas hésiter à consulter plusieurs spécialistes**. Les personnes trans choisissent généralement très attentivement les médecins auxquels elles ont recours en demandant par exemple à échanger des témoignages sur les résultats chirurgicaux des médecins consultés.

En ce qui concerne les traitements hormonaux, il peut être rassurant de savoir que ceux prescrits aux personnes trans sont la plupart du temps identiques à ceux prescrits aux personnes cisgenres en situation de déficit hormonal (par exemple, le traitement féminisant proposé aux personnes transféminines est celui donné aux femmes cisgenres ménopausées).

Par ailleurs, **le traitement hormonal s'accompagne d'un suivi endocrinologique (bilans sanguins réguliers, etc.) effectué par un-e endocrinologue, un-e gynécologue, un-e urologue ou un-e médecin généraliste.** La prise d'hormones est donc encadrée et régulée. Les contre-indications médicales sont connues par les médecins et le traitement sera adapté.

Pour une connaissance plus détaillées des parcours de transition médicaux des personnes trans, nous vous renvoyons vers la rubrique dédiée au sein de ce livret.



J'AI PEUR QUE MON ENFANT REGRETTE

Les personnes trans qui font leur coming out et s'engagent dans une démarche de transition le font **en connaissance de cause, de manière réfléchie et non « pour essayer » ou « par effet de mode ».**

Un coming out et une transition sont un engagement majeur, que les personnes prennent le temps d'anticiper. Elles se renseignent attentivement sur les effets physiques et les conséquences sociales d'une transition et peuvent parfois réfléchir à la possibilité d'une transition médicale durant des années par volonté de ne pas se précipiter et d'être sûres d'elles.

Elles sont les premières à prendre très au sérieux le parcours de transition médical car c'est de leur corps et de leur vie dont il s'agit.

Une étude américaine de 2015, « *The Report of the 2015 U.S. Transgender Survey* », a examiné ce que certain-e-s appellent les « *détransitions* » et a montré que les causes invoquées relèvent essentiellement de pressions sociales. Ces « *détransitions* » sont majoritairement temporaires. Il s'agit généralement non pas d'un « *retour en arrière* », mais plutôt d'une pause. D'après cette étude, elles touchent **8%** des personnes trans interrogées.

Sachant que plusieurs pouvaient être invoquées, on retrouve parmi les causes les plus fréquentes de « *détransition* » :

- ▶ la pression parentale (36%) ;
- ▶ les difficultés à pouvoir mener sa transition (33%) ;
- ▶ le harcèlement et la transphobie (31%) ;
- ▶ la difficulté à trouver un emploi (29%).

Seules **5%** des personnes interrogées ayant « *détransitionné* » déclarent que faire une transition ne leur convenait pas, **soit 0,4% du nombre total de personnes interrogées**. Parmi ces personnes, l'étude ne permet pas de savoir combien ont en réalité intériorisé la transphobie extérieure qu'elles ont subie. Il serait également intéressant de savoir combien ont finalement repris leur transition quelques années après.

On voit donc que le « *regret d'avoir transitionné* » recouvre une réalité bien différente que celle engendrée par le mythe que des personnes « *se croient* » trans à tort, et relève en fait de pressions de l'entourage, de l'absence d'aides suffisantes ou encore de la transphobie subie.

La bonne attitude à adopter face à une personne en questionnement n'est certainement pas de vouloir la dissuader à tout prix, mais de l'informer de l'éventail des possibilités et de lui exprimer son soutien quelle que soit sa voie, en la respectant sincèrement et non en tentant de l'influencer.

LES SENTIMENTS DE REJET

JE SUIS EN COLÈRE CONTRE MON ENFANT

Auriez-vous été en colère contre votre enfant le jour de sa naissance s'il était né-e dans « le sexe opposé » ? Si vous sentez en colère contre votre enfant, la première chose à faire est d'en identifier la raison.

