



# FAMILLES EN TRANSITION:

Un guide de ressources à l'intention des familles des jeunes transgenres  
2<sup>e</sup> édition

## PROGRAMME PRIDE & PREJUDICE DU CTYS

Le **Central Toronto Youth Services (CTYS)** est un centre communautaire accrédité en santé mentale pour enfants qui dessert des jeunes parmi les plus vulnérables à Toronto. Nous croyons en l'importance de rendre les jeunes plus forts et plus résilients, et ce, au moyen d'initiatives qui sauront les mobiliser, les respecteront et les aideront à gagner en confiance. Créé en 1983, Pride & Prejudice a été le premier programme à offrir des services de counseling et de soutien aux jeunes lesbiennes et aux jeunes personnes gaies, bisexuelles, transgenres et en questionnement (LGBTQ) en Ontario. Pride & Prejudice offre des programmes fondés sur le counseling à l'intention des jeunes queer et trans de 13 à 24 ans. Nos services de base comprennent du counseling et de la psychothérapie individuelle, familiale ou de groupe pour les jeunes LGBTQ et leur famille. Le CTYS est reconnu comme un chef de file des services cliniques d'affirmation du genre destinés aux jeunes personnes transgenres.

### CENTRAL TORONTO YOUTH SERVICES

65 rue Wellesley Est, 3<sup>e</sup> étage  
Toronto, Ontario M4Y 1G7, Canada  
Téléphone : 416 924-2100  
[www.ctys.org](http://www.ctys.org)

Nous avons produit un grand nombre de documents fondés sur la recherche ou de nature communautaire traitant des jeunes LGBTQ, et c'est avec fierté que nous vous présentons la deuxième édition de *Familles en TRANSition : Un guide de ressources à l'intention des familles des jeunes transgenres*.

La première édition du guide a été rédigée en 2007. Depuis, la communauté trans a évolué de nombreuses et réjouissantes façons : la terminologie a évolué, des lois en matière de droits de la personne pour les personnes trans ont été promulguées; les services pour les jeunes trans ont augmenté et la recherche au sein de la communauté a permis d'obtenir de l'information nouvelle et importante sur le rôle central des familles pour aider ces jeunes à acquérir de la résilience. Au CTYS, nous continuons d'offrir du counseling individuel et de groupe pour les jeunes trans, mais nos services se sont élargis pour offrir aux parents de l'aide et de l'information, ainsi que des services de counseling familial. Nous avons appris que plus les jeunes trans se sentent appuyés par leur famille, mieux ils réussiront dans tous les aspects de leur vie. Dans cette deuxième édition de notre guide, nous tenons compte de ce changement, et offrons plus d'outils, de ressources et d'information aux familles afin qu'elles puissent avoir la meilleure relation possible avec leur enfant trans. Dans un monde où les personnes trans continuent de faire l'objet d'une importante discrimination, il est essentiel de leur offrir un milieu de vie sûr, aimant et où elles se sentiront soutenues, de même que des liens familiaux solides. Nous espérons que ce guide aidera les familles à y parvenir.



# DANS CE GUIDE

---

## REMERCIEMENTS

page 02

## MOT DE BIENVENUE

page 04

## COMMENCER : CE QU'IL FAUT SAVOIR

pages 06 - 15

Premières étapes vers la compréhension

page 06

Transgenre 101

page 09

Les questions que vous pourriez vous poser

page 14

## LA PRISE EN CHARGE : QUOI FAIRE

pages 16 - 27

Prendre soin de vous... aussi

page 16

L'importance de la communication

page 21

Prendre soin de cette personne que vous aimez

page 25

## S'INFORMER : CE QUE LES AUTRES VEULENT QUE VOUS SACHIEZ

pages 28 - 39

Ce que disent les professionnels

page 28

Extraits de recherche sur les jeunes transgenres

page 32

Vingt choses que les jeunes trans veulent que vous sachiez

page 34

Ce que les autres parents souhaitent que vous sachiez

page 36

## ALLER DE L'AVANT : CE QUI VOUS ATTEND

pages 40 - 49

L'annoncer aux autres

page 40

La transition : aider à la prise de décisions

page 43

La transition sociale

page 44

La transition juridique

page 44

La transition médicale : les hormones

page 45

La transition médicale : la chirurgie

page 47

Comment soutenir votre enfant dans le cadre  
de la transition médicale?

page 48

## RESSOURCES

pages 50 - 51



## REMERCIEMENTS

Central Toronto Youth Services (CTYS) souhaite remercier la Fondation Community One, RBC, la société de réassurance Gen Re, le ministère des Services à l'enfance et à la Jeunesse, le ministère de la Santé et des Soins de longue durée et le RLISS du Centre-Toronto pour leur aide généreuse, qui a rendue possible la publication de ce guide.

### Première édition

Rédaction et coordination du projet : Nicola Brown, Ph.D., C. Ps.

Édition : Scott Williams

Conception graphique : Pam Sloan

Autres collaborations : Rebecca Hammond, Simonne LeBreton, Krys McGuire, LeeAndra Miller, Catherine Mulkins, PFLAG Toronto, Janis Purdy, Rupert Raj, Nik Red, Hershel Russell, Heather Sproule, Syrus Marcus Ware

### Deuxième édition

Rédaction et coordination du projet : LeeAndra Miller, M.A., P.A.

Rédaction : Lindsay Elin, M.T.S., T.S.P.

Édition : Tristan R. Whiston

Conception graphique : Tariq Sami

Autres collaborations : Akiko Asano, Giselle Sheer Bloch, Dr Joey Bonifacio, Kusha Amir Dadui, Julia G., Beck Hood, Euan Hwang, Leslie Kirsh, Meaghan Moore, Debra N., Kathleen O'Connell, Jake Pyne, Ricky Rodrigues, Hershel Russell, Robert Sears, Heather Sproule, Syrus Marcus Ware, Kit Wilson-Yang, David Yeh, de jeunes personnes trans du CTYS, de jeunes personnes trans de SOY TFC

Et bien sûr... un grand merci à toutes les jeunes personnes trans et à leurs parents qui se sont ouverts à nous pour partager leurs combats et leurs victoires.

Les renseignements contenus dans ce guide étaient à jour au moment de la publication. Le degré de compréhension, l'expertise et les ressources continuent d'évoluer et de changer. Veuillez consulter notre page sur les ressources ou consulter votre médecin ou votre thérapeute pour des renseignements les plus à jour.

## LE RÉCIT D'UNE MÈRE

Avant que notre enfant nous déclare qu'il était trans, nous savions que quelque chose le troublait profondément, mais nos tentatives pour savoir ce qui le tracassait autant se butaient toujours à la même résistance.

Et un jour, quand nous l'avons entendu dire : « *Maman, j'ai quelque chose à te dire...* », nos vies ont changé pour toujours... et pour le mieux.

Au départ, ça n'a pas été facile. Nous avons dû nous renseigner avant de révéler le tout aux autres et il était ardu de poser des questions à notre enfant sans nous imposer dans son intimité. Nous ne connaissions pas d'autres parents vivant ce que nous traversons. Mon mantra, au cours de cette période, alors qu'il devenait de plus en plus évident que nous devions annoncer le tout à la famille et aux amis, a été de me dire : « *Ce n'est pas à propos de moi, ce n'est pas à propos de moi, ce n'est pas à propos de moi.* » Avec le temps, la peur et l'anxiété que je ressentais pour mon enfant ont été remplacées par un fort sentiment de bonheur et par un désir de célébrer, alors qu'une vie heureuse, satisfaisante et teintée d'authenticité s'ouvrait devant lui.

Bien sûr, je suis consciente que mon fils rencontrera de nombreuses difficultés (discrimination au logement et à l'emploi, obstacles pour obtenir des soins de santé ou du soutien juridique, ainsi de suite), mais je suis certaine que l'assurance et le bonheur dont il jouit depuis que nous lui avons permis d'être lui-même et l'avons encouragé à être qui il est vraiment prendront le pas sur tous les obstacles auxquels il pourrait être confronté à l'avenir.

Mon enfant est une personne extrêmement courageuse, et nous, ses parents, sommes privilégiés et honorés de la confiance et de la sincérité dont il a fait preuve à notre égard, jusqu'à nous inviter à partager cette odyssée de découverte. Nous sommes aussi profondément reconnaissants à toute les jeunes personnes amies qui l'ont aimé, l'ont accepté et l'ont encouragé alors qu'il croyait que nous ne ferions pas de même.

Comme nous le disons à toutes les personnes qui daignent nous écouter, notre fils est le même cadeau au monde qu'il a toujours été... mais il est juste emballé avec un ruban différent.

— *La fière maman d'un homme trans.*



# BIENVENUE

## **Si vous tenez ce guide entre vos mains,**

une personne que vous aimez vient peut-être de vous apprendre qu'elle est transgenre ou qu'elle s'interroge sur son genre. C'est une énorme nouvelle. Vous traversez probablement les mêmes émotions et vivez les mêmes sentiments qui ont été le lot des autres parents et des autres familles : c'est un choc, vous estimez que c'est incroyable, vous ressentez de la peur, de la douleur et de la colère, voire de la honte. Il se peut aussi que vous vous sentiez comme si votre monde était complètement retourné. Que vous vous sentiez très seuls. Il se peut aussi que vous ayez déjà eu des soupçons concernant ce qui vient de se produire et que vous ressentiez maintenant du soulagement, de la fierté et de l'espoir. Toute cette palette de sentiments et d'émotions est normale. Quoi qu'il en soit, vous avez certainement des tas de questions, et c'est pour cette raison que nous avons préparé le présent guide.

Dans les pages qui suivent, nous partageons l'expérience d'autres familles, répondons aux questions les plus souvent posées, proposons des avenues pour communiquer, offrons des moyens avec lesquels vous pourrez aider cette personne que vous aimez et nous vous aiguillons vers des sources supplémentaires d'information.



## NOTE CONCERNANT LE VOCABULAIRE UTILISÉ

**Dans l'ensemble de ce guide,** nous utilisons, dans la mesure du possible, des pronoms neutres lorsque nous parlons des personnes, au lieu de choisir des pronoms comme « il » ou « elle ». Dans la version originale anglaise, les auteurs ont choisi le pronom « they », dont l'usage au singulier est accepté en anglais depuis au moins 600 ans à titre de pronom neutre. Comme ce pronom n'a pas d'équivalent en français, les traducteurs se sont efforcés d'observer cette neutralité afin de respecter la pratique voulant qu'on ne doive pas assumer qu'une personne appartient à un genre ou à un autre, et qu'il importe de se montrer inclusif à l'égard des personnes dont l'identité de genre ne concorde pas en tous points avec les catégories masculine ou féminine.



# POUR COMMENCER : CE QU'IL FAUT SAVOIR

## Premières étapes vers la compréhension

### 1. Vous n'êtes pas seuls

Les chercheurs estiment que d'une à trois personnes sur 1 000 s'identifient comme étant d'un genre différent de celui qui leur a été assigné à la naissance. Il y a donc beaucoup d'autres parents et beaucoup d'autres jeunes qui vivent un parcours comme le vôtre – allez au-devant d'eux!

### 2. Ce ne sont pas les parents qui « rendent » leurs enfants trans

Essayez de ne pas perdre votre temps et gaspiller votre énergie à vous sentir coupable. Voyez plutôt votre enfant comme une source de fierté, et saluez le courage et la sincérité dont il fait preuve pour entreprendre une démarche aussi angoissante que nécessaire : réjouissez-vous du fait que votre enfant vous fait suffisamment confiance pour se confier à vous. Même si rien de ce que vous avez fait comme parent a « rendu » votre enfant trans, votre réaction aura des conséquences durables sur sa qualité de vie et sur votre relation à tous les deux pour la suite des choses.

### 3. C'est votre soutien qui peut faire la plus grande différence

Selon de nombreuses études, un solide soutien parental est le facteur le plus déterminant pour améliorer la santé physique et mentale des jeunes personnes trans et pour réduire la dépression et les risques de suicide et contrer une faible estime de soi. Votre amour et votre acceptation sont donc essentiels; sans ce soutien, votre enfant sera plus à risque.

Rassurez cet être que vous aimez (ainsi que vous-même) en vous disant que vous finirez par trouver votre chemin jusqu'à l'amour et l'acceptation au plus profond de votre cœur. Trouvez un moyen de dire, en toute sincérité quelque chose comme « *Cela fait beaucoup de choses à digérer tout d'un coup pour moi, mais je sais que nous pourrions y arriver ensemble, car je t'aime quoi qu'il arrive.* » pourrait être un bon point de départ.

### 4. Posez des questions... et écoutez

Lorsque vous entendez le mot « transgenre », certaines images peuvent vous venir à l'esprit, mais au lieu d'en déduire que votre enfant correspond à ces images, posez des questions à votre enfant sur la façon dont il s'identifie, sur ses besoins et sur ce qu'il souhaite. L'enfant peut être encore au stade des décisions et du tri dans ses idées, mais déjà, il saura ce qui le rend à l'aise, l'apparence qui a sa préférence et le pronom souhaité. Alors, posez des questions. Et écoutez.



## 5. Il n'y a pas une, mais plusieurs routes

Nombreuses sont les personnes parmi nous à qui l'on a dit, en grandissant, que le genre ne venait en fait que sous deux formes : on était mâle ou femelle. Ce n'est tout simplement pas vrai. Prenez garde à ne pas formuler d'hypothèse, ni prendre de décisions concernant qui votre enfant va devenir, ni sur les étapes à franchir pour y arriver. Il n'y a pas de règles ni de ligne droite : chaque personne est différente et chaque parcours est unique.

## 6. Permettez à l'enfant de choisir le rythme

Cet être que vous aimez a sans doute attendu très longtemps avant de vous révéler cette nouvelle et peut l'avoir fait maintenant parce qu'il est devenu trop difficile de cacher sa véritable identité. Il n'y a jamais de « bon moment » pour quiconque quand vient le temps de faire une telle annonce publiquement. Alors dans la mesure du possible, laissez votre enfant choisir son rythme.

## 7. Essayez de ne pas laisser la peur vous barrer le chemin

Il est possible que vous ayez peur de « perdre » votre fils ou votre fille, ou que les espoirs que vous aviez pour eux s'envolent en fumée. Les jeunes personnes trans ont souvent peur elles aussi – peur du rejet et des changements importants qui risquent de survenir dans leur vie. Tous les rêves demeurent toutefois possibles – terminer ses études, décrocher un bon emploi, trouver une personne qu'on aime avec qui partager sa vie, fonder une famille. Un peu plus de planification ou de précautions seront peut-être nécessaires, mais tout est possible... surtout quand on est solidement appuyé par sa famille.

Toute statistique relative à la taille de la population trans est, au mieux, une estimation approximative, car la plupart des sondages et des recensements n'offrent pas aux gens d'autres choix de genres que « masculin » ou « féminin ». Même si c'était le cas, de nombreuses personnes trans pourraient craindre de révéler leur véritable identité; de plus, on ne s'entend pas sur ce qu'il conviendrait d'inclure dans le vocable « trans ». En 2011, le Williams Institute on Sexual Orientation and Gender Identity Law and Public Policy de la faculté de droit de l'UCLA s'est penché sur les résultats de 11 sondages réalisés aux États-Unis et ailleurs dans le monde; ils sont parvenus à la conclusion que 0,3 % des gens aux États-Unis s'identifiaient comme personnes trans. Cela voudrait dire qu'il y a chez nos voisins quelque 700 000 personnes s'identifiant comme trans, soit une proportion de 3 sur 1 000.

## 8. Vous pourriez remettre en question vos croyances et vos valeurs

Accepter réellement l'identité de genre d'une jeune personne risque de vous faire remettre en question tout ce que vous avez appris jusqu'à maintenant sur les questions de genre dans votre famille, à l'école, dans la société, dans votre culture ou dans le cadre de votre religion. Mais n'oubliez pas que les personnes trans existent dans toutes les cultures et dans toutes les religions du monde, et ont toujours été là à travers l'Histoire. Le père d'une jeune personne trans racontait par exemple avoir mené un véritable combat pour accepter l'identité de genre de son enfant en raison de sa culture et de ses valeurs religieuses, mais est finalement arrivé à cette conclusion : « *L'amour est au cœur de mes croyances et j'ai choisi d'aimer mon enfant de manière inconditionnelle.* »

## 9. Croyez au fait que cela mènera à une vie plus saine et plus heureuse

Vous ne vous en rendez peut-être pas compte immédiatement, mais avec le temps, vous verrez votre enfant se sentir plus à l'aise et prendre de l'assurance. La vie est difficile et chargée de stress pour les jeunes personnes trans. Bien que les statistiques sur le taux de jeunes personnes trans qui s'automutilent, qui font des tentatives de suicide ou qui tombent dans la dépression ont de quoi faire peur, plus il y aura de membres de votre famille qui vivront, seront acceptés et seront aimés tels qu'ils sont, plus ils pourront se réaliser et faire leur vie.

Selon une recherche récente, le taux de suicide chez les jeunes personnes trans chute de 93 % lorsque ces jeunes sentent un appui solide de la part de leurs parents.

Travers, R., Bauer, G., Pyne, J., Bradley, K., Gale, L., Papadimitriou, M. (2012). *Impacts of strong parental support for trans youth: A report prepared for Children's Aid Society of Toronto and Delisle Youth Services.* Trans PULSE.

## 10. N'oubliez pas de prendre soin de vous

Ce parcours risque de créer de la confusion et de désorganiser votre vie. Il est possible que vous ayez peur pour la sécurité de votre enfant, et que vous craigniez qu'il fasse l'objet d'intimidation et de discrimination. Il est possible que vous ressentiez aussi de la colère et de l'impatience. Que vous vous sentiez coupable et que vous viviez de déceptions. Vous pourriez sentir que vous êtes en train de perdre votre fils ou votre fille. Ces sentiments sont aussi normaux que répandus. Faites preuve de patience envers vous-même au fur et à mesure que vous cheminerez. Gardez espoir : ce que vous ressentez aujourd'hui n'est pas ce que vous ressentirez à l'avenir.

N'essayez pas de submerger votre enfant de sentiments négatifs qui risquent de mettre en péril votre relation. Chaque fois que vous le pouvez, tentez de trouver d'autres adultes avec qui partager vos blessures, vos peurs et vos déceptions – recherchez idéalement des parents qui vivent les mêmes expériences que vous.

## 11. Oui, vous trouverez de l'aide et des renseignements utiles

En plus de ce Guide, il existe de nombreuses personnes formidables et des sources d'information pour vous aider, votre famille et vous, au fur et à mesure que vous comprendrez mieux ce qui se passe. Des centaines de sites Web sont dédiés à l'aide aux jeunes personnes et aux adultes trans, et on trouve des groupes de soutien qui se réunissent régulièrement dans la plupart des grandes villes.

Cela peut sembler un peu irréaliste pour le moment, mais avec le temps, vous pourriez même apprécier l'expérience que vous êtes en train de vivre. Vous pouvez en profiter pour en savoir plus sur votre enfant, sur la notion de genre et sur le monde en général. Vous pourriez rencontrer d'autres familles aux prises avec les mêmes enjeux, célébrer les étapes franchies et grandir un peu plus chaque fois que vous en franchissez une. Peu de choses parviennent à nous rapprocher autant que le fait d'être des « étrangers » ensemble. Certaines des choses que vous allez apprendre vont éveiller des craintes ou vous rendre tristes – mais d'autres seront de vraies révélations et sauront même vous inspirer.



**Vous vous sentez dépassé?** Nous comprenons! Ne vous forcez pas à poursuivre votre lecture si vous ne vous sentez pas prêt. Vous n'avez rien de particulier à faire pour le moment. N'oubliez pas que c'est en lisant à votre propre rythme que vous comprendrez le mieux.