Les proches que nous accueillons nous indiquent que souvent, la colère provient de la déception que ce que nous avons projeté sur nos enfants semble s'écrouler, et que **tout ce que nous avons construit pour eux, nos efforts et sacrifices, deviennent tout d'un coup vain**. On peut avoir malgré soi l'impression que notre enfant, par son désir de transition, exprimerait une forme d'ingratitude. **Mais la transition de votre enfant ne remet rien en cause de vos espoirs, ni de votre lien à votre enfant**. En tant que mère, vous aviez une forte complicité avec votre fille ? Vous aurez désormais une forte complicité avec votre fils trans ! Vous rêviez que votre fils devienne un grand chirurgien ? Votre fille trans pourra être une tout aussi bonne chirurgienne si c'est son désir ! Vous espériez de nombreux petits-enfants ? Il existe de nombreuses possibilités pour que votre enfant trans devienne parent.

Essayez d'identifier ce que vous reprochez à votre enfant, ce qui en y réfléchissant vous gêne dans le fait que votre enfant désire faire une transition, et **distinguez ce qui relève de vos propres projections de ce qui relève des faits**. Parlez-en avec votre enfant. **Il s'agit de ne pas lui faire porter la culpabilité de ne pas être à la hauteur de vos attentes**.

De nombreuses personnes trans attendent des années avant d'oser parler de leur besoin de transition précisément par peur du regard parental et familial. Il s'agit plutôt de **parler ensemble de votre relation parent-enfant, de façon profonde, intime, dépassionnée mais sincère**. **Ce dialogue vous permettra de mieux vous comprendre mutuellement et d'envisager un avenir de façon bien plus saine**.

Votre colère contre votre enfant peut également être la conséquence d'une colère que vous avez contre vous-même et que vous reportez sur votre enfant. Vous sentez-vous coupable ? Pensez-vous que vous avez mal éduqué votre enfant ? Que son désir de transition est de votre faute ? La réponse à ces questions est simple : non ! **Vous n'avez rien fait de mal car vous n'êtes pas responsable de la transidentité de votre enfant, et surtout être trans n'est pas une faute !**

Et, de même, si votre enfant exprime aujourd'hui le besoin de faire une transition, ce n'est pas non plus ellui qui en est responsable. Cela fait simplement partie de la diversité des identités humaines. Votre enfant n'a pas choisi d'être trans, et iel ne désire pas suivre une transition dans l'objectif de s'opposer à vous ou parce qu'iel fait une crise d'adolescence, mais uniquement parce que c'est bien là que réside son épanouissement. **On ne choisit pas l'identité de genre de ses enfants, et elleux ne choisissent pas leur identité de genre non plus. En revanche, on peut choisir de dialoguer afin de nouer avec elleux des relations de respect, de confiance et d'amour.** Votre colère peut également provenir d'un fort sentiment de trahison ou de honte, comme nous l'abordons dans la suite de cette brochure. N'hésitez pas à contacter des associations comme Chrysalide et à participer à des groupes de discussions spécifiquement destinés aux proches de personnes trans. Vous pourrez librement exprimer vos sentiments, parler avec d'autres parents et avec des bénévoles de l'association.

J'ai annoncé ma transidentité à mes parents à 35 ans. J'étais alors en détresse. Aucune compréhension ni soutien de leur part. Ma mère : « Oh mon Dieu, j'ai toujours redouté que ça finirait par arriver. Depuis que t'es né, tu ne fais rien comme les autres, tu ne correspondais pas à la commande. Nous on a eu une fille et on se retrouvait avec un enfant qui ne se comportait pas comme une fille, qu'est-ce que tu voulais qu'on fasse de toi !? ». Mon père : « Si je comprends bien, le haut ne sera pas assorti avec le bas. Tu seras un monstre. Personne ne voudra jamais de toi. ».

J'ai reculé ma transition de plusieurs années du fait de leur rejet et de leur propos. Je n'ai pas osé franchir le pas, trop sous l'emprise toxique de mes parents. Quatre ans plus tard, j'ai commencé ma transition. Quand ma mère a vu mes premiers poils de barbe, elle a eu un regard de dégoût. Absolument haineux, plein de mépris. Je ne les vois plus. Aucune nouvelle depuis 3 ans.

Nil, personne transmasculine non-binaire, 42 ans

JE ME SENS TRAHIE APRÈS LE COMING OUT D'UNE PERSONNE TRANS

Vous pouvez vous sentir trahi·e pour plusieurs raisons.

Si c'est parce que vous avez l'impression que votre proche vous a menti pendant des années en ne vous parlant pas de sa transidentité, ce n'est pas parce qu'iel n'a pas confiance en vous, mais plutôt qu'iel n'a pas confiance en ellui, ou bien qu'iel avait besoin d'être sûr·e de ce qu'iel souhaitait. **Votre proche avait potentiellement les mêmes préjugés que vous sur les personnes trans et n'avait peut-être pas accès à des représentations respectueuses et variées des transidentités.** Iel ne pouvait donc pas s'identifier comme tel·le.

Un grand sentiment de honte peut habiter celui qui aspire à faire une transition, quand bien même cela ne se traduirait dans un premier temps que par le changement de son expression sociale de genre (les vêtements, attitudes, etc.). Iel ressent généralement une grande **crainte d'être considéré·e comme « pervers·e », « malade », « fou/folle » du fait des représentations fréquemment très négatives des personnes trans véhiculées notamment par le corps médical.** Par conséquent, beaucoup de personnes – du moins pendant toute la phase de réflexion et de remise en question – n'osent pas en parler à leur entourage par peur d'être rejetées, et font même tout pour que leur questionnement ne soit jamais découvert.

Si vous vous sentez trahi·e parce que vous avez l'impression que votre enfant ne respecte pas les valeurs dans lesquelles vous l'avez éduqué·e, essayez de lister ce qui vous donne ce sentiment. Par exemple : « *j'ai élevé mon fils comme un homme et maintenant, il me dit qu'il veut être une femme* », ou « *j'ai élevé mon enfant avec les principes de la foi et de ma religion et j'ai le sentiment qu'iel trahit tout ça* ». Ensuite, **gardez bien à l'esprit que ce n'est pas le choix de votre enfant que d'avoir besoin de faire une transition, mais quelque chose qui s'impose à lui.** Votre enfant peut-iel être considéré·e responsable de trahir des valeurs alors qu'iel n'a lui-même pas fait de choix ?

Ensuite, essayez de voir si vos valeurs sont réellement incompatibles avec ce que vous pensez être les siennes. **Vous l'avez probablement élevé·e avec des valeurs telles que l'honnêteté, le respect de ses parents, le respect de soi. En faisant son coming out auprès de vous et en vous disant qui iel est vraiment, sans mentir ni faire semblant, c'est bien ces valeurs que votre enfant suit.**

Dans les exemples ci-dessus, vous pouvez voir les choses comme le fait qu'en réalité, c'était votre fille, assignée garçon à la naissance, que vous avez voulu élever comme un homme, et qu'elle vient de vous dire qu'elle était réellement. Il n'y a donc pas de trahison, mais simplement un quiproquo.

De même, les principes de votre foi et de votre religion peuvent rester très importants pour votre enfant trans, et être intégrés dans son rapport à sa transidentité. Des personnes trans de toutes les religions existent ! Parlez avec votre enfant, réfléchissez à ce qui vous semble absolument inacceptable ainsi qu'à ce qui vous blesse.

« J'ai parlé à mes parents il y a quelques jours. La première chose que mes parents m'ont dite quand j'ai dit que j'étais une fille, c'était : *« C'est pas comme ça qu'on t'a élevé ! »*. Ils étaient énervés. Je savais que ça se passerait pas bien. Mon père a crié : *« Tu vas arrêter tes conneries très vite, je veux pas de ça à la maison ! »*. Ma copine est aussi une meuf trans. Quand elle a parlé à ses parents, 6 mois avant moi, ils se sont inquiétés pour elle. Mes parents à moi, ils me menacent... Ça m'a fait encore plus mal en voyant que des fois, ça se passe bien avec les parents. Franchement, je sais pas comment ça va se passer avec mes parents. Ils ont pas compris que je serai une fille de toute façon.

Cindy, femme trans, 18 ans



J'AI HONTE DE MON ENFANT

Si vous ressentez de la honte envers votre enfant après son coming out, il est important que vous preniez le temps d'identifier précisément la source de ce sentiment.