Vous n'avez peut-être jamais rencontré une personne trans avant aujourd'hui. En fait, les seules connaissances que vous aviez à ce sujet vous venaient peut-être des médias – vous y avez vu des portraits de personnes trans fondés sur des stéréotypes souvent enracinés dans la peur et dans l'ignorance. Essayez de ne pas réagir en fonction de ces informations limitées, et bien souvent inexactes. Faites plutôt en sorte de vous renseigner sur les enjeux propres aux personnes trans; vous parviendrez ainsi à estomper certaines de vos craintes. De plus, prendre le temps d'acquérir des connaissances sur la question démontrera concrètement votre appui, allégera la pression que ressent votre enfant en tant que seule source d'information et, en fin de compte, pourra ouvrir la porte à des échanges plus productifs et à une relation plus riche.

## Alors, être « trans », ça veut dire quoi?

Souvent, quand un enfant naît, le médecin l'examine et déclare : « C'est un garçon! » ou « C'est une fille! » et habituellement, on s'attend à ce que l'enfant accepte l'étiquette qui lui est attribuée par le médecin. On l'encourage à se vêtir, à parler et à agir de façon à ce que l'enfant soit reconnu, dans sa culture, comme étant « mâle » ou « femelle ». On s'attend alors à ce que ce nouveau-né grandisse et devienne attiré sexuellement par les membres du « sexe opposé ».

Toutefois, ce que le médecin a examiné de premier abord est le « sexe » de ce bébé et non son « genre ». Pour comprendre vraiment ce qu'est une personne transgenre, il importe de comprendre à quels concepts se rattachent le **sexe**, l'**identité de genre**, l'**expression de genre** et l'**orientation sexuelle** :

**À LA PAGE SUIVANTE (PAGE 10), ON PEUT VOIR UNE ILLUSTRATION ET DES DÉFINITIONS DES TERMES CI-DESSUS**

« Un nom, c'est quoi au juste? Une mère devrait-elle se sentir différente à l'égard de son enfant s'il ne garde pas le même nom que celui qu'on lui a donné à la naissance? Je me suis sentie différente, du moins au début. À 20 ans, ma "fille" a changé de nom... et de genre. J'ai vécu du déni, de la panique, de la peur, puis j'ai admis le tout, je me suis sentie coupable et finalement, je l'ai accepté et j'ai soutenu mon enfant. »

– Extrait de *A Mother's Story*, par J. Wilson [traduction].

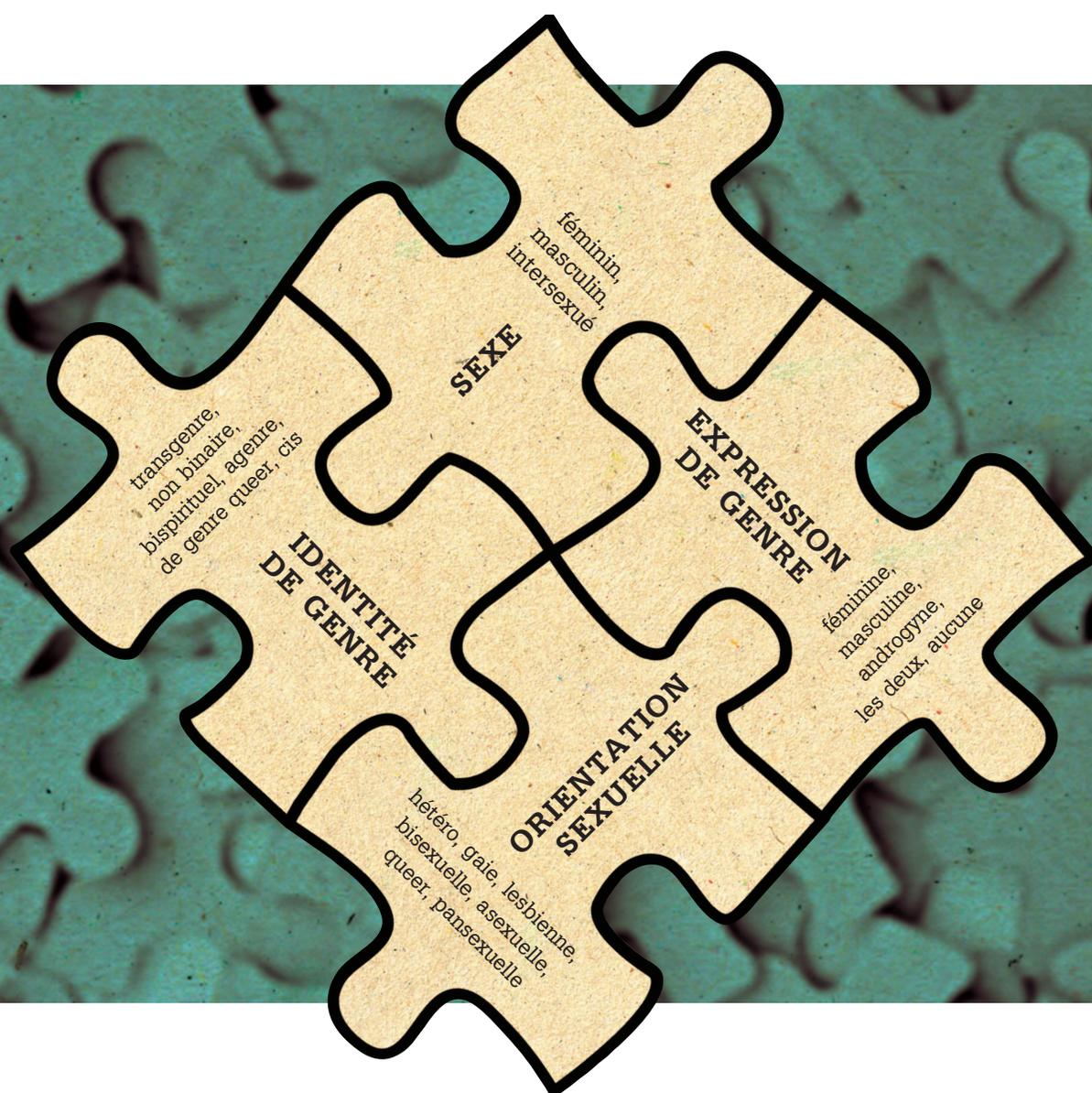
### Mythe n° 1

#### Être trans et être gai, c'est la même chose

En réalité, il s'agit de deux choses bien différentes. Être trans est une question d'identité de genre : ce n'est pas une orientation sexuelle; en fait, pour bien des gens, le terme générique « transgenre » ou « trans » remplace le terme « transsexuel » pour mieux communiquer ce concept.

L'identité de genre relève du sentiment intime et profond qui fait qu'on se sent être un homme, une femme, qu'on se situe quelque part entre le masculin et le féminin ou peut-être même d'un genre complètement nouveau. L'orientation sexuelle a trait à une attirance ressentie à l'égard d'autres personnes. Les termes hétérosexuel, gai, lesbienne, queer\* ou bisexuel sont parmi les termes les plus couramment utilisés pour définir les orientations sexuelles.

\*Aux fins de la traduction française, nous avons choisi de conserver le terme queer au lieu d'utiliser allosexuel(le), comme équivalent français pour le terme queer en anglais.



**Sexe.** Terme médical qui a généralement trait à une combinaison biologique ou physique d'hormones, de chromosomes, de gonades, d'organes sexuels externes et de caractéristiques sexuelles secondaires. Les termes les plus courants pour définir le sexe sont le masculin, le féminin et l'intersexe.

**Identité de genre.** Sentiment intime d'une personne qui fait qu'elle se sent être un homme ou une femme ou d'une identité autre. L'identité de genre s'apparente souvent à la façon dont la personne se sent relativement à son genre, qui n'est pas nécessairement visible pour les autres. Les termes comme homme, femme ou transgenre sont parmi les mots les plus couramment utilisés.

**Expression de genre.** Se dit de la façon dont une personne choisit de se présenter ou d'exprimer son identité de genre aux autres, souvent avec des comportements, des vêtements, une coiffure, sa voix et des caractéristiques corporelles. Des termes comme féminité, masculinité ou androgyne sont souvent utilisés.

**Orientation sexuelle.** Attirance sexuelle ressentie à l'égard de certaines personnes. Par exemple, une personne peut être attirée par d'autres personnes du même genre ou d'un genre différent du sien. Les qualificatifs lesbienne, gaie, bisexuelle, hétérosexuelle, queer, pansexuelle ou asexuelle font partie des termes utilisés pour préciser en quoi consiste l'orientation sexuelle d'une personne.

En conclusion... on peut dire que de nombreuses personnes considèrent qu'une personne née avec les caractéristiques sexuelles associées au sexe féminin aura nécessairement une identité et une expression de genre féminines et qu'elle sera nécessairement attirée par les hommes. Toutefois, on ne peut plus aujourd'hui tirer invariablement de telles conclusions. Les personnes, qu'elles soient trans ou « cisgenres » (c'est-à-dire « non trans »), peuvent afficher et exprimer des combinaisons très variées et très larges de sexe, d'identité de genre, d'expression de genre et d'orientation sexuelle.

Pour dire les choses plus simplement, une personne transgenre est une personne dont l'identité de genre ou l'expression de genre ne concorde pas avec les attentes de la société à l'égard du sexe qu'on a assigné à cette personne à la naissance.

## Le choix des mots...

«À l'aide! J'ai récemment parlé de mon enfant en le qualifiant de HvF – transition homme vers femme. Je croyais que c'était le bon mot à utiliser. Même notre médecin utilise cette expression... Mais mon enfant m'a dit que j'étais complètement dans les patates. Je fais de mon mieux, mais comment puis-je m'assurer d'être bien au fait du vocabulaire et de la terminologie à utiliser pour ne blesser personne?»

Il est certainement difficile de qualifier correctement votre jeune personne trans sans risquer de vous faire dire que vous êtes « dans les patates » plus souvent qu'à votre tour. Les termes à utiliser évoluent continuellement; faites rapidement une recherche dans Internet et vous trouverez une foule de mots et de concepts pour qualifier diverses identités et expressions de genre. Certains d'entre eux, surtout les termes qui sous-entendent qu'être transgenre est une maladie mentale (notamment le « trouble de l'identité de genre ») ou qui comparent la transition au fait passer d'un bout du spectre sexuel à l'autre (p. ex. HvF, ou transition homme **vers** femme, ou encore FvH, ou transition femme **vers** homme, ou encore l'expression « changement de sexe ») sont de moins en moins utilisés, car les personnes trans sont de plus en plus nombreuses à se réapproprier ce qu'elles vivent et à parler plutôt d'**affirmation** du genre auquel elles appartiennent déjà, au lieu de parler de **changement** de genre.

Le terme générique transgenre, ou simplement « trans », que nous utilisons principalement dans le présent guide, englobe toutes les personnes dont l'identité et/ou l'expression de genre est différente de ce qui est habituellement associé au sexe qui leur a été assigné à la naissance. Et comme tout terme générique, le mot « trans » englobe une grande diversité de parcours de vie. Ainsi, de nombreuses personnes trans prennent des hormones prescrites par leur médecin pour modifier leur corps. D'autres subissent des interventions chirurgicales. Mais ce ne sont pas toutes les personnes trans qui souhaitent franchir toutes ces étapes ou qui vont le faire. L'identité trans ne repose pas sur les procédures médicales, malgré ce que l'on veut nous faire croire dans la culture populaire. De même, les personnes que l'on retrouve sous le terme générique « trans » peuvent se définir elles-mêmes selon plusieurs termes différents.

En fin de compte, la meilleure chose à faire est de demander à la jeune personne concernée quel mot, quel nom et quel pronom elle préfère... et d'être sensible au fait que le tout peut changer au fil du parcours d'exploration de son identité et de son expression de genre.

Les personnes intersexuées sont nées avec une combinaison de caractéristiques physiques appartenant à la fois au sexe masculin et au sexe féminin (notamment un appareil génital ambigu, gonades, chromosomes ou hormones sous-développés). On ne peut les classer facilement du côté des personnes de sexe masculin ou de sexe féminin. Les chercheurs estiment que jusqu'à 1,7 % des gens sont intersexués à la naissance. On confond souvent les personnes intersexuées et les personnes transgenres, mais l'intersexualité a plutôt trait au sexe de la personne plutôt qu'à son identité de genre. Pour cette raison, le parcours de vie des personnes intersexuées n'est pas abordé dans le présent guide. Pour de l'information et des ressources propres à ce segment de la population, consultez le site Web de l'Intersex Society of North America, à [www.isna.org](http://www.isna.org) (en anglais et en espagnol).

### Mythe n° 2

#### On ne peut être à la fois trans ET gai

Dans les faits, c'est tout à fait possible. Encore une fois, être trans concerne l'identité de genre; cela n'a rien à voir avec l'orientation sexuelle d'une personne. Les personnes trans ont des orientations sexuelles aussi variées que les personnes « cisgenres » (non trans). De même, toutes les personnes trans auront une orientation sexuelle basée sur le genre des personnes vers lesquelles elles sont attirées.

## VOICI UN TABLEAU regroupant certains des TERMES LES PLUS COURANTS utilisés par une personne pour SE DÉFINIR ou pour DÉFINIR UNE AUTRE PERSONNE

### **Transsexuel(le)**

Ce terme est issu des communautés médicales et de la psychologie, où il est utilisé pour qualifier les personnes qui ont subi ou qui vont subir une modification corporelle permanente à l'aide d'interventions médicales (y compris, sans s'y limiter, l'hormonothérapie et/ou les chirurgies). Contrairement à transgenre ou à trans, le terme transsexuel(le) n'est pas un terme générique et n'est plus utilisé fréquemment de nos jours.

### **Non binaire**

Se dit d'une personne qui ne se sent pas à l'aise dans un système social qui ne reconnaît que deux catégories, homme ou femme; les personnes qui utilisent ce terme peuvent, par exemple, s'identifier comme n'ayant pas de genre particulier, comme étant entre deux genres ou de genre fluide, ou encore comme appartenant à un nouveau « troisième » genre.

### **Travesti(e)**

Personne qui, de manière occasionnelle, s'habille avec des vêtements du genre « opposé » dans le cadre de son expression de genre.

### **Drag King/Drag Queen**

Bien qu'il s'agisse de termes anglais, ils sont couramment utilisés dans le langage populaire pour qualifier une personne qui s'habille à l'aide de vêtements du genre « opposé » pour se produire en spectacle.

### **De genre indépendant**

Se dit d'une personne qui ne correspond pas aux attentes sociales conventionnelles d'homme ou de femme ou de masculinité et de féminité.

### **De genre queer ou de genre variant**

Se dit d'une personne dont l'identité de genre n'est ni féminine, ni masculine ou inclut une combinaison des deux.

### **Fluide dans le genre**

Personne dont l'identité de genre et la façon de se présenter ne sont pas fixes, mais varient plutôt avec le temps ou en fonction de la situation.

### **Bispirituel(le)**

Traduction de termes utilisés dans diverses cultures autochtones pour qualifier une personne ayant à la fois un esprit masculin et un esprit féminin. Cette notion peut inclure les concepts anglais ou nord-américains d'orientation sexuelle et d'identité de genre (donc, un homme gai cisgenre et un homme trans pourraient tous deux s'auto-identifier comme bispirituels). La bispiritualité comporte aussi de nombreuses subtilités de nature spirituelle et culturelle.

### **Aggenre**

Se dit d'une personne qui ne se reconnaît aucune identité de genre; certaines personnes vont plutôt s'auto-identifier comme ayant une identité de genre neutre.

### **Cisgenre/cissexuel(le)**

Personne qui n'est pas transgenre et dont l'identité et l'expression de genre sont conformes aux attentes pour les personnes ayant le même sexe que celui qu'on leur a assigné à la naissance. Le diminutif de ce terme est « cis ».

## Voici d'autres TERMES et EXPRESSIONS IMPORTANTS que vous risquez de rencontrer

### Genres binaires

Classement des genres en deux groupes distincts uniquement : celui du genre masculin et celui du genre féminin.

### Dysphorie de genre

Diagnostic officiel utilisé par les psychiatres, les psychologues et le corps médical pour qualifier l'état de détresse que peuvent ressentir les personnes trans à l'égard d'un sexe assigné à la naissance qui ne correspond pas à leur véritable identité de genre.

### Euphorie de genre

Plusieurs personnes trans qui rejettent le modèle médical que constitue la dysphorie de genre parlent plutôt d'*euphorie de genre*. L'euphorie de genre est une sensation de joie et d'exaltation résultant de la reconnaissance de son identité de genre et du fait d'ajuster son expression de genre afin qu'elle soit plus conforme à la manière dont la personne se sent réellement.

### Transition

Se dit du fait, pour une personne trans, de commencer à vivre dans le genre auquel elle s'identifie. La transition sociale peut comprendre un changement de nom et de pronom et/ou une nouvelle façon de se vêtir ou de se coiffer; la transition juridique peut impliquer un changement de désignation sur les pièces d'identité (p. ex. le permis de conduire ou le numéro d'assurance sociale); la transition médicale peut inclure l'hormonothérapie ou diverses interventions chirurgicales.

### Chirurgie d'affirmation de genre

**Note : les termes « chirurgie de changement de sexe » et « chirurgie de réassignation sexuelle » sont considérés comme méprisants par de nombreuses personnes et ne sont plus utilisés.**

Procédures chirurgicales permettant de modifier (d'affirmer) les caractéristiques corporelles d'une personne afin qu'elles reflètent mieux son identité de genre. Contrairement à la croyance populaire, il n'y a pas de chirurgie unique : en fait, il existe de nombreuses interventions chirurgicales visant l'affirmation du genre, notamment les « chirurgies du torse » (augmentation mammaire ou mastectomie) ou les chirurgies au bas du corps (modifications à l'appareil génital).

Ces interventions sont nécessaires pour certaines personnes. Toutefois, toutes les personnes trans ne souhaitent pas ou ne veulent pas nécessairement subir des chirurgies dans le cadre de leur transition.

### Discrétion (« rester discret » ou « dans le placard »)

Personne trans vivant avec sa véritable identité de genre, mais qui a décidé de ne pas divulguer le fait qu'elle soit trans à ses amis, à ses camarades de classe et à ses collègues.

### Transphobie

Peur ou haine ressentie à l'égard des personnes transgenres; la transphobie se manifeste de nombreuses façons, notamment par de la violence, du harcèlement ou de la discrimination.

### Cissexisme, cissexualité ou cishypocritisme

Le fait de croire que les personnes se conforment nécessairement à un genre binaire (qu'ils peuvent être homme ou femme uniquement) et de privilégier uniquement cette avenue; cette croyance peut souvent entraîner de l'exclusion, nuire ou écarter toute identité de genre non normative et est considérée comme une forme de transphobie.

### Transmisogynie

Ce terme est formé d'une association entre transphobie (peur ou haine ressentie à l'égard des personnes trans) et misogynie (peur ou haine ressentie à l'égard des femmes ou de la féminité). La transmisogynie se dit de la discrimination particulière à l'égard des femmes trans et des personnes trans féminines en raison de la croyance voulant que la féminité ou le fait d'être une femme soient inférieurs à la masculinité ou au fait d'être un homme. Ce concept englobe aussi le fait que la transphobie amplifie la misogynie à laquelle sont confrontées les femmes trans et les personnes trans féminines.

# Les questions que vous pourriez vous poser

## Qu'est-ce qui fait en sorte qu'une personne devient transgenre?

La réponse est simple : nul ne le sait. Pendant des années, les chercheurs se sont penchés sur de multiples causes biologiques, psychologiques et sociales, et aucune d'entre elles n'a pu fournir d'explications plausibles ou convaincantes. La meilleure réponse scientifique pour le moment est que le développement de l'identité de genre est tributaire de nombreux facteurs, ce qui veut dire que plusieurs éléments entrent en jeu.

## Est-ce ma faute? AI-je fait quelque chose d'inadéquat au cours de ma grossesse? Est-ce parce que je l'ai laissé jouer avec des poupées, ou que je n'ai rien fait quand elle était un peu garçon manqué?

Non. Ce n'est pas votre faute. Aucune donnée probante ne suggère que le comportement des parents puisse contribuer à faire en sorte que les enfants soient transgenres. De plus, se poser ce genre de questions suppose, en fin de compte, que vous croyez avoir fait « quelque chose de mal » pour votre enfant. Vous n'avez rien à vous reprocher!

Il convient de le répéter : il n'y a rien de mal. Que vous compreniez parfaitement ou non en quoi consiste le fait d'être trans, à qui la faute ou pourquoi cela arrive n'a, finalement, aucune importance. Ce qui compte, c'est de comprendre qu'avec votre amour et votre acceptation, votre enfant aura de bien meilleures chances d'être heureux avec son identité de personne trans.

Les jeunes personnes trans qui disent recevoir un solide appui de leurs parents ont 72 % plus de chances de se dire satisfaites face à la vie que celles qui disent ne pas se sentir appuyées.

Travers, R., Bauer, G., Pyne, J., Bradley, K., Gale, L., Papadimitriou, M. (2012). *Impacts of strong parental support for trans youth: A report prepared for Children's Aid Society of Toronto and Delisle Youth Services.*

Trans PULSE.

## Est-ce que ça va passer?

« Devrais-je vraiment m'en faire avec tout cela? Les jeunes traversent tellement de périodes en grandissant, alors ça pourrait aussi bien lui passer, pas vrai? »

Bien que tout soit possible, les chances que votre enfant « redevienne comme avant » et que les choses se tassent sont très minces. Même si l'identité de genre peut changer au fil du temps, pour bien des personnes, cette identité se précisera de manière définitive à la puberté. Des interventions psychologiques ne pourront changer l'identité de genre de votre enfant et sont considérées comme contraires à l'éthique et dommageables par de nombreux ordres professionnels.

## Pourquoi n'ai-je rien su de tout cela avant aujourd'hui?

Plusieurs jeunes ne se sentent pas à l'aise de faire part de leur questionnement et de leurs préoccupations sur l'identité de genre. Ils craignent de décevoir ou de blesser leurs parents ou leur famille ou ont peur qu'on ne les croie pas ou qu'on ne les appuie pas. De plus, les jeunes vivent dans la même société transphobe (et cissexiste) que vous; il faut du temps pour s'y retrouver dans leurs sentiments et leur identité de genre.

## Est-ce la raison pour laquelle mon enfant passe autant de temps sur le Web?

Cet être que vous aimez se débat sans doute avec son identité de genre par lui-même depuis des années. Bien des jeunes personnes se tournent naturellement vers Internet comme principale source d'information et c'est souvent là qu'ils vivent leurs premières expériences d'acceptation et qu'ils découvrent une communauté où il est possible d'affirmer son genre.

## La vie est-elle plus difficile pour les personnes trans?

Non...

Soyons réalistes. La vie de votre enfant est déjà difficile à plus d'un titre : le fait de se sentir différent, d'être l'objet de moqueries ou d'intimidation ou de cacher sa véritable identité n'est pas facile pour lui. Les démarches associées à une transition sociale, juridique et/ou médicale éliminent habituellement une large part de cette détresse psychologique, et de nombreuses personnes trans ont dit se sentir plus à l'aise, heureuse et en confiance dès qu'elles ont commencé à affirmer leur véritable identité.

Et oui...

... La vie peut effectivement être plus difficile : comportements discriminatoires dans les domaines de l'emploi et du logement; lois qui ne protègent pas adéquatement les droits de la personne trans; obstacles au moment de recevoir des services – majoritairement fondés sur le genre et en raison de l'absence de politiques claires, si bien que même l'utilisation de toilettes publiques peut devenir une véritable épreuve. Et n'oubliez pas que la transition n'est pas une solution magique – elle ne résoudra pas les problèmes déjà existants qui ne sont pas liés au genre et, sous certains aspects, elle risque d'entraîner de nouvelles difficultés. Mais la bonne nouvelle, c'est que...

...plus les jeunes personnes trans auront du soutien et plus les gens qui les aiment revendiqueront en leur nom, mieux ce sera. L'un des moyens, pour les familles, de montrer leur appui aux jeunes personnes trans consiste à combattre la transphobie et le cissexisme aussi souvent que possible et partout où elles le peuvent.

## Une personne trans peut-elle être vraiment être heureuse?

Oui! La plupart des jeunes personnes trans vivent des vies heureuses et satisfaisantes, surtout quand elles ont le soutien de leurs parents et de leur famille. Ces jeunes ont tendance à bien réussir à l'école, à trouver de bons emplois, à mener une vie professionnelle réussie et à se bâtir un solide réseau relationnel. Elles peuvent même avoir des enfants si elles le décident. Bref, tous les espoirs que vous nourrissez pour votre enfant sont encore possibles.

## Ce n'est pas un gros problème pour moi, alors pourquoi devrais je y accorder autant d'attention?

Même si vous appuyez entièrement et totalement votre enfant, les jeunes personnes trans auront souvent des décisions difficiles à prendre et la plupart d'entre elles doivent composer avec des formes subtiles ou plus ouvertes de discrimination jour après jour. Il est donc essentiel que vous considériez le fait d'être trans comme un événement important dans la vie de votre enfant : posez des questions, impliquez-vous et démontrez de l'intérêt pour ce que vit et traverse votre enfant. Vous pourrez ainsi créer des liens solides, qui le demeureront pour toute la vie.

### Mythe n° 3

#### Toutes les personnes trans savent depuis leur plus jeune âge qu'elles le sont

En réalité, chaque parcours est unique. Bien sûr, certaines personnes trans montrent des signes précoces de leur « différence » et cela se reflète dans leurs choix de jouets, leurs vêtements, leurs amis et dans leur intérêt pour des activités habituellement associées au sexe opposé. Or, les enfants qui ont de tels comportements ne seront pas nécessairement trans en grandissant, tout comme les jeunes trans ne vivent pas tous leur petite enfance de cette façon. Certaines personnes trans font de grands efforts pour agir « normalement » et répondre aux attentes traditionnellement associées au sexe qu'on leur a assigné à la naissance afin de ne pas sortir du lot. Dans d'autres cas, une personne trans peut se découvrir lorsque s'amorce la puberté et que son corps commence à changer, ce qui place les choses dans une nouvelle perspective. Parfois même, à un stade plus âgé de l'adolescence, c'est par les rendez-vous amoureux ou lors de la découverte de son orientation sexuelle que la jeune personne aura un portrait plus large de son identité de genre. D'autres jeunes encore découvrent les personnes trans et réalisent pour la première fois qu'il y en a « d'autres comme eux », ce qui devient un tournant majeur dans la compréhension qu'ils ont d'eux-mêmes.

### Mythe n° 4

#### Les personnes transgenres sont un phénomène relativement récent

Dans les faits, être trans n'est ni un état nouveau, ou un concept unique aux personnes de race blanche ou aux Occidentaux. Bien que l'on constate une plus grande visibilité des personnes trans dans les médias à l'heure actuelle, ces personnes existent depuis toujours et dans toutes les cultures. En fait, dans un certain nombre de cultures, le genre variant et les personnes trans sont célébrés, car on leur attribue des pouvoirs sacrés ou on leur donne des rôles de guides spirituels.





# LA PRISE EN CHARGE : QUOI FAIRE

## Prendre soin de vous... aussi

**« Comment n'ai-je rien vu venir? »**

**« Pourquoi tout cela arrive? »**

**« Je vous en prie, s'il vous plaît, faites que ce ne soit qu'une phase de rébellion qui va finir par passer. »**

**« À cet âge-là, personne ne sait encore ce qui lui convient vraiment. »**

**« Comment vais-je annoncer cela à nos amis? Quel genre de parent vont-ils penser que je suis? »**

**« Je n'arrive pas à le croire. »**

*« Je suis rentrée du travail et Jen était devant la télé et regardait l'émission d'Oprah. On y parlait de personnes transsexuelles... Je me suis mise à m'agiter dans mon fauteuil en entendant la description des chirurgies éprouvantes qu'elles avaient subies. Toutes ces personnes avaient tellement souffert... et pas seulement sur le plan physique. Leurs vies avaient été bousillées par les répercussions des moqueries dont elles avaient fait l'objet; elles avaient perdu leur emploi et avaient été abandonnées par leurs collègues, leurs amis, leur famille et même par leurs parents.*

*Jen a alors décidé que le moment était venu, m'a regardée avec appréhension et m'a dit très doucement : "Maman, je crois que je suis comme ça moi aussi." C'était comme si j'avais reçu un coup masse en pleine figure. »*

– Extrait de *A Mother's Story*, par J. Wilson [traduction].

Bien que certaines personnes parmi vous aviez déjà des soupçons, avez ressenti un certain soulagement et même de la fierté quand votre enfant vous a annoncé qu'il était trans, bien des parents passeront par toute la gamme des émotions devant une telle annonce : choc, peur, honte, reproche, culpabilité, douleur, colère, sentiment de perte et de trahison, déni et inquiétude. Voilà autant de réactions normales, qui sont même tout à fait sensées compte tenu de l'attitude négative de la société à l'égard des personnes trans.

Il est important d'être honnête envers vous-même et de prendre acte de la façon dont vous vous sentez, même si vos sentiments ne sont pas ceux que vous souhaiteriez. Ignorer ses sentiments ne les fera pas disparaître et ne fera que retarder l'amorce du processus d'acceptation.

Or, bien qu'il soit important de vous montrer honnête envers vous-même, réfléchissez bien aux réactions que vous allez partager avec votre enfant. Bien des gens réalisent après coup que ce qu'ils pensaient ou ressentaient ou qu'ils ont dit au départ n'était pas tout à fait exact ou que les choses ont changé avec le temps. N'oubliez pas... une fois que le dentifrice est sorti du tube, on ne peut plus l'y remettre... C'est la même chose pour les paroles blessantes : on ne peut les retirer.

Au début, il pourrait être tentant de compter sur votre enfant pour vous offrir du soutien afin de composer avec vos sentiments. Cela ne veut pas dire que vos émotions n'ont pas leur place, au contraire, mais tournez-vous plutôt vers des amis, d'autres membres adultes de la famille ou des professionnels pour obtenir de l'aide.



## « D'accord, mais je fais quoi maintenant? Qu'est ce qui nous aiderait? »

Être honnête envers vous même face à ce que vous ressentez ne veut pas dire la même chose que de rester « coincé » dans ces émotions – faire du sur place n'a rien de productif. Vous aimez votre enfant et vous lui devez, comme à vous même, d'aller de l'avant. La seule façon de tourner la page sur ces sentiments consiste à les affronter, ce qui nécessite en général beaucoup de travail. Voici quelques bonnes idées pour y parvenir :

### 1. Obtenez des renseignements véridiques sur les personnes trans

Beaucoup de désinformation circule concernant les personnes trans, ce qui peut contribuer à alimenter les craintes et l'anxiété qui vous affligent déjà. Lire et se renseigner davantage sur les questions trans, en faisant confiance à des sources crédibles et dignes de confiance constitue un bon point de départ. N'hésitez pas à poser des questions à votre enfant également, mais demandez toujours la permission et essayez de vous renseigner par vous même au préalable. Il peut être épuisant et contraignant pour une jeune personne de procéder à l'éducation de sa famille.

#### Mythe n° 5

#### Il est possible de « guérir » les jeunes personnes trans

En fait, c'est impossible. Aucune thérapie ni aucun médicament ne pourra faire cesser une jeune personne trans d'être elle-même. Par le passé, des professionnels de la santé mentale ont tenté de « guérir » des personnes trans afin qu'elles deviennent cisgenres – ces interventions portent le nom de « thérapie de réparation » ou de « thérapie de conversion » et elles sont illégales en Ontario et dans de nombreux autres lieux. Ces thérapies ne fonctionnent pas, sont très dommageables et vous causeront, ainsi qu'à votre enfant, une grande détresse psychologique. Le seul « remède » dans lequel il vaut la peine d'investir est celui qui mettra fin à la détresse psychologique souvent associée au fait d'être trans : respectez son identité de genre; rassurez votre enfant; donnez-lui de l'amour; du respect; offrez-lui un foyer sécuritaire; défendez le et revendiquez pour cet enfant que vous aimez; continuez de communiquer ouvertement et avec sincérité.

## 2. Obtenez de l'aide pour vous-même

Vous n'êtes pas la seule famille comptant une jeune personne trans – même si vous avez l'impression que c'est le cas. Votre famille n'est pas la seule. Rencontrer d'autres familles pour obtenir du soutien, et peut-être même en offrir, pourra aider à vous soulager en plus de vous donner l'occasion d'échanger de l'information. Il y a peut-être un groupe de soutien pour les parents ou un groupe d'information dans votre ville. On trouve aussi sur le Web un grand nombre de groupes de soutien, dont certains sont liés à des communautés culturelles précises. Vous pouvez aussi chercher un thérapeute familial avec les questions transgenres si vous n'en avez pas déjà. Une personne compétente en thérapie familiale, possédant de l'expérience avec la jeune clientèle trans et les parents de ces jeunes pourra aussi aider votre famille à composer avec votre nouvelle réalité de manière saine, et avec amour.

## 3. Prenez soin de vous... et faites-en une priorité

Même si vous vous sentez comme au cœur d'une crise, c'est rarement le cas. N'oubliez pas que la déclaration de votre enfant est un premier pas positif vers une vie plus heureuse et plus saine pour lui. Pour contrôler le stress qui vous afflige, il est essentiel de prendre soin de vous. Réservez du temps à autre chose que penser ou parler de l'identité de genre de cet être que vous aimez. Utilisez des outils pour vous soigner vous-même et que vous aurez déjà choisis, ou essayez-en de nouveaux. Et n'oubliez pas que vous ne vous sentirez pas toujours comme c'est le cas en ce moment.

*«Soyez attentif aux bienfaits cachés. Les choses négatives seront toujours plus faciles à voir. Elles vous tombent en pleine figure. Mais il y a de bonnes choses derrière elles également. Des chances extraordinaires d'aimer et d'être aimé. De voir votre enfant s'épanouir. D'en apprendre plus sur vos propres problèmes et de vous libérer des choses mauvaises que vous aviez à l'intérieur et dont vous ignoriez jusqu'à l'existence. Recherchez ces choses-là.»*

– Un parent d'une jeune personne trans.

## 4. Mettez de côté ce que vous avez appris sur le genre et branchez-vous sur vos valeurs parentales

On nous enseigne beaucoup de choses sur le genre, de manière explicite ou implicite, par le biais des médias, de nos familles, de notre culture ou de notre religion. Souvent, on ne remet rien de tout cela en question, mais quand une jeune personne nous annonce qu'elle est trans, notre système de croyances concernant le genre se met en marche et se remet peut-être même en question. Prenez le temps de bien comprendre les messages qui vous ont été transmis relativement au genre et ce qui a été inculqué à votre schème de croyances. Reconnaître que vos croyances influencent ce que vous ressentez peut constituer la première étape d'une démarche qui vous permettra de faire la paix avec l'identité de votre enfant.

Prenez un peu de temps pour réfléchir aux valeurs parentales qui vous tiennent le plus à cœur. Rappelez-vous des valeurs que vous souhaitiez inculquer à votre enfant à sa naissance et par la suite : « Reste toujours toi-même. » « Sois authentique. » « Agis avec intégrité. » Réfléchissez aux moyens à employer pour continuer, en cette période de stress et de transition, à jouer votre rôle de parent en fonction de ces valeurs et à soutenir votre enfant en incarnant ces valeurs.

Les jeunes personnes trans qui disent recevoir un solide appui de leurs parents à l'égard de leur identité et de leur expression de genre ont 66 % plus de chances d'avoir une bonne santé physique et 70 % plus de chances d'avoir une excellente santé mentale que les jeunes trans qui ne bénéficient d'aucun soutien.

Travers, R., Bauer, G., Pyne, J., Bradley, K., Gale, L., Papadimitriou, M. (2012). *Impacts of strong parental support for trans youth: A report prepared for Children's Aid Society of Toronto and Delisle Youth Services*. Trans PULSE.



## 5. Prenez conscience qu'il s'agit d'une démarche (qui ne sera pas linéaire)

Les réflexions et les sentiments que vous avez aujourd'hui seront bien différents de ceux que vous aurez ou éprouverez à l'avenir. En effet, les familles empruntent toutes un chemin menant à l'acceptation et le franchir peut exiger du temps. Plus vous vous renseignerez, plus vous échangerez avec d'autres familles et plus vous verrez votre enfant s'épanouir et être en meilleure santé, plus vous retrouverez la sérénité. Ce cheminement sera aussi un parcours à la découverte de vous-même et pourrait être une belle occasion de vous rapprocher de votre famille.

## 6. Tournez-vous vers votre partenaire de vie

Si vous êtes en couple, votre partenaire va peut-être réagir différemment à pareille nouvelle. Comme c'est le cas pour de nombreuses décisions à prendre en tant que parents, votre partenaire et vous pouvez être sur la même longueur d'onde quant à vos idées et vos sentiments à l'égard de votre enfant trans, mais ce ne sera peut-être pas toujours le cas. Comme pour le chagrin, chacun a sa propre façon de réagir à de telles choses. Et cela peut provoquer des conflits.

De même, il se peut que vous comptiez sur votre partenaire pour de l'appui, ce qui risque d'imposer un fardeau supplémentaire à votre relation. Il se peut que vous ressentiez le besoin de prendre un peu de temps pour entretenir votre relation, pour chercher de l'aide auprès d'autres amis d'âge adulte, d'autres parents ou de jeunes personnes trans. Peut-être voudrez-vous également consulter.

Tout facteur de stress imposé à une famille, qu'il s'agisse d'un nouvel emploi, d'un changement ou d'une transition de cette nature, risque de mettre en lumière des tensions existantes et de faire ressortir des problèmes encore jamais résolus au sein de votre famille. Essayez de protéger votre enfant contre les dynamiques difficiles au sein de votre couple. Si l'enfant sent que son identité de genre provoque des tensions avec votre partenaire, cela ne fera qu'ajouter à son stress et à ses inquiétudes.

« J'ai eu de la difficulté à m'habituer à la nouvelle manière de m'adresser à mon fils; il faisait la grimace chaque fois que je me trompais. C'était encore plus difficile pour moi de composer ce tout petit mot : "elle". Essayer de le changer et de dire "lui" au lieu de "elle" après avoir vécu vingt ans avec une fille. Il m'a fallu de la pratique, mais tout ce qui en vaut la peine exige du temps. Aujourd'hui, cinq ans plus tard, grâce à l'hormonothérapie et à la chirurgie, j'ai un fils formidable, avec des poils sur le visage, un torse bien plat et des papiers d'identité avec son nom précédé d'un M. »

– Extrait de *A Mother's Story*, par J. Wilson [traduction].

Déception, peur et honte – ce sont là les problèmes auxquels vous faites face. N'en parlez pas à votre enfant. Parlez-lui uniquement d'amour, d'acceptation, et croyez en sa capacité d'obtenir, d'avoir et d'être ce qu'il veut vraiment. Dites à votre enfant qu'il est la plus merveilleuse, la plus belle personne qui ne puisse jamais exister – parce que c'est vrai. Votre enfant n'a pas besoin de votre déception, de votre peur et de votre honte. C'est à vous de composer avec ça. »

– Un parent d'une jeune personne trans.

Une rose peut avoir bien des noms...

Bien des parents et de nombreuses familles consacrent des heures à choisir un prénom pour leur nouveau-né. Dans de nombreuses familles, le prénom se transmet d'une génération à l'autre, et on choisit des prénoms particuliers pour rendre hommage à des personnes au cours de leur vie. Dans de nombreuses cultures, des traditions importantes entourent le choix du prénom des bébés. Il est donc compréhensible que le changement de nom d'une personne risque de vexer des sensibilités et que dans le cadre du processus, on ait l'impression que la personne concernée écarte un aspect important et d'une grande signification culturelle pour la famille.

Par exemple, le prénom fait partie intégrante de la culture chinoise – le nom d'une personne peut être gage de chance ou de bonne fortune pour son éducation future, sa carrière ou ses relations. Une jeune personne trans était préoccupée par le choix d'un nouveau nom chinois – il était important pour elle de respecter ses traditions culturelles et de tenir compte du soin avec lequel son prénom d'origine avait été choisi. La jeune personne a finalement décidé de faire aussi appel à ses parents pour le choix de son nouveau nom et cette expérience a été positive pour tous.

Les jeunes personnes trans qui disent recevoir un solide appui de leurs parents ont 64 % plus de chances d'avoir une meilleure estime d'elles-mêmes que celles qui disent ne pas bénéficier du soutien de leurs parents.