- ▶ Avez-vous honte à l'idée que votre enfant puisse être identifié·e socialement comme « *hors norme* » ? Percevez-vous vous-même la transidentité comme quelque chose de honteux en général, ou bien uniquement parce que votre enfant est concerné·e et que vous vous sentez donc concerné·e également ?
- ▶ Avez-vous peur du regard du voisinage / de l'entourage et du qu'en-dira-t-on ? Pour vous-même ou pour votre enfant ?
- ▶ Redoutez-vous d'être perçu·e comme un mauvais parent ou un parent en échec ? Envisagez-vous avec appréhension le moment où vous en parlerez à votre famille, et en particulier vous confronterez au jugement de vos propres parents ?

Quand vous aurez pu identifier le ou les éléments qui composent ce ressenti, nous vous invitons à lire les rubriques dédiées dans ce livret afin de le surmonter. Dans tous les cas, **ce type de ressenti est susceptible d'abîmer considérablement le lien parent-enfant et d'être toxique pour toute la famille. Il faut donc le déconstruire afin de percevoir la transidentité autrement pour que vous puissiez offrir à nouveau votre enfant la fierté et la confiance dont iel a besoin.**

Avez-vous envisagé que sa transidentité puisse être une richesse et un élément positif dans votre famille et votre entourage ? Vous pourrez être agréablement surpris·e de certaines réactions.

« Mes grands-parents ne m'ont plus parlé quand ils ont appris que j'étais trans. Puis un beau jour j'ai été invitée chez eux pour une petite réunion de famille. Ça s'est « *bien* » passé, mais j'ai surtout été ignorée je crois. Pas de questions, pas de remarques, c'est comme s'il n'y avait rien. J'ai un peu envie que ça se passe bien avec eux, mais je sens qu'on est différent. Donc je comprends leur déni. Je suis pas fermée au fait qu'on discute de tout ça, mais je ne sais pas si ça va se faire un jour. »

Céline, femme trans, 27 ans

C'EST CONTRE-NATURE / CONTRE MES VALEURS

Il arrive parfois que les transitions de genre impliquant des démarches médicales soient **perçues comme « contre-nature » voire une forme d'autodestruction ou de mutilation car endommageant un corps sain.**

Il peut être très déstabilisant, lorsque l'on aspire à être au plus proche d'une certaine conception de la nature ou pour certain·e·s croyant·e·s lorsque les principes de sa foi vont à l'encontre des **modifications corporelles volontaires**, d'entendre son enfant ou son proche témoigner de sa volonté de transition médicale.

Cependant, **les transitions médicales sont avant tout des démarches de soin.** La personne trans tente de **répondre à un impératif qui nécessite le recours à ces démarches pour assurer sa santé aussi bien mentale que physique** en lui permettant d'être plus authentique, plus proche d'elle-même et donc plus épanouie. Si vous vous sentez trahi·e par votre enfant dans l'éducation et les valeurs que vous lui avez transmises, nous vous conseillons la partie dédiée « *Je me sens trahi·e après le coming out d'une personne trans* ».

Gardez à l'esprit que le besoin de transition de votre proche est quelque chose qui s'impose à ellui. **Ce n'est pas un choix de sa part. C'est en revanche votre choix de respecter cette personne ou non, et d'ouvrir le dialogue au sujet de ces valeurs et principes qui vous importent pour comprendre votre proche, et son propre rapport à ces valeurs et principes en tant que personne trans.**

La transidentité n'est pas incompatible avec la foi et nous avons déjà, à Chrysalide, accueilli un certain nombre de personnes trans croyantes. **Mais, si votre proche se sent rejeté·e, ou ne se sent pas véritablement respecté·e dans votre relation, iel est susceptible de s'éloigner ou de couper les ponts avec vous, quelle que soit votre proximité.**

Face à ce type de situation complexe, nous n'avons ni solution générique, ni recette prédéfinie. Nous ne pouvons que vous suggérer la lecture de cette brochure, y compris la partie sur les conséquences du rejet, et de prendre le temps du dialogue, de la réflexion, et de l'information.