Travers, R., Bauer, G., Pyne, J., Bradley, K., Gale, L., Papadimitriou, M. (2012). *Impacts of strong parental support for trans youth: A report prepared for Children's Aid Society of Toronto and Delisle Youth Services*. Trans PULSE.

## Est-ce le chagrin... ou la peur?

Il se peut que vous ressentiez la nécessité de dire adieu et de faire le deuil du genre qu'on avait assigné à votre enfant à la naissance. En fait, il est possible que vous deviez faire votre deuil de plusieurs choses :

- Vous devrez ranger les vieilles photos de famille et les souvenirs, car ils entraînent de l'anxiété chez votre enfant.
- Vous ne pourrez plus partager les activités « genrées » qui n'intéressaient pas votre enfant.
- Vous devrez oublier le prénom de naissance de votre enfant, que vous aviez pourtant choisi avec soin.

À l'inverse, il se peut que vous deviez dire adieu prématurément ou inutilement à certaines choses en raison des stéréotypes associés au fait d'être trans :

- « *Nous ne serons peut-être jamais grands-parents.* » – en réalité, de nombreuses personnes trans ont des enfants.
- « *Personne ne tombera jamais en amour avec mon enfant.* » – dans la vraie vie, de nombreuses personnes trans ont un partenaire et une vie de couple.
- « *Mon enfant va devenir une personne entièrement nouvelle que je ne connaîtrai pas du tout.* » – dans les faits, une personne trans change et grandit, mais la transition l'aide à devenir qui elle est réellement.
- « *Je dois dire adieu à tous mes espoirs, à mes rêves et aux attentes que j'avais à l'égard de mon enfant.* » – en vérité, et surtout avec le soutien de sa famille, une jeune personne trans peut mener une vie saine et heureuse et réussir tout ce qu'elle souhaite.

Souvent, lorsque vous vous penchez sur ces questions plus en profondeur, vous vous rendez compte que les soucis qu'elles engendrent reposent davantage sur de la désinformation que sur la réalité – c'est la transphobie qui prend la forme d'un chagrin.

Alors, demandez-vous simplement : « *Est-ce que je me sens triste? Ou n'est-ce pas plutôt de la peur?* »

S'il s'agit de tristesse, essayez d'obtenir de l'aide (d'une personne avec qui vous entretenez des liens d'amitié, ou de professionnels) pour faire vos adieux, et gardez un peu de temps pour faire votre deuil. Si c'est de la peur, renseignez-vous davantage et remettez en question la désinformation; vous vous rendrez sans doute compte que votre enfant est la même personne que vous avez toujours connue et votre sentiment de tristesse s'estompera. Bientôt, vous verrez que toutes ces choses devant lesquelles vous vous sentez triste étaient un bien petit prix à payer pour avoir désormais avec vous une jeune personne heureuse et épanouie.

# L'importance de la communication

Bien qu'il soit important pour les jeunes personnes, au cours de leur développement, de devenir plus autonomes dans la vie, il est tout aussi important qu'elles se sentent suffisamment à l'aise pour se tourner vers les personnes qui sont chargées de s'occuper d'elles pour être aidées, comprises et acceptées dans le cadre des grands défis qui jalonnent leur vie, dans les situations où elles ressentent de la peur ou lorsqu'elles ont besoin de réconfort. Certaines jeunes personnes trans peuvent hésiter à faire part de leur identité de genre ou avoir peur de le faire pour diverses raisons, par exemple en raison des répercussions de la transphobie sociétale et de la transmisogynie, ou en raison des modes de communication qui prévalent dans leur famille. Même si cet enfant que vous aimez ne le montre pas ouvertement, qu'il se retire ou qu'il « joue la comédie », partager son identité de genre avec vous est un moment marquant – et pas uniquement pour lui – pour toute votre relation. En plus des pressions habituelles associées à l'adolescence, les jeunes personnes trans doivent composer avec des décisions extrêmement importantes pour le reste de leur vie et, plus que jamais, elles ont besoin de vous au sein de leur équipe.

Les premiers échanges sur la question de l'identité de genre sont un enjeu de taille et sont souvent chargés d'émotion. Votre jeune personne peut se retrouver devant un dialogue qu'elle a longuement répété dans sa tête, qui tourne comme dans le pire de ses cauchemars – et qui prend la forme d'une querelle ou d'échanges acerbes de messages textes. Il est possible que vous vous sentiez pris au dépourvu et comme catapulté dans un territoire inconnu sans carte ni boussole. Les choses que vous risquez de dire en raison de la peur ou de l'inquiétude, et qui peuvent être le reflet de toute une vie de conditionnement relatif à la notion de genre, peuvent être perçues comme un message de rejet de la part de votre enfant – « *Tu n'auras jamais l'air d'une "vraie" femme (ou d'un "vrai" homme. »;* « *C'est encore une autre de tes phases. »;* « *Comment vas-tu arriver à trouver quelqu'un pour partager ta vie?* » Entendre de telles choses risque d'amplifier encore davantage des inquiétudes profondément enracinées et d'avoir un effet négatif sur l'estime de soi de votre enfant et sur la relation que vous avez avec lui.

Discuter de l'identité de genre de votre enfant de manière équilibrée est plus facile à dire qu'à faire. Des émotions intenses risquent d'outrepasser votre capacité à rester calme et à vous intéresser aux espoirs, aux craintes et aux besoins de votre enfant. Habituez-vous à demeurer attentif à votre état affectif et gardez votre calme avant et pendant une importante conversation : c'est là un outil précieux pour préserver votre relation.

Les « micro-agressions » sont des moyens employés par les gens bien intentionnés et qui peuvent blesser inconsciemment. Malheureusement, malgré la bonne volonté qui les ont inspirés, ces mots et ces gestes peuvent blesser et les effets cumulés des micro-agressions peuvent nuire énormément à la santé mentale.

Voici quelques exemples de micro-agressions que subissent les personnes trans :

- Utiliser les mauvais pronoms (« mégenrer » quelqu'un).
- Utiliser le mauvais prénom.
- Ne pas corriger les autres (la famille élargie) lorsqu'ils utilisent les mauvais pronoms ou le mauvais prénom.
- Formuler des hypothèses sur la façon dont une personne doit s'habiller en fonction de stéréotypes associés aux rôles de genres.
- Faire des commentaires subtils ou regarder la personne avec insistance, de la tête aux pieds, en raison de son habillement ou de son apparence.
- Sous-entendre qu'il s'agit « *d'une phase passagère* ».
- Dire des choses comme « *Tu es bien trop belle pour être un garçon.* »

Vous venez peut-être tout juste de réaliser que vous avez fait ou dit quelque chose qui s'apparente aux exemples ci-dessus. C'est compréhensible – nous avons tous grandi dans un monde où sévissent la transphobie et la transmisogynie, et il faut du temps pour s'en déprogrammer. Ce qui importe maintenant est de demander à votre enfant comment il se sentait quand cela s'est produit, et de lui faire des excuses.

« *Maman est certainement l'alliée adulte la plus solide que j'ai. Elle ne sait pas toujours de quoi je parle, mais elle fait de grands efforts et réussit vraiment bien son apprentissage.* »

– Une jeune personne trans.



## Quand est-ce le bon moment de se parler?

### ZONE VERTE : « ALLEZ-Y! »

#### Si vous constatez que :

- vous êtes d'humeur stable, vous êtes disponible et « ancré dans le présent »;
- votre corps est détendu, vous vous sentez à l'aise;
- votre esprit est ouvert et réceptif.

Si c'est le cas, vous êtes dans la ZONE VERTE, où vous êtes en mesure de faire preuve de curiosité et êtes apte à réfléchir aux points de vue et aux expériences des autres, de vous adapter à l'inattendu et d'écouter et de voir les choses selon le point de vue d'une autre personne.

#### Si vous êtes dans une « zone verte », c'est le temps de tenir les discussions importantes.

Pour renforcer votre relation et en savoir plus sur ce que vit votre enfant, posez des questions ouvertes : « *Peux-tu m'en dire un peu plus à propos de... ?* » ou « *Comment te sens-tu lorsque... ?* »

Il est possible de ressentir des émotions négatives (comme de l'inquiétude, de la peur ou de la tristesse) mais d'être quand même en zone verte. Assurez-vous de prendre soin de vous afin de garder votre équilibre et de mettre en perspective ce qui se passe avec votre enfant :

- Faites des choses que vous aimez et qui nourrissent votre corps et votre esprit, votre cœur et vos relations.
- Passez du temps avec des personnes qui vous offriront leur soutien.
- Consultez des professionnels qui ont une attitude positive à l'égard des transgenres, ou tenez un journal afin de ventiler vos sentiments négatifs et d'exprimer vos inquiétudes autrement que devant votre enfant.

### ZONE JAUNE : « ALLEZ-Y, MAIS AVEC PRUDENCE... »

#### Si vous constatez que :

- vous vivez de l'émotivité, de l'anxiété ou de l'inquiétude;
- votre estomac, votre gorge ou votre poitrine se resserre;
- vos pensées défilent à toute allure.

Si c'est le cas, vous vous apprêtez peut-être à franchir la ZONE JAUNE, où il est plus difficile de faire preuve d'ouverture et de curiosité à l'égard des points de vue et des expériences des autres, et où vous pouvez ressentir un sentiment d'urgence pour véhiculer votre point de vue. C'est au cours de moments comme ceux-là que vous risquez de porter des jugements faciles et d'avoir des réactions ou des commentaires impulsifs.

Si vous êtes dans la « zone jaune », faites preuve de prudence avant d'entreprendre une discussion importante.

Pour protéger votre relation, vous pourriez dire quelque chose comme : « *Je vois à quel point c'est important pour toi, mais j'ai besoin de temps pour bien comprendre ce que tu viens de me dire.* », ou encore « *J'ai besoin d'un peu de recul; on peut y revenir un peu plus tard si tu veux?* »

## **ZONE ROUGE : « DANGER! RISQUES DE DOMMAGES À VOTRE RELATION! »**

**Si vous constatez que :**

- vous ressentez de la panique, de la colère ou une impression que les événements vous échappent;
- votre cœur bat à tout rompre, le rouge vous monte aux joues, vous avez chaud et vous respirez très fort;
- vous « voyez venir un orage » ou vous avez une vision en tunnel.

Si c'est le cas, vous êtes peut-être en ZONE ROUGE : c'est la « zone de danger » pour la communication. Les conversations dans cette zone ne seront pas productives, puisque vous réagirez rapidement, vous laisserez échapper des phrases qui dépasseront votre pensée et vous risquerez de faire des choses que vous allez regretter plus tard.

La « zone rouge » **n'est pas** un bon moment pour tenir une conversation importante.

Pour protéger votre relation, vous pourriez dire quelque chose comme :  
« *Cette conversation est trop importante pour qu'on se dispute – j'ai besoin de temps pour redevenir calme.* »  
ou encore « *Arrêtons cela maintenant, on en reparlera dans quelques jours.* ».

Quand vous êtes dans la « zone jaune » ou dans la « zone rouge », prenez une pause et cherchez des moyens de retrouver votre équilibre. Voici quelques exemples :

- Prenez cinq grandes respirations par le ventre, puis expirez longuement, en restant en contrôle.
- Recentrez-vous : concentrez-vous sur vos pieds, sur le plancher; poussez sur le plancher pendant cinq secondes; concentrez-vous sur tout changement de sensation dans vos jambes ou dans vos pieds; répétez.
- Reconnectez avec la nature, la spiritualité ou la religion, ou faites appel à une personne amie et digne de confiance ou à un conseiller.

## **ZONE BLEUE « DANGER : DÉCONNEXION IMMINENTE! »**

**Si vous constatez que :**

- vous décrochez, vous vous ennuyez, vous êtes là de corps mais pas d'esprit, vous vous refermez ou vous vous sentez bloqué;
- vous bâillez, vous ressentez fatigue et engourdissements;
- vous n'êtes pas en mesure d'avoir une pensée claire, ou vous vous faites des réflexions du genre :  
« *C'est beaucoup trop pour moi.* » ou « *Je suis incapable de composer avec ça.* »

Si c'est le cas, vous êtes peut-être dans la ZONE BLEUE, où il est fort peu probable que vous puissiez participer activement à une discussion en famille ou aider votre enfant à faire face à des choses importantes. Ce n'est pas parce que vous ne vous souciez pas de l'objet de la discussion; cela concerne davantage la façon dont vous composez avec ce trop-plein d'émotions.

Pour protéger votre relation, vous pourriez dire quelque chose comme : « *Ce qui se passe est vraiment important pour moi, mais pour le moment, je ne sais pas quoi dire.* » ou encore « *Cela fait beaucoup de choses pour moi en un seul coup – si tu veux, on peut en parler quand mes idées seront plus claires.* »

Quand vous êtes dans la « zone bleue », trouvez un moyen de vous recentrer sur vous-même. Voici quelques exemples :

- Bougez et faites une activité qui mettra vos sens à contribution : sortez faire une promenade et accordez de l'attention aux sons, aux odeurs et à ce que vous voyez dans le quartier.
- Faites une activité physique exigeant de l'attention et de la concentration, comme lancer une balle.
- Pratiquez un passe-temps.
- Passez un peu de temps avec une personne amie digne de confiance.

## **Quand le pot est cassé... tentez de le réparer!**

Malgré les meilleures intentions du monde, les discussions risquent toujours de dégénérer avec les débordements d'émotion que cela suppose, surtout dans les périodes de transition et de stress dans la famille. Lorsque cela se produit, contrôlez les dégâts dès que vous sentez que vous avez repris votre calme. Pour raccommoder votre relation, vous pouvez dire quelque chose comme : « *Je me sens beaucoup plus calme à présent, et je me demande si j'ai pu dire quelque chose que tu n'arrives pas à oublier quand nous nous sommes querellés l'autre soir...* » ou encore « *Lorsque je t'ai dit à quel point je me faisais du souci pour toi, comment t'es-tu senti?* » Si ces conversations n'arrangent rien, songez à avoir recours à une thérapie familiale. En prenant soin de votre relation de cette façon, au lieu de laisser les blessures s'accumuler, vous apprenez à votre enfant comment réparer les relations qui sont importantes, vous vous offrez la possibilité de dénouer les malentendus et, en fin de compte, vous contribuez à resserrer les liens qui vous unissent.

Source : Ce segment sur la communication s'inspire des travaux de Dan Siegel et de Pat Ogden.

## Comment dois-je amorcer le dialogue?

**Vous êtes dans la « zone verte », un bon moment pour avoir une conversation, mais vous ne savez pas par où commencer? Voici quelques idées pour amorcer le dialogue :**

- Que puis-je faire pour t'aider?
- Comment aimerais-tu que je t'appelle? Quels pronoms aimerais-tu que j'utilise?
- Depuis combien de temps penses-tu à cela? Comment as-tu commencé à y penser?
- Comment vois-tu ton genre?
- Où as-tu entendu parler des personnes trans? Qu'est-ce que tu as appris?
- Comment te sens-tu dans ton corps?
- Y a-t-il des gens à qui tu peux parler de ces sentiments?
- Est-ce que d'autres personnes te harcèlent ou t'intimident en raison de ton genre?
- Qui accepte ton genre tel qu'il est? Qui sont tes alliés?
- De quoi ai-je besoin selon toi pour obtenir plus d'information?
- Qu'est-ce qui t'aide dans cette démarche? Qu'est-ce qui te nuit?

*« Nos enfants nous arrivent avec toutes sortes de difficultés, toutes sortes d'expériences dans les terrains de jeu, à l'école et en société, et nous les soutenons; et c'est là un aspect de plus pour lequel ils ont besoin de notre appui, de notre amour et de nos conseils. Le plus difficile est de s'attendre à ce que notre enfant se débrouille avec le fait d'être de genre variable et qu'il pense à de nouveaux moyens de vivre dans ce monde, et qu'il soit seul pour le faire. Nous sommes ses parents; nous sommes là pour notre enfant, nous avons été présents dans d'autres domaines de sa vie, et ce n'est là qu'un moyen parmi d'autres de lui montrer notre amour et de lui dire que nous voulons sa réussite. Nous devons soutenir notre enfant, le défendre et l'aider à franchir tout cela – ce n'est au fond qu'un autre défi qui s'ajoute à sa vie. »*

*– Un parent d'une jeune personne trans.*

**Quelques conseils à retenir pour créer un espace agréable et invitant où votre enfant pourra se confier sur ses sentiments :**

- Vous n'obtiendrez peut-être pas toutes les réponses que vous souhaitez dès le premier entretien.
- Peu importe les réponses de votre enfant, confirmez ses sentiments et démontrez de l'empathie et de l'acceptation autant que vous pouvez.
- Utilisez le « je » dans la mesure du possible. Vous pouvez dire par exemple : « *Je crois que... lorsque tu... parce que...* » au lieu de « *Tu es...* » ou encore « *Tu me rends...* ».
- Faites preuve de délicatesse dans le choix de vos questions; sachez pourquoi vous les posez.
- Évitez les questions trop invasives; demandez-vous si vous seriez en mesure de répondre si on vous posait la question que vous vous apprêtez à poser. « *Serais-je en mesure de répondre?* » « *Est-ce une question que je poserais à une personne cisgenre?* »
- Demandez à votre enfant si vous pouvez parler avec son psychologue ou avec son médecin pour poser des questions précises sur les soins qu'il reçoit. Vous devez comprendre que l'enfant ne sera peut-être pas à l'aise avec l'idée.
- Tentez de trouver d'autres moyens d'interagir avec votre enfant et de vous renseigner sur les soins qu'il reçoit.
- Allez-y graduellement avec vos questions, pour votre bien et celui de l'enfant.
- Rassurez votre enfant en lui précisant que vous ferez des efforts de votre côté pour vous renseigner sur les questions touchant les personnes trans, puis tenez parole. Vous pourriez par exemple joindre un groupe, chercher un conseiller crédible qui connaît bien les questions touchant les personnes trans ou lire des ouvrages sur le sujet.
- Essayez de ne pas poser une question si vous manquez de préparation pour en entendre la réponse.

# Prendre soin de cette personne que vous aimez

« Mon enfant sera-t-il en sécurité? Je ne cesse d'entendre des statistiques terrifiantes concernant les personnes trans qui sont harcelées et intimidées – et qui sont même agressées et assassinées! J'aime et je soutiens mon enfant, mais je crois qu'il y a vraiment beaucoup de risques à être trans et cela m'inquiète! »

Bien sûr, vous souhaitez protéger votre enfant contre tous les dangers... et c'est normal! En fait, votre enfant a peut-être déjà vécu de l'oppression et de l'intimidation pour d'autres raisons (non liées au fait d'être trans), notamment pour son identité raciale, sa classe sociale, sa citoyenneté, un handicap, sa morphologie corporelle, son orientation sexuelle, sa religion ou sa langue. Il est même possible que vous ayez déjà vu votre enfant subir des blessures, ou que vous l'avez aidé à faire face à des situations angoissantes, injustes ou même dangereuses.

Même si vous le voulez plus que tout au monde, vous ne pouvez pas contrôler ce à quoi les jeunes peuvent être confrontés. Vous pouvez toutefois les aider à acquérir les outils et la résilience nécessaires pour s'épanouir dans une société où sévissent la transphobie et la transmisogynie. Si vous avez déjà dû subir du racisme, de la discrimination fondée sur la capacité physique, de l'homophobie, du sexisme ou d'autres formes de discrimination, vous possédez déjà une force, des outils et des habiletés que vous pouvez transmettre à votre enfant pour l'aider à composer avec de telles expériences. Essayez de lui fournir le soutien et les messages positifs nécessaires pour le rendre plus fort et lui donner une impression positive de sa personne.

De votre côté, quand les craintes et les inquiétudes concernant les risques de violence envers votre enfant trans vous envahissent, rappelez-vous que des études ont confirmé les nombreux avantages pour la santé physique et mentale qu'apporte une transition sociale, juridique et médicale, et le fait pour une personne d'être qui elle est vraiment – et cela est différent pour chaque personne. Plus une jeune personne trans est heureuse et à l'aise, et plus elle se sent appuyée, plus elle s'épanouira dans tous les aspects de sa vie.

## Les jeunes personnes trans et l'école

- 90 % des jeunes personnes trans ont dit entendre des commentaires transphobes de la part d'autres élèves chaque jour ou chaque semaine.
- 23 % des élèves trans ont dit avoir entendu leurs enseignants utiliser un langage transphobe chaque jour ou chaque semaine.
- 74 % des élèves trans ont dit avoir fait l'objet de harcèlement verbal concernant leur expression de genre.
- 78 % des élèves trans ont dit ne pas se sentir en sécurité d'une manière ou d'une autre à l'école.
- 44 % des élèves trans ont dit qu'il était probable qu'ils s'absentent de l'école parce qu'ils ne s'y sentent pas en sécurité.

Taylor, C. et Peter, T., avec McMinn, T.L., Schachter, K., Beldom, S., Ferry, A., Gross, Z., & Paquin, S. (2011). *Every class in every school: The first national climate survey on homophobia, biphobia, and transphobia in Canadian schools*. Rapport final. Toronto (Ontario) : Egale Canada Human Rights Trust.

« Dès que j'explique que je viens de l'Iran et que je suis de religion musulmane, il est étrange de voir comment les gens réagissent... une part d'islamophobie, une part de racisme... Mais je crois que leur réaction serait différente si je venais d'une famille de race blanche... Les gens croient nécessairement que ma famille s'est montrée violente à mon égard parce que je suis trans – en vérité, mes parents ont été d'un grand soutien pour moi et ça a fait toute la différence du monde. »

– Une jeune personne trans.

## 1. Rassurez votre enfant et montrez-lui votre amour et l'importance qu'il a pour vous

Une fois que votre enfant aura « dévoilé » son identité transgenre, il pourrait se sentir vulnérable et même avoir peur que vous le rejetiez. Assurez-vous que la maison devienne un lieu où il se sentira respecté et en sécurité : utilisez les pronoms et le prénom qu'il a choisis; respectez les limites d'intimité sur lesquelles vous vous êtes entendus; offrez la chance à votre enfant d'explorer et d'exprimer qui il est à l'aide de changements à sa garde-robe ou à sa façon de se coiffer ou de se maquiller; encouragez son estime de soi. Votre jeune personne trans pourrait aussi être heureuse que vous l'aidiez dans le choix de vêtements qui lui conviennent ou dans le choix de son nouveau prénom. Peut-être votre jeune personne souhaite-t-elle aussi être rassurée quant à son allure ou au son de sa voix?

À ce stade, vous aurez l'occasion (au besoin) de réparer les torts causés par certaines choses que vous auriez dites dans le passé. Bien de jeunes personnes trans se souviennent par exemple avoir été blessées par des remarques de leurs parents les enjoignant à cesser de « jouer les garçons manqués » ou de « se comporter comme une fillette », ce qui les a amenées à ressentir de l'angoisse ou de la honte à l'égard de leur identité de genre véritable.

Essayez d'être une « oasis de sécurité » pour votre jeune personne, qui pourra vous confier sans hésiter les expériences négatives qu'elle a vécues à l'école, dans l'autobus, au travail ou en compagnie d'autres jeunes. Si votre enfant ne se confie pas volontairement, faites-lui savoir que ce qu'il vit vous intéresse, que c'est important pour vous. Résistez à la tentation de résoudre leurs problèmes de manière systématique ou de prendre les grands moyens pour soulager leur douleur. Posez plutôt des questions ouvertes pour permettre à votre enfant de raconter ce qu'il vit, et faites appel à sa sagesse et à son expérience de personne trans, et demandez-lui de suggérer des moyens de résoudre ces problèmes. Demandez à votre enfant s'il veut de l'aide ou si vous pouvez lui donner votre avis. Essayez de dégager des aspects positifs de la situation – peut-être a-t-il vécu une expérience positive d'affirmation de son genre lorsqu'un enseignant ou un membre du personnel dans un café a utilisé le prénom de son choix. Montrez que vous êtes sensible à ce que traverse votre enfant quand vous n'êtes pas avec lui.

## 2. Adaptez-vous au changement de prénom et de pronoms

Apprendre à désigner quelqu'un sous un nouveau prénom et un pronom différent n'est pas toujours facile. Vous l'appelez par le prénom que vous lui avez donné depuis des années – et comme c'est celui que vous préférez, il est normal que vous y soyez attaché sur le plan affectif. Sachez toutefois qu'utiliser les pronoms que préfère votre enfant et son nouveau prénom constitue la forme la plus simple et la plus concrète d'acceptation que vous puissiez démontrer. Attendez-vous à oublier de temps à autre, mais exercez-vous

et excusez-vous quand vous faites une erreur – en vous disant qu'avec le temps, tout deviendra plus facile et que vous vous tromperez moins souvent. Vous n'avez pas l'impression d'être assez à l'aise pour utiliser les nouveaux prénom et pronoms de votre enfant? Qu'à cela ne tienne : n'utilisez aucun prénom ni pronom pendant quelque temps pour vous habituer. Si votre enfant se présente en public dans le genre qu'il a choisi, n'oubliez pas que vos comportements risquent de nuire à l'acceptation par les autres ou pire, que vos façons de vous comporter avec votre enfant peuvent ouvrir la voie à du harcèlement.

## 3. Aidez votre jeune personne à créer des liens avec la communauté trans ou LGBTQ

Tisser des liens avec une communauté de jeunes personnes trans comme lui, qui peut les soutenir et les appuyer, augmentera la résilience de votre enfant. Les jeunes personnes trans n'ont peut-être pas de groupe d'amis réguliers; ils sont peut-être exclus par les autres, ou sentent qu'ils ne « s'ajustent pas » et ont tendance à s'isoler volontairement. Ça ne fait rien : trouver pour votre enfant un espace accueillant et propice aux échanges avec d'autres jeunes personnes trans permettra à votre enfant de :

- « Normaliser » ce qu'il vit en tant que jeune et transgenre.
- Discuter des stratégies à utiliser pour faire son chemin dans les divers systèmes.
- Partager ses expériences de la transphobie.
- Scruter son identité en toute sécurité.
- Tout simplement être lui-même.

Il n'y a peut-être pas de communauté active de jeunes personnes trans dans votre région. Si c'est le cas, les communautés en ligne sont aussi particulièrement importantes pour permettre aux jeunes personnes trans de s'affirmer, de valider leurs expériences de vie et de cultiver un sentiment d'appartenance à un groupe.

## 4. Continuez de jouer votre rôle de parent

Vous consacrez peut-être toutes vos énergies à comprendre, à discuter de l'identité de genre de votre enfant et à agir en conséquence. D'autres parents ont vécu la même chose. Il importe toutefois de répéter que bien que tout cela vous semble être une crise, il n'est pas nécessaire que ce soit le cas à tout prix.

Voilà pourquoi il est important de continuer à :

- Encadrer votre enfant et à établir les limites en tant que parent.
- Ne rien changer à la routine et à vos habitudes en tant que famille.
- Répondre comme avant à tous les autres besoins de base de votre enfant.
- Répondre aux besoins de ses frères et sœurs, de votre partenaire et, bien sûr, à penser à vous au cours de cette période.

## 5. Offrez l'espace dont a besoin l'identité de genre pour évoluer

Il est possible que vous ayez de nombreuses questions à poser à votre jeune personne trans. Mais rappelez-vous qu'elle n'a peut-être pas toutes les réponses dans l'immédiat et qu'elle aussi pourrait avoir plusieurs questions. C'est là une part normale de l'adolescence. Donnez à sa propre relation avec son genre le temps et la possibilité d'évoluer.

## 6. Préparez une stratégie pour réagir au harcèlement

Les écoles sont reconnues comme des endroits particulièrement difficiles pour les jeunes personnes trans. En effet, un nombre effarant de ces jeunes subissent des formes graves de harcèlement verbal et physique de la part de leurs camarades... et reçoivent une protection limitée de la part du personnel scolaire. Plusieurs jeunes personnes trans ne se sentent pas en sécurité à l'école et peuvent même décrocher.

L'école n'est qu'un lieu parmi d'autres. Dans les faits, vous ne pouvez pas protéger votre enfant du harcèlement auquel il peut être confronté dans le monde. Vous pouvez toutefois voir venir ces difficultés en amont et aider votre jeune personne trans à mettre en place des stratégies pour y faire face, notamment en vous exerçant dans le cadre de jeux de rôles. Mettez sur pied un plan pour permettre à votre enfant de se retrouver en sécurité afin qu'il sache quoi faire et quand le faire si un incident se produit.

## 7. Revendiquez

S'y retrouver dans les divers systèmes n'est pas une mince affaire pour un grand nombre d'entre nous, mais pour les jeunes personnes trans, ce peut être carrément insurmontable. Trouver des soins de santé appropriés, remplir des formulaires de changement de nom, avoir accès à une couverture d'assurance-maladie pour des chirurgies ne sont que quelques-unes des choses à faire dans le cadre d'une transition. Demandez à votre enfant s'il a besoin que vous l'aidiez dans toutes ces démarches. Souvent, votre jeune personne trans devra emprunter bien des chemins semés d'embûches avant que l'on réponde à ses besoins dans bien des établissements et des institutions. Ajoutez votre voix pour vous assurer que votre enfant reçoit l'attention et les services qu'il lui faut, des services adaptés aux personnes trans et offerts dans des délais raisonnables. À l'école, par exemple :

- Prenez du temps pour rencontrer la principale personne qui enseigne à votre enfant, ou la direction de l'école afin de leur expliquer en quoi consiste la réalité transgenre et ce que vit votre enfant.
- Insistez pour qu'ils utilisent le prénom que votre enfant a choisi et les pronoms correspondants.

- Veillez à ce que votre enfant puisse utiliser les toilettes dans lesquelles il se sent le plus à l'aise.
- S'il y a un code vestimentaire à l'école, assurez-vous que les accommodements nécessaires soient accordés.
- Intervenez rapidement auprès de l'école de votre enfant s'il est victime d'intimidation : assurez-vous que l'école applique une approche de « tolérance zéro » et s'attaque au problème de manière responsable.
- Renseignez-vous sur la politique d'égalité qui prévaut dans votre district ou votre commission scolaire; faites en sorte que les « besoins et la sécurité » de tous les élèves transgenres soient bien précisés et inclus dans ces politiques.
- Insistez pour que l'école de votre enfant soit en mesure de réagir efficacement quand et où c'est nécessaire.
- Il est possible que les connaissances à l'égard des questions touchant les personnes trans varient entre les membres du personnel de l'école, tout comme leur empressement à réagir lors d'incidents; insistez pour que de la formation soit offerte à tout le personnel sur la façon de s'occuper des personnes trans.

Il peut être difficile, en tant que membre de la famille, de savoir vraiment quand et comment on peut le mieux intervenir au nom de notre jeune personne trans. Tout dépend de la situation, de l'âge de l'enfant et des conséquences liées au fait d'intervenir ou non.

## 8. Passez à l'action; faites pression pour des changements sociaux

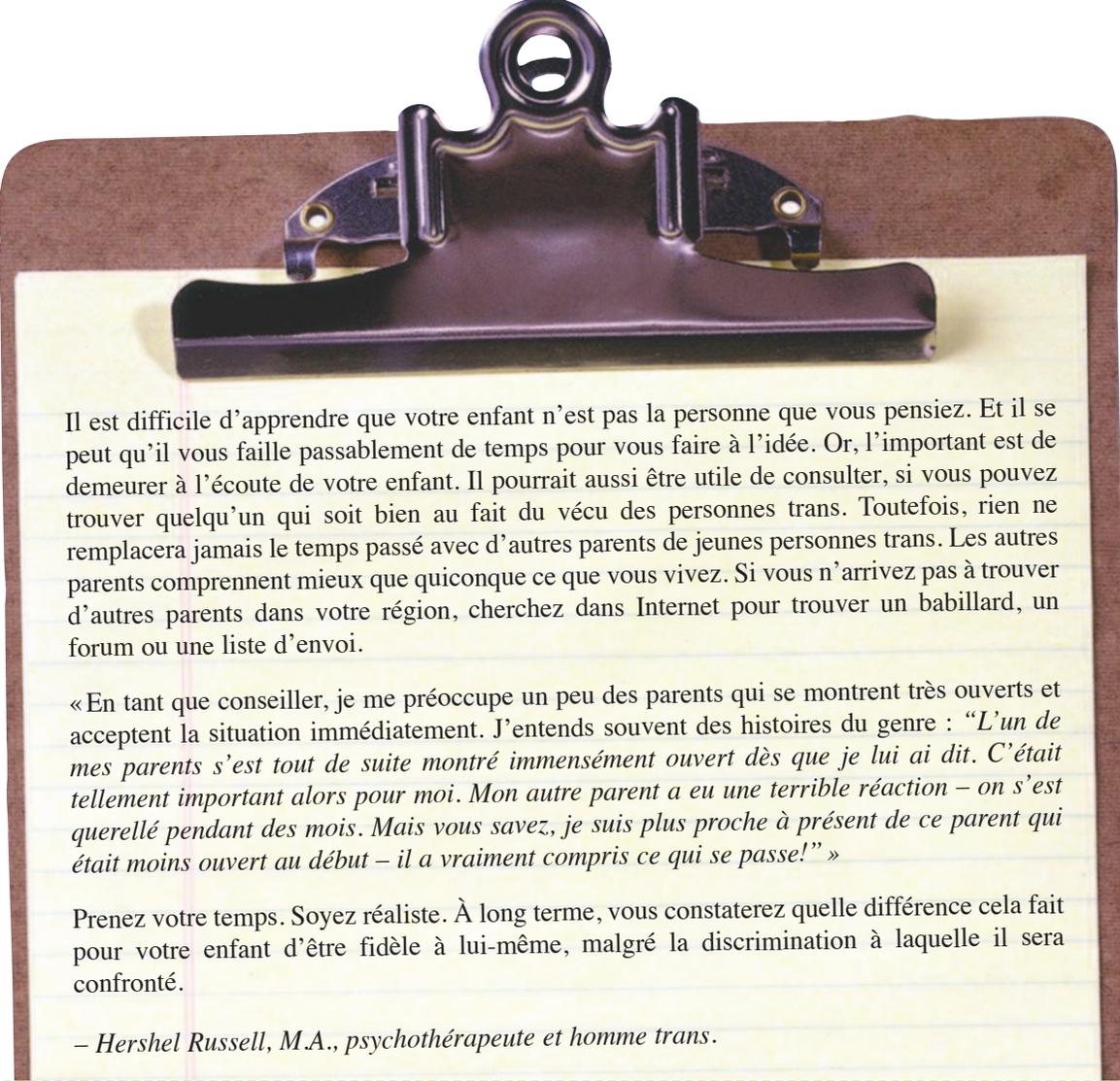
Des groupes de pression travaillent activement à la protection des droits des personnes trans et militent pour qu'elles aient un meilleur accès aux services. De nombreux lieux de travail instaurent des mesures de protection à l'intention des personnes trans. Ces initiatives ont besoin du soutien de personnes alliées.

Essayez de voir comment vous pouvez les aider, en téléphonant ou en consultant le site Web de groupes qui s'occupent de situations comme celles que vous vivez. Les jeunes sentent souvent qu'ils n'ont aucun pouvoir ni contrôle sur leur situation, et les aider à travailler concrètement à changer les choses peut contribuer à stimuler un sentiment d'autonomisation. Militer est un moyen efficace pour canaliser le sentiment d'impuissance et pour guérir les blessures issues de la violence transphobe. C'est aussi un merveilleux moyen de témoigner de votre acceptation à l'égard de votre enfant.



# S'INFORMER : CE QUE LES AUTRES VEULENT QUE VOUS SACHIEZ

## Ce que disent les professionnels



Il est difficile d'apprendre que votre enfant n'est pas la personne que vous pensiez. Et il se peut qu'il vous faille passablement de temps pour vous faire à l'idée. Or, l'important est de demeurer à l'écoute de votre enfant. Il pourrait aussi être utile de consulter, si vous pouvez trouver quelqu'un qui soit bien au fait du vécu des personnes trans. Toutefois, rien ne remplacera jamais le temps passé avec d'autres parents de jeunes personnes trans. Les autres parents comprennent mieux que quiconque ce que vous vivez. Si vous n'arrivez pas à trouver d'autres parents dans votre région, cherchez dans Internet pour trouver un babillard, un forum ou une liste d'envoi.

« En tant que conseiller, je me préoccupe un peu des parents qui se montrent très ouverts et acceptent la situation immédiatement. J'entends souvent des histoires du genre : *“L'un de mes parents s'est tout de suite montré immensément ouvert dès que je lui ai dit. C'était tellement important alors pour moi. Mon autre parent a eu une terrible réaction – on s'est querellé pendant des mois. Mais vous savez, je suis plus proche à présent de ce parent qui était moins ouvert au début – il a vraiment compris ce qui se passe!”* »

Prenez votre temps. Soyez réaliste. À long terme, vous constaterez quelle différence cela fait pour votre enfant d'être fidèle à lui-même, malgré la discrimination à laquelle il sera confronté.

– Hershel Russell, M.A., psychothérapeute et homme trans.



Les jeunes personnes trans courent souvent un plus grand risque d'isolement social, d'intimidation et de discrimination, ce qui peut affecter leur santé mentale et peut provoquer une dépression, de l'anxiété, des comportements autodestructeurs et même un suicide...

La bonne nouvelle, c'est que nous savons que de nombreux facteurs peuvent contribuer à bâtir la résilience – c'est-à-dire à leur capacité à surmonter l'adversité – chez les jeunes personnes trans. Ces facteurs sont les suivants :

- Recevoir un solide soutien parental (en tête de liste).
- Pouvoir tisser des liens avec une communauté où l'on peut affirmer son genre.
- Trouver des gens qui pourront les aimer et les soutenir.
- Être en mesure de définir leur propre identité, notamment par le choix d'un prénom et de pronoms.
- Acquérir un sentiment d'autonomie relativement à leur propre vie et, surtout, à l'égard du genre qui est le leur.
- Pouvoir passer à la transition afin d'adopter le genre qui est le leur, et ce, rapidement.
- Comprendre que quelque chose ne tourne pas rond avec la transphobie et la transmisogynie, et qu'il s'agit de mauvais comportements.
- Favoriser une voix intérieure empreinte de compassion au lieu de se montrer sévère à leur égard.

J'ai eu le privilège d'être témoin des luttes menées par de nombreuses jeunes personnes trans, mais j'ai aussi eu la chance de participer à des stratégies d'acquisition de la résilience qui leur ont permis aujourd'hui de vivre une vie heureuse, saine et où elles s'épanouissent. Avec votre soutien, cet enfant que vous aimez y parviendra aussi.

– LeeAndra Miller, M.A., P.S., psychothérapeute, programme Pride & Prejudice du CTYS.

La transmisogynie, c'est-à-dire la discrimination ou les préjugés à l'encontre d'une femme trans ou de la féminité, existe bel et bien. Et elle fait peur. Les jeunes personnes trans assignées garçon à la naissance feront l'objet de toutes sortes d'attentions, positives et négatives, en raison du sexisme, de la misogynie et de la transphobie – les trois sont indissociables. Il est tout à fait compréhensible que vous vous fassiez du souci quant aux répercussions de la transmisogynie sur votre enfant. Vous pouvez aider à la combattre en vous efforçant d'abord de ne pas y contribuer :

- Encouragez votre enfant à explorer sa féminité sans la surveiller constamment, l'humilier ou la critiquer.
- Essayez de ne pas encourager votre jeune personne trans à être plus féminine et de ne pas la pousser à adopter vite et à tout prix cet aspect de sa personnalité si elle ne le souhaite pas. À l'inverse, évitez de l'humilier si elle veut être plus féminine que ce à quoi vous vous attendiez. Rappelez-vous : il y a bien des façons d'être une femme.
- Soutenez votre enfant et écoutez-la lorsqu'elle relate les expériences négatives vécues à l'école ou dans votre milieu. Elle ne simule pas et n'invente rien.
- Montrez-lui que lorsqu'elle est avec vous, votre enfant est en sécurité et n'a rien à craindre.