Pour lire un témoignage de personne trans religieuse, nous vous recommandons de lire l'article « *Être croyant et transgenre : pas forcément une contradiction* » de Sara Coughlin interviewant J Mase III, et pour lire un témoignage de

parent initialement opposé à la transition de son enfant, nous vous conseillons le roman graphique « *transitions* » de Élodie Durand. Nous vous recommandons également de participer aux groupes d'échange et de dialogue pour proches de personnes trans, organisés par plusieurs associations trans en France, afin de pouvoir discuter avec d'autres personnes partageant vos questionnements et de ne perdre ni le lien, ni l'amour qui vous unit à votre proche ou enfant.

« Je veux donner un message d'espoir aux parents d'ado trans. Ma fille est née dans un corps de garçon. Elle a aujourd'hui 19 ans. La première fois qu'elle m'en a parlé elle avait 15 ans et cela a été un vrai choc pour moi car je savais qu'elle n'allait pas bien mais jamais je n'aurais deviné qu'il s'agissait de transidentité. Au début j'ai pensé qu'elle se sentait perdue qu'elle était gay et qu'elle ne voulait pas l'admettre. Elle est allée voir une psychologue pour en parler. Je lui ai demandé d'attendre, de prendre le temps de la réflexion. Un an plus tard elle a fait son coming out trans. Depuis je l'accompagne dans sa transition.

Elle gère sa transition avec un endocrinologue, un psychologue et elle se fait opérer prochainement pour sa vaginoplastie. Elle a également changé d'identité au tribunal. Les personnes sont pour la plupart bienveillantes. Bien sûr il y a des personnes de notre entourage que nous ne voyons plus car ils ne l'ont pas acceptée, mais qu'importe ! Aujourd'hui ma fille va beaucoup mieux, elle est plus épanouie même si ce n'est pas toujours facile. C'est un chemin long qui dure plusieurs années mais quel courage elle a ! Je suis très fière d'elle et je pense que le plus dur est derrière nous. Je tiens à dire que je me suis sentie très seule pour affronter cette situation. Mon médecin de famille ne m'a pas du tout aidée. C'est ma fille qui m'a aidé le plus à comprendre ce qui lui arrivait. Je pense que nous, parents d'ado trans, n'avons pas du tout été épaulés pendant cette période : beaucoup de questionnement et pas de réponse de la part des médecins. Des décisions pas si simples à prendre en ce qui concerne les traitements médicaux. Mais un beau matin on se lève et on ne se demande plus si c'est notre faute, on avance et on accompagne notre enfant afin qu'il se sente mieux. Écoutons nos ados ils sont les seuls à savoir ce qui est bon pour eux et leur avenir.

Véronique, maman d'une jeune femme trans, 44 ans

GROUPES DE PAROLES

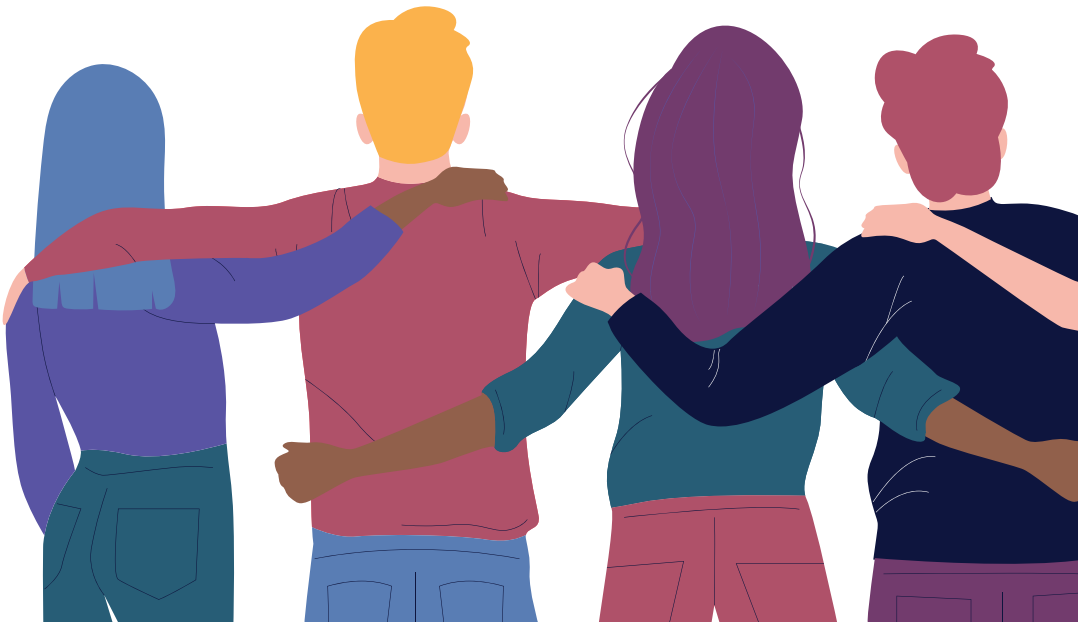
Chrysalide propose à **Lyon** des groupes d'échanges et de dialogues (GED) spécifiquement destinés à l'entourage de personnes trans. Ces groupes de paroles vous permettent de pouvoir échanger avec d'autres personnes dans des situations similaires à la vôtre, que ce soit pour exprimer ce que vous ressentez, écouter les témoignages d'autres personnes ou partager des expériences de vies, négatives ou positives.