– *Kit Wilson-Yang, femme trans et intervenante des services à la jeunesse.*

Bien qu'il existe des personnes trans dans toutes les cultures, il est important de se rappeler que dans de nombreux cas, les diverses cultures ont des moyens variés d'exprimer des notions comme le genre. Ainsi, dans bien des cultures, il n'y a pas d'équivalent linguistique au terme «transgenre». C'est un terme utilisé pour désigner cet état particulier au Canada. Si vous êtes nouvel arrivant, vous craignez peut être de ne pas pouvoir vous exprimer sur cette question comme ce serait le cas dans votre culture d'origine – et que c'est ainsi parce que vous êtes au Canada et que vous devez vous intégrer. Il est important que vous sachiez qu'il y a des moyens de soutenir votre enfant trans tout en restant bien branché sur votre culture et votre communauté.

En raison de votre vécu dans votre pays d'origine, il est possible que vous ayez des craintes et des réticences à diriger votre enfant vers un organisme ou une organisation, ou vers de l'aide de nature médicale – non pas parce que vous ne voulez pas l'aider, mais parce que vous craignez pour sa sécurité. On trouve des groupes de personnes LGBTQ dans la plupart des grandes villes canadiennes, et plusieurs s'adressent aux jeunes nouvellement arrivés au Canada ou issus de l'immigration. Encouragez votre enfant à trouver un groupe de soutien où il pourra être appuyé en tant que personne trans **et** maintenir des liens avec sa communauté culturelle. Si vous vivez dans une région où il n'y a pas de groupe de soutien de ce genre, essayez de trouver du soutien sur Internet.

En tant que nouveaux arrivants parents d'une jeune personne trans, il est possible que vous deviez former votre médecin et le renseigner sur les questions touchant les personnes trans : vous devrez aussi composer avec une barrière linguistique ou culturelle. Le défi consistera à trouver un médecin avec lequel vous êtes à l'aise sur les plans culturel et linguistique, et qui sera également compétent en ce qui concerne les enjeux touchant les personnes trans. Pour cette raison, il sera peut-être difficile pour vous d'avoir une discussion équitable et éclairée. Au cours des trois années où j'ai travaillé auprès de jeunes nouvellement arrivés au Canada, j'ai rencontré pas moins d'une douzaine de parents iraniens très heureux et soulagés de pouvoir enfin trouver quelqu'un qui parle persan et avec qui ils peuvent échanger sur leur jeune personne trans dans leur langue maternelle.

– *Kusha Amir Dadui, responsable de la coordination de programmes pour les personnes trans, Sherbourne Health Centre.*

Si votre enfant souhaite exprimer son genre et son identité à l'école, vous devrez mettre sur pied un plan de transition social pour l'école. Un tel plan commence par des échanges que vous aurez tous deux à la maison sur les moyens que souhaite prendre votre enfant pour exprimer qui il est vraiment dans le contexte de l'école. Vous pourrez commencer à mettre ce plan en pratique n'importe quand au cours de l'année scolaire. Votre enfant n'a pas à attendre le début de l'année scolaire suivante pour amorcer sa transition sociale.

### Exemples de questions à poser dans le cadre d'un plan de transition sociale de base pour l'école

1. Aimerais-tu changer de prénom?
  - Le prénom choisi peut être ajouté aux dossiers de l'école et à la liste des élèves de ta classe même si le changement légal n'est pas finalisé.
2. Aimerais-tu changer de désignation (marque de genre)?
  - La désignation (M, F ou autre) peut être modifiée dans les dossiers de l'école.
3. Aimerais-tu qu'on change de pronoms pour s'adresser à toi?
4. Quelle salle de toilette préférerais-tu utiliser?
5. Aimerais-tu essayer un sport d'équipe ou rejoindre une équipe sportive?

La prochaine étape consiste à prendre rendez-vous avec la direction de l'école et les principales personnes qui enseignent à votre enfant et qui participent à son réseau de soutien scolaire.

– *Beck Hood, responsable de la formation LGBTTOIA et de l'éducation du public, organisme Around the Rainbow, Services à la famille Ottawa.*

L'une des choses qui nous inquiètent parfois chez les jeunes est le fait qu'être trans va compliquer considérablement les choses pour eux. C'est encore plus vrai pour les familles de couleur, celles qui comptent une personne handicapée, ou pour les familles où on peine à joindre les deux bouts et, dans un monde où l'on s'attend à ce que vous disposiez de tonnes de ressources et de temps, on peut s'inquiéter du fait qu'il s'agira là d'un autre obstacle contre lequel nos jeunes devront lutter. Or, en réalité, les personnes trans ont toujours existé, partout et à toutes les époques, et il existe un grand nombre de communautés et de cultures où ces personnes sont célébrées depuis des générations. Le fait d'être trans – et d'être appuyé dans ce que l'on est – peut réellement faire une différence pour permettre à votre enfant de s'épanouir et, peut-être, de vivre en paix et en liberté et de prendre une pause et un peu de distance face aux autres défis auxquels il est confronté dans la société.

– *Syrus Marcus Ware, activiste et leader communautaire.*

Des interactions précoces entre parents et adolescents concernant l'identité de genre peuvent avoir des répercussions durables sur la jeune personne concernée. Ce que vous dites ou faites parce que vous avez peur ou que vous ressentez de l'inquiétude ou de la détresse est souvent perçu comme de la colère et du rejet par votre enfant trans. Il est normal de vivre des « ruptures » ou des désagréments dans le cadre de vos relations – ce qui compte, c'est davantage la façon dont ces ruptures sont réexaminées, puis réparées. Si on laisse aller les choses, ce qu'on a dit ou fait sous l'impulsion du moment risque de nuire à votre relation et d'avoir un effet négatif sur le sentiment d'appartenance de la jeune personne, sur son estime de soi et sa personnalité. Il n'est jamais trop tard pour revenir en arrière et se pencher sur les interactions du début!

– *Lindsay Elin, M.T.S., T.S., conseillère auprès des jeunes et des familles, programme, Pride & Prejudice, CTYS*

# Extraits de recherche sur les jeunes transgenres par Jake Pyne

De façon générale, la recherche confirme que les jeunes personnes trans doivent se battre pour trouver leur chemin dans un monde qui n'est pas prêt pour eux. Bien que les jeunes personnes trans ne soient pas toutes pareilles, que des différences comme la race, la classe sociale et les identités non binaires contribuent à rendre leur vécu différent de celui des autres, la recherche confirme certaines constantes globales : harcèlement à l'école (Taylor et coll., 2008); discrimination; pauvreté et faim; menaces physiques; manque de soins de santé adaptés (Veale et coll., 2015). Plus particulièrement, le taux de suicide chez les jeunes personnes trans sont bien plus élevés que chez les adultes trans et la population en général (Scanlon et coll., 2010).

## Mythe n° 6 Être trans est une maladie mentale

En réalité, ce n'est pas une maladie. Les professions médicales ont tendance, de façon générale, à s'éloigner du diagnostic de pathologie pour aller plutôt vers une compréhension de l'identité trans comme étant affaire de diversité et que le fait d'être trans est bien davantage un problème d'ordre médical et physique qu'un trouble de santé mentale.

Le fait d'être trans dans une société transphobe et transmisogyne est toutefois hautement chargé de stress et peut déclencher (ou aggraver) des symptômes d'anxiété, de dépression (tristesse, désespoir, isolement social, pensées suicidaires) et des sentiments de honte et d'isolement. Certaines jeunes personnes trans peuvent commencer à s'absenter de l'école, à adopter de mauvais comportements, à s'automutiler, à surutiliser Internet ou à consommer des drogues pour faire face à des sentiments envahissants, ou à se chercher un sentiment d'appartenance.

Ces indicateurs comportementaux qui disent que quelque chose ne tourne pas rond sont peut-être les indices les plus probants qu'une jeune personne a besoin d'aide et sont souvent une passerelle par laquelle les jeunes personnes trans obtiennent le soutien en santé mentale et le counseling en affirmation de genre dont elles ont besoin pour mettre des mots sur ce qu'elles vivent et définir la source de leurs préoccupations.

*NOTE IMPORTANTE : certaines personnes trans vivent ce que l'on appelle une « dysphorie de genre (DG) », un problème habituellement résolu en faisant la transition vers le genre véritable qui est le leur.*

Les personnes trans parlent souvent de la puberté comme d'une période traumatisante – un jalon de leur vie semé d'un désespoir pour lequel ils ne sont peut être pas outillés et dont ils ne trouvent pas les mots pour l'exprimer. C'est une période où peuvent surgir ou empirer les sentiments de dépression et les pensées suicidaires. Si c'est le cas chez votre jeune personne en ce moment, aidez-la en trouvant de l'aide professionnelle rapidement.

Dans un récent sondage canadien réalisé auprès de 923 jeunes personnes trans, plus du tiers a révélé avoir fait une tentative de suicide (Veale et coll., 2015).

Bien que ces statistiques soient très inquiétantes et pourraient faire croire qu'être trans est si difficile que cela entraîne des conséquences comme la dépression et le suicide, la recherche, en fait, démontre le contraire et parle plutôt de la transphobie et du manque de soutien adéquat comme étant les vrais problèmes (Bauer, Pyne, Francino et Hammond, 2013). Dans une étude, la corrélation entre les jeunes filles trans victimes de la violence associée à leur genre, la dépression majeure et les tendances suicidaires est si forte, que les chercheurs ont suggéré que la violence associée au genre pouvait en être la cause directe (Nuttbrock et coll., 2010).

Un nombre grandissant de recherches constitue sans doute l'argument le plus probant qui confirme l'importance du soutien pour les jeunes personnes trans, en particulier de la part de leurs parents. Une étude pancanadienne réalisée sur de jeunes personnes trans entourées d'adultes qui les appuient, tant dans leur famille qu'à l'extérieur, a révélé que ces jeunes avaient quatre fois plus de chances d'avoir une santé mentale bonne ou excellente. Dans une étude réalisée en Ontario, on apprend que lorsque les jeunes personnes trans profitent d'un solide soutien parental à l'égard de leur identité de genre, les probabilités qu'elles commettent une tentative de suicide chutaient de 93 % (Travers et coll., 2012). En fait, selon la même étude, les parents semblent être des personnes uniques dans l'existence d'une personne trans, en ce sens que l'appui des parents (ou l'absence d'un tel appui) aura une influence sur les risques de suicide de leur enfant, et ce, pour toute la vie de cet enfant (Bauer, Scheim, Pyne, Travers, Hammond, 2015). Enfin, lorsque de jeunes personnes trans sont appuyées dans d'autres aspects de leur vie quotidienne, cet appui continue d'assurer leur bien-être. Une étude britanno-colombienne a permis d'apprendre que dans les écoles dotées d'un « GSA Club » (Gay-Straight Alliance, c'est-à-dire d'un club réunissant des personnes gaies et hétéros) depuis plus de trois ans, le taux de suicide chez les jeunes LGBT diminuait, tout comme le taux de suicide des jeunes non LGBT de l'école (Saewyc, Konishi, Rose & Homma, 2014).

Tout comme le soutien, la recherche révèle que la transition sociale (changement de vêtements, de prénom et de pronoms) ou la transition médicale (hormones ou interventions chirurgicales) est essentielle pour améliorer la vie des jeunes personnes trans qui souhaitent effectuer leur transition. Dans un récent sondage réalisé auprès de jeunes personnes trans de partout au Canada, les jeunes vivant leur identité de genre à plein temps étaient 50 % plus nombreux à affirmer avoir une bonne ou une excellente santé mentale que ceux qui ne le faisaient pas (Veale et coll., 2015). Dans une étude réalisée en Ontario, les personnes trans souhaitant aller vers la transition médicale mais qui n'avaient pas encore commencé, étaient 27 fois plus susceptibles d'avoir fait une tentative de suicide au cours de l'année précédente que celles qui avaient terminé leur transition médicale (Bauer et coll., 2013). Cette dernière constatation vient souligner que la période précédant la transition est la plus critique pour les jeunes personnes trans et remet en question les temps d'attente qui sont imposés – sont-ils toujours utiles ou sécuritaires?

En conclusion, la recherche met souvent l'accent sur les difficultés auxquelles font face les jeunes personnes trans, mais quand on y regarde de plus près, on constate que nous pouvons faire quelque chose pour régler ces problèmes. Défendre les droits des jeunes personnes trans dans leur école, afin qu'elles aient accès à une transition au besoin, et travailler à gagner le soutien de leurs parents permettra de faire un grand pas en avant pour que les jeunes personnes trans se sentent en sécurité et bien accueillies au sein de leur famille, à l'école et dans leur milieu de vie.

## Références

- Bauer, G., Pyne, J., Francino, M. & Hammond, R. (2013). Suicidality among trans people in Ontario: Implications for social work and social justice. *Service Social*, 59(1), 35-62.
- Bauer, G., Scheim, A., Pyne, J., Travers, R., Hammond, R. (2015). Intervenable factors associated with suicide risk in transgender persons: A respondent-driven sampling study in Ontario, Canada. *BMC Public Health*, 15, 525.
- Nuttbrock, L., Hwahng, S., Bockting, W., Rosenblum, A., Mason, M., Macri, M., et Becker, J. (2010). Psychiatric impact of gender related abuse across the life course of male-to-female transgender persons. *Journal of Sex Research*, 47(1), 12-23.
- Saewyc, E., Konishi, C., Rose, H. & Homma, Y. (2014). School-based strategies to reduce suicidal ideation, suicide attempts and discrimination among sexual minority and heterosexual adolescents in Western Canada. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 5(1), 89-112.
- Scanlon, K., Travers, R., Coleman, T., Bauer, G., Boyce, M. (2010). *Ontario's trans communities and suicide: Transphobia is bad for our health*. Bulletin électronique Trans PULSE, 1(2).
- Taylor, C., Peter, T., Schachter, K., Paquin, S., Beldom, S., Gross, Z., & McMinn, T.L. (2008). *Youth speak up about homophobia and transphobia: The first national climate survey on homophobia in Canadian schools. Phase One report*. Toronto, ON: Egale Canada Human Rights Trust.
- Travers, R., Bauer, G., Pyne, J., Bradley, K., Gale, L., Papadimitriou, M. (2012). *Impacts of strong parental support for Trans Youth: A report prepared for Children's Aid Society of Toronto and Delisle Youth Services*. Trans PULSE.
- Veale, J., Saewyc, E., Frohard-Dourlent, H., Dobson, S., Clark, B. & the Canadian Youth Trans Health Survey Research Group (2015). *Being safe, being me: Results of the Canadian Trans Youth health survey*. Vancouver BC.: Stigma and Resilience Among Vulnerable Youth Centre, School of Nursing, Université de British Columbia.

Les jeunes personnes trans qui disent profiter d'un solide soutien parental à l'égard de leur identité et de leur expression de genre ont 100 % plus de probabilités de vivre dans un logement adéquat et 92 % plus de probabilités de bien se nourrir que les jeunes trans qui disent avoir un faible soutien parental.

Travers, R., Bauer, G., Pyne, J., Bradley, K., Gale, L., Papadimitriou, M. (2012). *Impacts of strong parental support for Trans Youth: A report prepared for Children's Aid Society of Toronto and Delisle Youth Services*. Trans PULSE.

## Mythe n° 7

### C'est mon rôle de parent qui a rendu mon enfant trans

Cela n'a rien à voir. La diversité de genre n'a pas de lien avec les compétences parentales. Les parents trop permissifs, qui sont neutres face aux questions de genre, les parents très stricts à cet égard dès le plus jeune âge des enfants ou le parent qui souhaite secrètement que son enfant soit « du sexe opposé » ne sont pas en cause. Le genre diversifié n'apparaît pas à la suite d'un divorce ni parce que vous êtes chef de famille monoparentale. Il n'est pas causé non plus par la présence d'un parent du même sexe ou du sexe opposé dans la maison, ou parce qu'un parent du même sexe ou du sexe opposé est trop sévère... Bref, vos compétences parentales n'ont pas « transformé » votre enfant en personne transgenre. En tant que parent et personne chargée des soins d'un enfant, vous avez une grande influence sur lui, mais ne pouvez modifier sa véritable identité de genre. Vous pouvez toutefois renforcer son estime de soi et la valeur qu'il s'attribue en exerçant votre rôle de parent dans un contexte affirmatif du genre.

# Vingt choses que les jeunes personnes trans veulent que vous sachiez

## 1. Les pronoms, c'est très important.

« Je me rappelle de la première fois où tu m'as appelé par le bon pronom; cela m'a rendu si heureux et si rempli d'espoir! »

## 2. Crois ce que je te dis.

« Lorsque tu m'as dit que ce n'était qu'une phase passagère, j'ai cessé d'avoir confiance en moi. »

## 3. Je ne veux pas te perdre.

« Quand je ne peux pas te parler de la question du genre, je ne peux pas te parler de ma vie. »

## 4. Protège-moi quand je suis à la maison.

« J'ai besoin que tu arrêtes mes frères et sœurs de me faire de la peine et de se moquer de mon genre. »

## 5. Range-toi de mon côté.

« Ce fut très important pour moi quand tu as refusé d'aller à un souper avec notre famille élargie, à moins que je sois aussi invité. »

## 6. Protège-moi contre la discrimination.

« Je veux que tu sois un bouclier entre moi et notre famille élargie et notre communauté qui ne m'appuient pas. »

## 7. Ne glisse pas ta réaction sous le tapis.

« Quand je t'ai révélé mon secret, tu as dit que tu m'aimais et que tu me soutiendrais quoi qu'il arrive, mais tu n'as plus jamais parlé de ça ensuite et tu as continué d'utiliser les mauvais pronoms. J'ai eu l'impression que tu ne me prenais pas au sérieux. »

## 8. Fais confiance à ma démarche.

« Fais-moi confiance et aie confiance en mes décisions. Laisse-moi faire mes propres erreurs. Sois derrière moi et à mes côtés pendant que je fais mon propre chemin. »

## 9. Montre-moi que tu t'intéresses à moi et aux questions qui touchent les personnes trans.

« Il n'y a pas une personne trans semblable à une autre. Apprends à me découvrir. Pose-moi des questions. Lis des ouvrages sur les personnes trans, puis demande-moi mon avis et demande aussi comment je me sens. »

## 10. Aide-moi à cheminer dans les divers systèmes.

« Je me sens dépassé et j'ai besoin de ton aide avec tout ce que j'ai à faire, mais je veux qu'on fasse un plan ensemble. »

## 11. Rassure-moi.

« Rappelle-moi que tu m'aimes et que tout ira bien. »

## 12. Protège-moi contre ton amertume.

« Je me sens vraiment coupable, et je me blâme chaque fois que tu te fâches à propos de ce que je vis. »

## 13. Je m'inspire de toi.

« Quand tu es calme, cela m'aide à rester calme moi aussi. Si tu ne te sens pas calme... essaie de faire semblant pour moi! »

## 14. Garde un œil sur moi.

« Les affaires médicales ne sont pas les seules choses avec lesquelles je dois composer... quand je rentre de l'école ou que je reviens après une sortie, demande moi : "S'est-il passé quelque chose aujourd'hui?" afin que je puisse te parler de ce que je vis. »

## 15. Appuie mon expression de genre.

« Surtout au début, je voulais obtenir ton aide pour aller acheter de nouveaux vêtements qui m'iraient bien et qui correspondraient mieux à mon identité de genre. »

## 16. Aide-moi à révéler qui je suis vraiment... mais respecte mes préférences.

« Il y a tellement de gens de qui je suis proche à qui je dois dire qui je suis vraiment – c'est difficile. Je vivrais beaucoup moins de pression si tu te chargeais de le dire à notre famille élargie, aux voisins et aux autres gens que je connais moins. » D'un autre côté, « Ne révèle pas mon identité de genre à ma place sans vérifier d'abord comment je veux qu'on m'appelle et sans raconter mon histoire. »

## 17. Tes mots sont importants.

« J'ai encore mal aujourd'hui quand je songe aux choses que tu as dites quand je t'ai révélé mon identité de genre l'an dernier. »

## 18. Fais preuve de patience à mon égard.

« Il m'a fallu beaucoup de temps pour trouver le courage de révéler mon identité de genre en premier lieu – j'ai passé des heures devant le miroir à m'énervé – j'avais peur de la façon dont les autres allaient réagir. Essaie de comprendre et ne sois pas contrarié. »

## 19. Montre-moi que tu ressens de la fierté à mon égard.

« Je sens que tu as honte de moi quand tu me demandes de me cacher ou de m'habiller autrement. »

## 20. Ton soutien fait la différence.

« Tout a changé quand j'ai senti que tu m'acceptais tel que je suis – j'ai utilisé ton appui comme un tremplin pour faire face au reste de ma vie. »

« Chère maman, cher papa,

Il y a longtemps qu'on ne s'est pas assis ensemble pour discuter. Depuis que j'ai révélé mon identité de genre, il y a trois ans, mon existence est devenue un peu comme un éléphant dans la pièce. On n'a pratiquement jamais parlé de mon identité de genre, de ma transition et de ma vie et, quand on l'a fait, on a fini par se blesser les uns les autres. En raison de la barrière linguistique, nous n'avons pas été capables de nous dire tout ce que nous avions dans la tête.

Vous pensiez que je faisais fausse route en faisant ma transition et que je n'arriverais jamais à vivre une vie normale. Vous pensiez que je ne voulais plus faire partie de la famille, que je n'étais plus l'un de vos enfants. Vous pensiez que je ne vous respectais plus en tant que parents et, qu'en devenant moi-même, je vous manquais de respect. Vous pensiez que je devenais ce que l'on appelle un Canadien – une personne individualiste, opposée à la culture collectiviste dont nous sommes issus. Vous pensiez que je vous haïssais et vous m'avez blâmé de vous avoir blessés et m'avez dit que vous étiez déprimés à cause de moi. Vous vous êtes blâmés et vous pensiez que m'amener vivre au Canada, un pays plus libéral que notre pays d'origine, était une erreur et que c'est ce qui m'avait aidé à remettre en question mon identité de genre.

Mais la vérité, c'est que je m'ennuie de vous. Je m'ennuie de ma famille. Je m'ennuie des journées où nous parlions de tout et de rien, où nous faisons du camping, où on préparait le souper, on regardait la télé, on allait au cinéma ou jouions à des jeux de société, ou que nous riions tous ensemble en rentrant à la maison. La vérité, c'est qu'il y a plein de choses fantastiques qui arrivent dans ma vie maintenant et que je souhaite que vous en fassiez tous partie. La vérité, c'est que vous m'avez inculqué la valeur du respect, mais que le respect est une chose différente pour moi que pour vous. Pour moi, le respect consiste à écouter et à honorer ce que les gens sont réellement. Je veux que notre amour et notre respect les uns pour les autres soient authentiques au lieu d'être forcés juste parce que les coutumes de notre culture exigent qu'il en soit ainsi.

Je sais que vous avez sacrifié votre vie pour moi; vous avez tout abandonné : maison, famille, amis et vie confortable dans notre pays natal, uniquement pour me permettre d'avoir une vie meilleure au Canada. Je sais que vous avez pour moi un amour infini et je sais l'importance que j'ai à vos yeux, même si vous en parlez rarement. Je sais aussi que vous souhaitez que j'aie une belle vie.

Je ne m'attends pas à ce que vous changiez du jour au lendemain et que vous m'acceptiez aussitôt, ni même dans un proche avenir. Tout ce que je demande est que vous me fassiez un peu plus confiance, et je sais que je vous aime autant que vous m'aimez.»

– Euan Hwang.

## BIENVENUE À BORD!

Chers parents,

Bienvenue dans ce nouveau parcours où vous accompagnerez votre enfant dans la découverte de lui-même et, possiblement, dans sa transition – ce parcours pourrait être difficile par moments et rempli de hauts et de bas : les bas peuvent être marqués par l’incertitude, la fatigue ou le rejet des autres; les hauts incluront ces moments où vous pouvez voir au-delà de la négativité pour vous tourner vers un monde d’acceptation, de découverte de soi, de nouvelles manières d’être, de nouvelles aventures et de nouvelles amitiés.

Comme pour toute forme de changement, vous risquez de sentir de la résistance, de la peur, voire même de la culpabilité – il est possible que vous franchissiez l’étape du chagrin, en disant adieu à ce que vous aviez imaginé comme avenir pour votre enfant. Ce sont là des sentiments normaux. Et je les ai tous vécus.

Les choses sont bien différentes maintenant comparativement à il y a 14 ans, lorsque mon enfant, de sexe masculin assigné à la naissance, a fait sa transition sociale à l’âge de 3 ans. Nous sommes anglophones. Canadiens d’origine japonaise, nous vivons dans une province francophone et nous étions déjà une minorité visible; maintenant, avec le plus jeune enfant trans à avoir fait sa transition au Québec, nous étions encore plus distincts. Aujourd’hui, mon enfant a 17 ans et s’identifie comme agendre – c’est-à-dire avec une expression de genre androgyne; nous utilisons le pronom «they» (iel), car c’est ce que préfère mon enfant.

Cette deuxième transition a été un peu plus difficile pour moi, mais j’ai réalisé que si je faisais confiance à mon enfant quand iel avait 2 ans, je devais faire de même lorsqu’iel en avait 15. Mon enfant m’a tellement appris! En étant ellui-même, iel m’a ouvert à de toutes nouvelles façons d’être moi-même également. Son courage m’a aidée à devenir plus courageuse moi aussi. Dans le cadre de ce parcours, j’ai pu forger des amitiés qui dureront toute une vie et rencontrer des personnes que je n’aurais jamais pu connaître autrement.

Si vous entreprenez vous aussi ce parcours, rassurez-vous : vous n’êtes pas seuls. Entrez en contact avec d’autres parents qui vivent des situations comme la vôtre. Cherchez des réponses aux questions de votre enfant et à celles que vous vous posez. Trouvez ce dont vous avez besoin pour pouvoir soutenir votre enfant, puisqu’un soutien parental solide demeure un facteur essentiel pour assurer son bien-être sur tous les plans.

Il y aura des combats que votre enfant ne voudra pas vous voir livrer et d’autres pour lesquels vous n’arriverez peut-être pas à trouver l’énergie nécessaire. Prenez alors un peu de recul et ouvrez la communication sur le meilleur plan d’action à adopter. Après tout, c’est de la vie de votre enfant dont il s’agit : c’est à ellui de mener les choses à sa façon.

Il est important aussi de prendre soin de vous afin qu’à votre tour, vous puissiez prendre soin de votre famille. N’oubliez pas que vous devez aussi accorder de l’attention aux frères et sœurs de votre jeune personne trans. Lorsqu’une jeune personne trans effectue sa transition, tous les membres de la famille feront aussi une transition... chacun à sa façon.

De nombreuses personnes ont déjà ouvert la voie et continuent de le faire, pour la sécurité des jeunes de genres diversifiés et des jeunes personnes trans. Il reste toutefois beaucoup de travail à faire, alors que les parents et les jeunes personnes continuent de lutter pour le respect de leurs droits fondamentaux. Moi-même, ainsi que de nombreux autres parents, continuons de revendiquer pour les jeunes personnes trans où qu’elles soient et espérons que d’autres changements positifs se produiront à l’avenir.

– Akiko Asano, mère monoparentale, présidente du groupement Enfants transgenres Canada et administratrice du groupe privé Enfants transgenres Canada sur Facebook.

# UNE GRANDE LEÇON DE VIE

Je suis la mère d'un jeune homme trans âgé de 20 ans. J'ai eu de la difficulté à accepter le fait que mon enfant soit transgenre. La première année, je me réveillais la nuit pour pleurer et je ressentais un chagrin d'une intensité que je n'avais jamais connue auparavant. À certains moments, j'ai eu très peur que mon enfant s'enlève la vie – nous devons donc réagir rapidement et nous avons procédé à son changement de prénom, puis il a subi une chirurgie du haut du corps et a amorcé son hormonothérapie dans les six mois. Plusieurs de ces changements ont été douloureux pour moi et j'ai trouvé difficile d'utiliser son nouveau prénom et ses nouveaux pronoms.

Jamais je ne permettrais que mon enfant subisse seul toute intervention médicale ou chirurgicale. Je me suis donc impliquée dans toutes les étapes en tentant d'approcher cette démarche de la manière la plus rationnelle possible. De cette façon, j'avais le sentiment que je gardais une certaine emprise sur les événements. Ce faisant, j'ai aussi contribué à alléger considérablement le fardeau immense imposé à mon enfant; je ne peux imaginer ce que pourrait être, pour une jeune personne, le fait de naviguer toute seule dans toutes ces démarches.

Au départ, la peur de perdre mon enfant m'a rendue plus complaisante dans mon rôle de mère, mais j'ai réalisé qu'en consentant à tout ce que demandait mon enfant, je ne l'aidais d'aucune façon. J'ai alors commencé à établir des attentes de base et j'ai repris mon vrai rôle de parent. Mon fils s'est alors senti plus à l'aise, car désormais, je ne le traitais plus différemment qu'auparavant. Je ne veux pas dire que je ne faisais plus aucun accommodement étant donné sa situation, mais je ne laissais plus la peur s'immiscer dans chacune de mes décisions.

Alors qu'il se confiait davantage, je tentais de suggérer des solutions. Un jour, il m'a dit qu'il n'était pas nécessairement à la recherche d'une réponse, mais qu'il souhaitait simplement parler. Je me sentais tellement libérée! J'avais désormais la permission d'écouter, sans plus, et sans devoir être une experte ou résoudre des problèmes. Il m'a également dit : « Maman, toutes nos conversations n'ont pas à porter sur ce sujet, tu sais... »

Un jour, alors que mon fils se préparait à sortir, il m'a demandé de l'aider à choisir une chemise. Mon premier réflexe aurait été de choisir celle qui était la plus féminine, mais soudain... j'ai compris le message! J'avais un garçon devant moi, et non une fille qui essaie de ressembler à un garçon. J'avais devant moi un fils qui me demandait de l'aider à choisir ce qui lui irait le mieux. C'est là que les choses ont changé!

Pendant des mois, mon conjoint a été la seule personne à me soutenir. Notre couple a été grandement affecté. Chaque fois que je regardais mon conjoint, la seule chose qui me venait à l'esprit était que « *ma fille veut avoir cette allure-là.* » La chose la plus importante que j'ai faite pour mon enfant comme pour moi a été d'aller chercher plus d'aide. Il est merveilleux de connaître d'autres parents et de réaliser que vous n'êtes pas seuls.

Le meilleur conseil que je puisse donner aux parents est de prendre le temps de trouver la bonne information et des renseignements véridiques. Ne paniquez pas – ce n'est pas la fin du monde, même si ça semble être le cas. Aimez votre enfant, et n'ayez pas honte. Faites ce que vous avez à faire pour l'aider; des conseils bien intentionnés, c'est bien, mais vous connaissez votre enfant mieux que quiconque. Faites-vous confiance. Prenez soin de vous, gardez les canaux de communication bien ouverts et renseignez-vous. Rappelez-vous que votre enfant le sera toujours, quoi qu'il arrive, et agissez en conséquence. Prenez conscience que vous n'avez rien fait de mal. Prenez les choses au rythme qui convient à votre enfant et à la situation. Entourez-vous de gens positifs, qui sauront vous aider. Vivez un jour à la fois.

Je sais que mon fils est heureux. Il amorce sa deuxième année à l'université, se fait des amis, a quitté la maison, apprend qui il est en tant que personne et a confiance en l'avenir. Je sais qu'il rencontrera encore des difficultés, mais le pire est maintenant derrière nous.

– Une maman bien fière.

## LA TRANSITION DE DAVID

Mon fils David, de sexe féminin assigné à la naissance, était l'archétype du garçon manqué quand il était en croissance. Il avait une personnalité formidable, excellait dans les sports et n'avait aucun intérêt pour le maquillage, les vêtements roses ou les princesses et tout ce qui va avec. Enfant, David était toujours très sociable et se faisait des amis très facilement.

Toutefois, vers l'âge de 11 ans, David a commencé à montrer de l'anxiété et à faire des attaques de panique. Un jour, nous avons reçu un appel du psychologue de l'école nous informant que David avait fait part de pensées suicidaires. Nous avons commencé à l'amener en consultation chez des médecins et des thérapeutes en vue de traiter ce qui avait été diagnostiqué comme de l'anxiété « généralisée », mais nous n'arrivions pas à savoir ce qui provoquait cette anxiété chez une jeune fille qui semblait avoir tout pour elle. Après un séjour de trois jours à l'hôpital, David nous expliqua que même s'il était de sexe féminin assigné à la naissance, il s'était toujours senti comme un garçon à l'intérieur; il avoua avoir soufflé maintes fois les bougies de son gâteau d'anniversaire en souhaitant renaître en garçon, mais n'avait jamais osé nous le dire.

Mon conjoint a pris la nouvelle de manière rationnelle, en disant que ce n'était pas la pire chose qui pouvait arriver à notre enfant vivant et en bonne santé; de mon côté, j'étais terrifiée par les perspectives d'avenir qui attendaient mon enfant : *Sera-t-il accepté par les autres? Ses amis vont-ils l'appuyer? Sera-t-il en sécurité? Avec qui fera-t-il sa vie?* Même si je souhaitais que tout cela ne soit qu'une « phase passagère », David était absolument convaincu de son identité et me disait : *« Maman, je n'ai qu'une vie à vivre, aussi bien faire une vie heureuse. Je ne pourrai jamais être heureux si je vis comme une fille. »* Ce jour-là, je suis devenue la personne qui a défendu David avec le plus d'énergie.

Notre pédiatre n'avait aucune expérience avec les jeunes personnes trans et ne savait pas quoi faire ni comment nous aider. Heureusement, la clinique pour les jeunes transgenres venait d'ouvrir ses portes au Sick Kids Hospital et nous y avons emmené David. Peu de temps après, mon fils a commencé à prendre des inhibiteurs d'hormones, destinés à stopper la puberté.

Mon conjoint et moi sommes des immigrants russes de première génération. La communauté russe, même au Canada, n'est pas parmi les plus tolérantes à l'égard des questions touchant les personnes LGBT, et plusieurs de mes anciens compatriotes sont des années en arrière en matière de compréhension et d'acceptation de toute personne d'un genre ou d'une orientation sexuelle différents. J'ignorais donc quelle serait la réaction de mes parents, de ma famille élargie, de mes amis et de l'ensemble de la communauté. Nous avons décidé de régler la question en rendant visite et en annonçant le tout à chaque famille, individuellement.

Mes parents m'ont agréablement surpris! Malgré leur âge (ils ont tous deux autour de 75 ans), leurs opinions conservatrices et leur manque de connaissances préalables, ils nous ont écoutés et ont rapidement commencé à désigner David sous son nouveau prénom. Ma mère a même déploré que nous ne lui ayons pas annoncé plus tôt! Révéler le tout aux autres membres de la famille a aussi été étonnamment facile et, plus d'un an après, toutes les personnes avec qui nous interagissons désignent David sous son nouveau prénom et avec les pronoms de son choix, et respectent son identité.

Pendant de nombreuses années, nous avons été membres de la Jewish Russian Community of Canada (JRCC); quelques mois après la transition de David, nous avons décidé de rencontrer les rabbins pour leur dire ce qui se passait. La JRCC fait partie du mouvement Chabad Lubavitch, où l'on ne refuse aucune personne juive souhaitant se joindre à la communauté; mais on n'y accepte pas les personnes LGBT en tant qu'égaux. Notre rabbin s'est montré très sympathique à notre cause, mais a clairement dit croire que la transition de genre est une chose mauvaise et que notre enfant était destiné à être une femme et à accomplir ce qu'une femme devait accomplir en ce bas monde. Nous étions quand même les bienvenus à la synagogue les jours de fête, même si David y venait en tant que garçon, mais son identité ne serait acceptée d'aucune façon. Notre rabbin a cité en exemple le fait d'aider un homme qui croyait être homosexuel en le dirigeant vers un thérapeute «en réorientation» qui, éventuellement, saurait le ramener dans le camp des hétérosexuels. Le rabbin nous a proposé de tenter une thérapie avec un thérapeute juif orthodoxe, mais je n'allais pas soumettre mon enfant à une thérapie de réorientation, que je savais nocive et qui était même interdite en Ontario. Les choses allaient se terminer ainsi; depuis, nous ne faisons plus partie de la JRCC.

Mon fils amorce maintenant sa deuxième année au secondaire dans sa véritable identité. Il est heureux, a de nombreux amis et une copine qui le soutient vraiment. Il a cessé de s'automutiler l'an dernier et vit l'existence typique d'un adolescent de 15 ans. Il aime la musique, joue de la guitare, se balade sur ses nombreuses planches à roulettes et joue au basketball. Il a amorcé une thérapie à la testostérone il y a quelques semaines et est impatient d'afficher des caractéristiques physiques plus masculines comme poils sur le visage ou une voix plus grave.

Nous sommes optimistes pour l'avenir.

*Note : J'ai choisi d'utiliser des pronoms masculins pour parler de David enfant. Même si les médecins le considéraient comme une fille et que nous l'appellions par son prénom de fille, nous savons maintenant que c'est un garçon et qu'il l'a toujours été.*

*– Les parents d'une jeune personne trans.*



# ALLER DE L'AVANT : CE QUI VOUS ATTEND

## L'annoncer aux autres

On croit souvent que « sortir du placard » – le fameux « *coming out* » – consiste, pour les jeunes personnes trans, à révéler à leur entourage qui elles sont réellement; toutefois, vous devrez vous aussi vous engager dans une démarche pour sortir du placard. Vous aurez d'ailleurs de nombreuses raisons pour le faire :

- Pour obtenir de l'aide pour vous-même;
- Pour parler de votre enfant en utilisant les bons pronoms;
- Pour offrir à votre enfant les soins dont il a besoin;
- Pour mieux naviguer à travers les divers systèmes comme le réseau scolaire, les cliniques médicales et autres;
- Pour aider votre enfant à annoncer la nouvelle à votre famille élargie (si l'enfant souhaite être aidé).

Cette démarche peut engendrer une somme considérable de stress et d'anxiété. Voici quelques aspects auxquels réfléchir avant de commencer à annoncer la nouvelle aux autres.

*La seule chose à laquelle je pouvais penser était : « Mon Dieu, comment peux-tu souhaiter vivre comme ça, ma pauvre chérie? » Une vie remplie de préjugés. La réponse était pourtant simple. Jen ne « voulait » pas cette vie – ce n'était pas un choix. Je ne voyais pas les choses de cette façon alors... Je songeais aux répercussions de sa transition, au fait d'être jugée par tout le monde de notre ville. Comment dire aux gens que ma « fille » était devenue un homme? Pire encore : comment allais-je le dire à ma famille très catholique?*

– Extrait de *A Mother's Story*, par J. Wilson [traduction].

### 1. Explorez votre contexte social

- Qu'espérez-vous accomplir en révélant l'identité de genre véritable de votre enfant?
- Quelles sont les valeurs et les croyances des personnes à qui vous l'annoncez?
- Comment croyez-vous que les gens vont réagir?
- Des considérations culturelles ou religieuses risquent-elles d'influencer leur réaction?
- Quels sont les risques associés à cette annonce?
- Les avantages possibles surpassent-ils le prix à payer?

### 2. Où vous situez-vous sur le plan de l'acceptation?

- Dans quelle mesure vous sentez-vous à l'aise? Plus vous accepterez l'identité de genre de votre enfant, plus l'annoncer sera facile; si vous cherchez encore à accepter le tout, les réactions négatives des autres pourraient avoir des conséquences plus importantes sur vous.
- Trouvez le bon moment pour mettre en œuvre votre démarche. Si vous faites l'annonce trop tôt et que vous faites part de vos réactions négatives, vous pourriez le regretter plus tard.

### 3. Quelles connaissances avez-vous sur les personnes trans?

- Plus vous comprenez la réalité des personnes trans, meilleure sera votre préparation pour répondre aux questions.
- Dans quelle mesure savez-vous ce que ressent votre enfant? S'il y a des aspects dont vous n'avez pas encore discuté, il est important de vous assurer de mieux les comprendre en premier lieu. N'émettez pas d'hypothèses en vous adressant aux autres.