D'autres associations trans en France proposent de tels groupes de paroles. C'est le cas notamment de **RITA**, à **Grenoble**, qui organise tous les deux mois une soirée dédiée aux proches en partenariat avec le Planning Familial 38.

C'est également le cas d'**OUTrans**, à **Paris**, qui propose deux permanences :

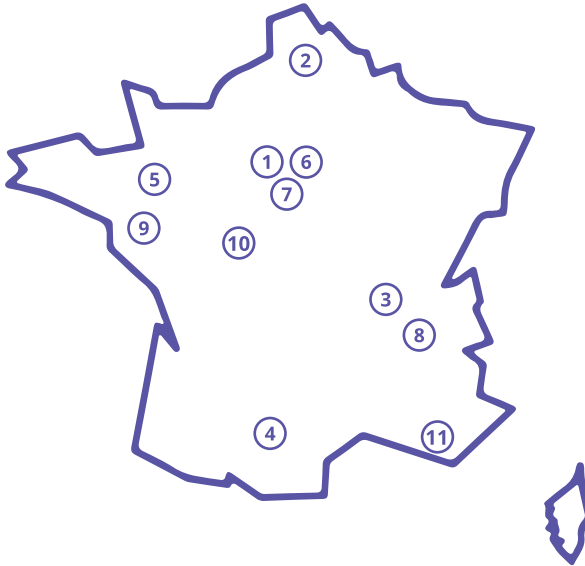
- ▶ un groupe de parole parents/proches, un samedi après-midi par mois ;
- ▶ un groupe de parole enfants/ados trans et leurs proches, tous les deux mois.

Trans Inter Action, à **Nantes**, organise également de telles rencontres plusieurs fois dans l'année. Ainsi que **T-Time** à **Marseille**.



LISTE DES ASSOCIATIONS DE LA FTI

La Fédération Trans et Intersexes (FTI) regroupe des associations partageant des valeurs communes pour faire avancer les droits des personnes trans et intersexes en France. N'hésitez pas à vous rapprocher de l'association la plus proche de chez vous !



- 1 **ACCEPTESS-T** (Paris)
acceptess-t.com
- 2 **C'EST PAS MON GENRE !** (Lille)
cestpasmongenre.com
- 3 **CHRYSLIDE** (Lyon)
chrysalide-asso.fr
- 4 **CLAR-T** (Toulouse)
www.facebook.com/AssoClarT
- 5 **OUEST TRANS** (Rennes)
ouesttrans.wixsite.com
- 6 **ESPACE SANTÉ TRANS** (Paris)
espacesantetrans.fr
- 7 **OUTRANS** (Paris)
outrands.org
- 8 **RITA** (Grenoble)
rita.poivron.org
- 9 **TRANS INTER ACTION** (Nantes)
trans-inter-action.fr
- 10 **TRANSPOSÉ·E·S** (Tours)
transposées.eu
- 11 **T-TIME** (Marseille)
t-time.net

RESSOURCES

POUR LES ENFANTS

BRUEL, Christian, Anne Galland, Anne Bozellec. *Histoire de Julie qui avait une ombre de garçon*, Thierry Magnier, Paris, 2014.
DUMORTIER, David. *Mehdi met du rouge à lèvres*, Cheyne, Lyon, 2009.
FELICIONI, Jean-Loup. *Je suis Camille*. Syros, Paris, 2019.
GINO, Alex. *George*, l'École des Loisirs, Paris, 2017.
PETERS, Julie Anne. *La face cachée de Luna*, Milan, Toulouse, 2005.

POUR LES ADOS

LIVRES

BORNSTEIN, Kate. *Hello, monde cruel – 101 alternatives au suicide pour les ados, les freaks et autres rebelles*, Au Diable Vauvert, La Laune, 2018.
CASTRO, Catherine et Quentin Zutton. *Appelez-moi Nathan*, Payot, Paris, 2018.
CLARKE, Cat. *Opération pantalon*, R jeunesse, Paris, 2017.
WILLIAMSON, Lisa. *Normal(e)*. Le Livre de poche, Paris, 2021.

BD

BOUSQUET, Charlotte et Jaypee. *Barricades*, Gulf stream, Nantes, 2018.
DURAND, Elodie. *Transitions - Journal d'Anne Marbot*, Delcourt, Paris, 2021.
THE FOX, Laurier. *ReconnaiTrans*, Lapin, Villeurbanne, 2021.
ZUCKERBERG, J. R. et G. Mady. *Le Guide de poche des identités queer & trans*, Glénat, Grenoble, 2020.

POUR LES ADULTES

LIVRES

BLIGNY, Elisa. *Mon ado change de genre*, La Boîte à Pandore, Paris, 2020.
COSTA SARAIVA C., *La non-binarité expliquée à ma maman*, AFNIL, 2020.

FILMS, SÉRIES, DOCUMENTAIRES ET PODCASTS

BERLINER, Alain. *Ma vie en rose*, film, Belgique, 1997.
BESSAI, Carl. *Normal*, film, Canada, 2007.
Le coming out trans et les familles, podcast, Jane Roussel, Le Monde, 24/06/2021.
LIFSHITZ, Sébastien. *Petite fille*, documentaire, France, 2020.
Océan, série documentaire, 2 saisons, France, 2019 : <https://www.france.tv/slash/ocean/>
SOLOWAY, Joey. *Transparent*, série télévisée, 4 saisons, États-Unis, 2014-2019.

INTERNET

ROUSSEL, Jane, « *Un jour, leur enfant a annoncé sa transidentité. Pour les familles, il a fallu tout changer* », Le Monde, 14/05/2021.
WONG, Brittany, « *Comment soutenir un proche qui vous annonce sa transidentité* », Huffington Post, 4/12/2020.

THÉORIE

ESPINEIRA, Karine. « *La Médiatisation des 'enfants et ados trans' : des écrans télé aux chaînes YouTube, se raconter et s'affirmer au présent* », *Jeunes trans et non binaires, de l'accompagnement à l'affirmation*, dir. A. Pullen Sansfaçon et D. Medico, Les éditions du remue-ménage, Montréal, 2021, pp. 63-77.
RABAIN, Nicolas. « *Les adolescent-e-s transgenres et leurs parents. Abord groupal de la transition* », *Recherches en psychanalyse*, vol. 30, no. 2, 2020, pp. 140-146.



Une personne proche vient de vous parler de sa transidentité ? Vous êtes désespéré-e et souhaitez l'aider ? Vous êtes « choqué-e » et voulez comprendre ce qui se passe ? Vous trouvez positif qu'il vous en parle et souhaitez avoir plus d'informations ?

Cette brochure est faite pour vous. Elle a été écrite dans le but de vous permettre de mieux comprendre ce membre de votre entourage, mais aussi pour vous apporter des renseignements qui sont souvent difficiles à obtenir quand on est comme vous proche d'une personne trans.

À partir de notre expérience de terrain, nous avons rassemblé dans ce document les sujets et les questions généralement abordés par les proches afin de vous apporter des éléments de réflexion et, peut-être, quelques réponses.

Retrouvez les autres guides Chrysalide :