#### 4. Savez-vous à quel point votre jeune personne trans souhaite sortir du placard?

- Essayez de ne pas assumer que vous avez sa permission pour partager son histoire.
- Il se peut que vous ne soyez pas au même stade que votre enfant pour révéler sa nouvelle identité. Il se peut que vous soyez à l'aise de le dire aux autres, mais que votre enfant ne ressente pas la même chose.
- Établissez clairement les limites de l'histoire et des détails qui seront partagés. Souvent, les gens posent des questions très personnelles; il est donc important que vous connaissiez et respectiez les limites de votre enfant sur l'information à partager.
- Si votre enfant préfère que personne ne sache quel est son genre, mais que vous ressentez le besoin d'en parler à quelqu'un, assurez-vous de négocier pour régler cette question. Prenez le temps de jauger les conséquences globales pour parvenir à un compromis.

#### 5. Créez un réseau de soutien

- Tournez-vous vers les personnes qui se montreront le plus solidaires d'abord. Assurez-vous de pouvoir compter sur ces personnes lorsque vous l'annoncerez à des personnes susceptibles de mal réagir.
- Vivre une expérience de divulgation positive vous donnera de l'assurance pour le reste du processus.
- Trouvez des alliés à qui parler et qui seront en mesure de vous appuyer.
- Créez des liens avec d'autres familles de personnes trans. Elles savent ce que vous traversez. Échangez sur les stratégies de divulgation.

- Assurez-vous de pouvoir compter sur des personnes qui vous accompagneront lorsque vous annoncerez la nouvelle. Si vous êtes, par exemple, avec une personne qui n'est pas membre de votre famille, les membres de votre famille vont peut-être s'abstenir de vous faire part de leurs réactions transphobes.
- Il n'est pas nécessaire de partager les réactions négatives ou transphobes avec votre enfant. Il serait important de vous tourner vers d'autres personnes.

#### 6. Préparez-vous et exercez-vous

- Préparez-vous en vous exerçant à faire votre annonce.
- Exercez-vous à répondre aux questions qui pourraient vous être posées et à répliquer aux réactions négatives.
- Il est parfois mieux avisé de mettre fin à une conversation où l'on tient des propos inappropriés. Fixez-vous des limites avant de rencontrer qui que ce soit. Il est tout à fait acceptable de reporter un entretien lorsque les émotions sont à fleur de peau

Il vous est certainement arrivé d'entendre parler du vécu d'une personne trans comme du fait d'être « né dans le mauvais corps ». Bien que ce concept corresponde bien au vécu de certaines personnes trans qui souhaitent parler de leur expérience, pour plusieurs autres, cette façon de résumer les choses est trop simpliste. Ce concept ne tient pas compte des identités de genre non binaire, fluide ou agenre et suppose également que si vous êtes nés dans le « mauvais corps », vous prendrez toutes les mesures possibles pour changer les choses. En fait, de nombreuses personnes trans choisissent de ne pas modifier leur corps.

## 7. Ajustez votre langage et la terminologie à la personne à qui vous révélez la nouvelle

- Formulez la nouvelle de manière positive au lieu d'adopter des tournures de phrase négatives. Vous donnerez le ton et favoriserez une réaction positive.
- Certaines personnes risquent de ne pas comprendre tous les termes; une partie de la démarche consistera aussi à les renseigner.
- Présentez-vous avec de l'information et des ressources qui pourront vous aider à répondre de manière plus générale aux questions qui vous seront posées.

## 8. Choisissez une méthode pour divulguer le tout

- Les choix les plus courants sont la rencontre en personne, l'appel téléphonique, les médias sociaux et les écrits (lettre ou courriel).
- Les avantages de procéder par lettre sont les suivants : vous pouvez livrer un message clair, auquel vous aurez bien réfléchi; la personne destinataire aura le temps d'avoir une réaction émotive sans la partager de manière blessante; elle pourra lire et relire la lettre afin de minimiser les risques de déformer l'information.
- Le désavantage de procéder par lettre est le risque de malentendus; il sera donc important d'assurer un suivi à l'aide d'une conversation de personne à personne.
- Vous pouvez aussi vous assurer de la présence d'un tiers; il peut s'agir d'une personne amie, membre de votre famille ou professionnelle.

### Mythe n° 8

#### La chirurgie de « changement de sexe »

Malheureusement, quand les gens parlent des personnes trans, ils posent souvent la question suivante : « *Et puis, est-ce qu'elle a déjà subi sa chirurgie?* ». De nombreuses idées fausses se cachent derrière cette question. Tout d'abord, il n'y a pas **une** chirurgie; deuxièmement, ce ne sont pas toutes les personnes trans qui souhaitent subir une chirurgie, qui en ont besoin ou en ont les moyens; troisièmement, la transition implique de nombreux choix, dont la transition sociale, juridique ou médicale (pour laquelle la chirurgie n'est qu'une des nombreuses possibilités). De plus, la notion de « changement de sexe » est contraire à l'objet même de la transition qui consiste, pour la plupart des personnes transgenres, à **affirmer** ce qu'elles savent déjà être leur genre... et non à en **changer**. Enfin, et surtout, la vision sensationnaliste que l'on rattache à cette question hautement personnelle est profondément enracinée dans la transphobie. Le seul fait pour une personne de poser une telle question à une personne trans – alors qu'il s'agit d'une décision liée à son intimité – constitue à maints égards un manque de respect. Est-ce qu'une personne pourrait, par exemple, poser des questions sur ses parties génitales à une personne cisgenre?

## 9. Préparez-vous au meilleur et au pire des scénarios

- Souvent, les gens nous surprennent par leur réaction. Montrez-vous ouvert et d'un optimisme prudent.
- Prévoyez une stratégie pour vous protéger. Nous vivons dans une société transphobe et une telle annonce risque de causer bien du stress. Dressez une liste de moyens pour prendre soin de vous et vous protéger.
- Enfin, trouvez quelqu'un auprès de qui vous pourrez faire le point et à qui vous confier. Il est important d'avoir de l'aide.

## 10. Quelques points à considérer au moment de le dire aux enfants (notamment aux frères et sœurs)

- Présentez l'information en l'adaptant à l'âge des enfants et de manière objective.
- Les enfants réagissent souvent bien mieux que ce à quoi vous vous attendiez. Ils ont souvent une ouverture d'esprit que les adultes n'ont pas.
- Plus vous serez à l'aise avec l'identité de genre de votre enfant et les questions entourant les personnes trans, mieux vous serez en mesure de réagir aux réactions de ses frères et sœurs et de leur offrir le soutien dont ils pourraient avoir besoin.
- Essayez de voir comment est perçue la notion de genre chez les enfants. Des facteurs développementaux entrent en jeu dans chaque tranche d'âge. De façon générale, plus les enfants sont rigides dans leur compréhension du genre, plus leur réaction sera problématique.
- Avant de leur annoncer, prenez le temps de préparer les enfants en ayant des conversations ouvertes remettant en question les diverses croyances à l'égard du genre.
- Aidez les frères et sœurs à se doter de leurs propres stratégies pour annoncer la chose, au besoin. Souvent, cela implique de trouver pour eux des personnes alliées à l'école, ou de parler aux parents de leurs amis.
- Enfin, il vous appartient comme parent de protéger votre jeune personne trans au sein du réseau familial. Cela veut dire que si ses frères et sœurs lui lancent des propos blessants, vous devrez intervenir pour y mettre fin.

Les jeunes personnes trans vivant à plein temps dans le genre qui est le leur ont 50 % plus de chances d'avoir une santé mentale de bonne à excellente que celles qui ne vivent pas dans leur identité de genre à plein temps.

Veale, J., Saewyc, E., Frohard-Dourlent, H., Dobson, S., Clark, B. et le Canadian Youth Trans Health Survey Research Group (2015). *Being safe, being me: Results of the Canadian Trans Youth health survey*. Vancouver BC: Stigma and Resilience Among Vulnerable Youth Centre, School of Nursing, University of British Columbia.

# La transition : aider à la prise de décisions

De nombreuses décisions attendent cet être unique que vous aimez :

- Votre enfant souhaite-t-il changer de prénom?
- Changera-t-il de pronoms?
- Va-t-on faire modifier ses documents juridiques?
- Envisage-t-il l'hormonothérapie?
- Choisira-t-il de recourir à la chirurgie? À plusieurs interventions?

Il n'y a pas de chemin unique pour la transition. Certaines jeunes personnes se montreront très claires quant à leur choix d'aller vers une « transition complète » et voudront avoir accès à tout ce qui est possible pour ce faire. D'autres jeunes considéreront avoir besoin uniquement de modifier un aspect de leur corps ou n'auront besoin d'aucune intervention médicale. De nombreux jeunes choisissent de procéder à une transition sociale et n'ont pas besoin d'hormones ni de chirurgies. Dans tous les cas, la plupart des experts recommandent de :

- poser des questions et d'écouter votre enfant;
- suivre son parcours et de le laisser imposer le rythme;
- faire preuve d'ouverture devant les multiples possibilités et trajectoires que prendra la transition;
- ne pas laisser votre échéancier pour la transition prendre le pas sur le leur;
- garder tous les canaux de communication bien ouverts.

Votre jeune personne pourrait demander votre soutien ou en avoir besoin pour prendre des décisions ou aller de l'avant. Comme tous les jeunes, elle s'attend à ce que vous soyez à l'écoute de ses besoins, tout en la soutenant. Selon son âge et l'endroit où vous vivez, il se peut que votre jeune personne ait besoin de votre permission pour certaines de ces étapes.

Ce sont là des décisions qui auront une importance cruciale pour le reste de leur vie et, à ce titre, des conséquences s'y rattachent – plusieurs de ces interventions sont réversibles, alors que d'autres sont permanentes. Or, des études et encore des études confirment que :

- les traitements d'affirmation du genre tels que les chirurgies et la prise d'hormones (chez les personnes qui en font le choix) entraînent des résultats positifs qui surpassent largement les effets négatifs ou indésirables;
- la très grande majorité des personnes qui effectuent leur transition ne manifestent aucun regret et sont plus heureuses;
- la majorité des personnes qui effectuent leur transition ne ressentent plus de détresse affective liée à leur corps;
- les personnes qui effectuent leur transition fonctionnent généralement mieux sur les plans psychologique, social et sexuel dans leur vie après le traitement;

- les personnes qui procèdent à la transition à un âge plus jeune s'en tirent mieux que les personnes qui effectuent leur transition plus tard dans la vie;
- ne pas aller de l'avant peut entraîner des conséquences; la puberté, par exemple, peut entraîner des changements permanents et non désirés, rendre la situation intolérable et se traduire pour votre enfant par des risques plus importants de dépression et par des pensées suicidaires. Ces situations pourraient nécessiter le recours à de l'aide professionnelle plus tôt et des pressions auprès du corps médical pour que votre enfant obtienne ce dont il a besoin.

Assurez-vous d'être à l'écoute de ce que votre jeune personne trans souhaite vous dire. Si votre enfant est du style à changer d'avis continuellement ou fait preuve d'impulsivité, la plus grande prudence sera nécessaire avant de prendre des décisions aussi importantes. Il est toutefois important de noter que selon notre expérience sur le plan clinique, les jeunes qui sont à l'étape d'envisager sérieusement une transition ont déjà mûri leur décision avec grand soin.

*Des amis m'ont demandé si je m'ennuyais de Jen et si j'avais dû faire le deuil de ma fille. J'ai toujours répondu par la négative. Comme n'importe quel parent, la période où mon fils était plus jeune me manque parfois. Je m'ennuie des câlins et des bisous quand je mettais Jen au lit. Je m'ennuie de ces journées où nous allions à la plage ensemble, les chaudes journées d'été. Oui, je m'ennuie de cette époque-là, mais pas différemment de n'importe quel parent qui ressasse ses souvenirs les plus précieux. Est-ce que je souhaiterais que Jen revienne? Honnêtement, non. Je n'ai pas perdu ma fille. J'ai plutôt gagné un fils solide, raisonnable et rempli d'assurance, dont je suis extrêmement fier.*

– Extrait de *A Mother's Story*, par J. Wilson [traduction].

*« Vous constaterez une extrême gentillesse et une grande acceptation chez les personnes de qui vous n'attendiez pas cette réaction. D'autres vous blesseront en vous laissant tomber ou en vous ignorant, alors que vous vous attendiez à pouvoir compter sur elles. Mais ce qui est vraiment important de garder en tête est que la personne à qui vous consacrez du temps et à qui vous donnez votre amour en vaut vraiment la peine. »*

– Un parent d'une jeune personne trans.

# La transition sociale

**Par transition sociale, on entend des changements apportés à la vie sociale d'une personne.**

**Ces changements peuvent être les suivants :**

- Utilisation d'un prénom différent;
- Utilisation des pronoms différents (p. ex. il, lui, elle, iel);
- Changement de coiffure;
- Choix et essai de nouveaux styles vestimentaires, à la maison comme à l'extérieur;

- Utilisation des toilettes qui correspondent mieux à son identité de genre;
- Achat de vêtements et d'accessoires qui permettent d'affirmer son genre, comme des formes en mousse pour simuler des seins ou une bande thoracique pour compresser la poitrine;
- Électrolyse ou épilation au laser pour réduire la pilosité du visage et du corps.

# La transition juridique

**Par transition juridique, on entend les étapes qu'une personne peut franchir pour affirmer son genre sur le plan légal. Cette transition peut comprendre :**

- Un changement aux pièces d'identité afin de refléter le nouveau prénom;
- Un changement aux pièces d'identité afin de refléter la nouvelle désignation du sexe;
- Un changement de prénom et de désignation du sexe dans les documents officiels de l'école.

Aider votre enfant dans le processus difficile menant au changement de ses pièces d'identité peut être un moyen concret de lui témoigner votre appui. La carte d'étudiant, l'inscription scolaire, la carte d'assurance-maladie, le certificat de naissance et le permis de conduire ne sont qu'une partie des documents qui pourraient devoir être modifiés. Certains de ces changements impliquent le paiement de droits qui peuvent décourager certaines jeunes personnes. Le changement de la mention du sexe et du prénom sur des documents relève du gouvernement de votre région. Les règles ont évolué, puisque de plus en plus de gouvernements se montrent sensibles aux besoins des personnes trans. Souvent, on établit des distinctions entre la procédure pour les adultes et celle pour les enfants. Pour consulter l'information la plus récente à ce sujet en Ontario, consultez notre site Web.

## Mythe n° 9

### Les personnes trans ne peuvent avoir leurs propres enfants

Dans les faits, de nombreux choix s'offrent aux personnes trans qui souhaitent avoir des enfants : adoption, gestation pour autrui (mère porteuse), donation en vue d'une fécondation ou possibilité de grossesse pour la personne elle-même ou son partenaire. Il serait important de réfléchir à ces choix avant de procéder aux interventions médicales comme l'hormonothérapie ou la chirurgie. De telles conversations peuvent toutefois être difficiles à tenir avec votre enfant, surtout s'il est jeune. Il pourrait être difficile pour lui de s'imaginer ayant des enfants à l'avenir, car il s'intéresse toujours davantage à sa situation dans l'immédiat. Plusieurs personnes trans choisissent de déposer du sperme ou des ovules dans une banque de fertilité avant de commencer à prendre des hormones. D'autres personnes trans, en cessant de prendre des hormones, réalisent que leur sperme ou leurs ovules sont toujours fertiles. Plus de recherche sera nécessaire pour établir avec exactitude les effets de la prise d'hormones sur la fertilité; de nombreux enfants sont toutefois issus de personnes trans.

## Pourquoi la transition juridique pourrait-elle être importante?

- Si une personne se présente déjà selon le genre dans lequel elle s'affirme, le fait de voir son sexe assigné à la naissance sur ses pièces d'identité du gouvernement peut être une source de grande détresse psychologique.
- Avoir les « mauvaises » pièces d'identité risque même d'exposer la personne de manière non intentionnelle. Imaginez par exemple que votre enfant voyage et doit présenter une pièce d'identité officielle à une personne en autorité qui est transphobe ou mal informée. Au mieux, cela pourrait donner lieu à un quiproquo embarrassant et au pire, le tout risque de mettre votre enfant en danger.
- Les « mauvaises » pièces d'identité pourraient empêcher une jeune personne trans d'avoir accès à des soins de santé en raison de possibles interactions douloureuses avec des prestataires de soins de santé.
- Pour les jeunes personnes qui souhaitent faire leur transition, le changement de leurs pièces d'identité peut constituer un grand pas en avant. Les temps d'attente avant de passer à la transition médicale peuvent être longs et supposer pour votre enfant des risques considérables. Diviser le processus global en étapes plus petites avant d'aller de l'avant peut bâtir et consolider la résilience de la jeune personne au cours de cette période d'attente difficile.

# La transition médicale : les hormones

**La transition médicale se dit des étapes que franchit une personne pour modifier son corps physiquement. Les moyens pour ce faire sont notamment l'hormonothérapie, souvent désignée sous le nom de « thérapie hormonale de changement de sexe ».**

Les thérapies à l'aide d'hormones sont des traitements médicaux reconnus qui constituent une solution efficace à la détresse psychologique persistante associée à l'identité de genre. Même en l'absence d'une telle détresse, la prise d'hormones peut être un outil qui améliorera considérablement la vie de la personne. Ouvrez le dialogue avec votre enfant sur la question des hormones et demandez-lui quels changements physiques il souhaite, le cas échéant, afin d'affirmer son identité de genre.

## Hormones de masculinisation

### Testostérone (« T ») :

La testostérone peut être administrée de plusieurs façons :

- par injection intramusculaire à l'aide d'une seringue (cypionate de testostérone ou énanthate de testostérone), habituellement dans le muscle fessier ou la cuisse. Le produit est administré à raison de 1 à 4 fois par mois, selon le dosage
- sous forme de gel – appliqué sur la peau tous les jours

Les changements seront cumulatifs, s'étendront sur une période pouvant aller jusqu'à cinq ans (comme pour la puberté) et s'amorceront dès les premiers mois. Bien que chaque personne réagisse différemment aux hormones, en fonction des récepteurs d'hormones présents dans son organisme, de son bagage génétique, du mode d'administration de la « T » et du dosage, voici certains des changements auxquels on devrait s'attendre :

Changements permanents :

- Voix plus grave
- Apparition de poils sur le visage et sur le corps
- Épaississement du clitoris
- Un patron de calvitie masculin

Changements réversibles :

- Développement des muscles
- Augmentation de la libido
- Redistribution du gras corporel
- Cessation de l'ovulation et des menstruations
- Sudation plus importante
- Changement dans les odeurs corporelles
- Acné
- Élévation du taux de lipides sanguins
- Plus grande concentration de globules rouges dans le sang

## Hormones de féminisation

Habituellement, les hormones de féminisation supposent l'administration d'œstrogènes (qui sont les principales hormones de la « féminité »), d'anti-androgènes (un médicament bloqueur de la testostérone) ou d'une combinaison des deux.

### Œstrogènes

Les œstrogènes agissent directement sur les tissus corporels (p. ex. croissance des seins) et contribuent indirectement à la suppression de la testostérone.

On peut prendre des œstrogènes de différentes façons :

- en comprimés (administration par voie orale)
- sous forme de gel ou de timbres cutanés (administration par voie transdermique)
- par injection (administration par voie intramusculaire)

Même si chaque personne réagit différemment à l'hormonothérapie, la prise d'œstrogènes favorisera certains changements physiques, notamment :

- une peau plus douce;
- une réduction de la masse musculaire;
- une redistribution du gras corporel vers les hanches;
- la croissance des seins;
- une baisse de la fertilité;
- un ralentissement de la croissance des poils du visage et des poils corporels.

### Anti-androgènes

Les médicaments anti-androgènes bloquent les effets de la testostérone. Le tout a pour effet d'amoindrir l'aspect des caractéristiques physiques « masculines » et de procurer un effet « « féminisant » léger. Les effets des anti-androgènes sont eux-mêmes assez légers, mais ils sont plus importants lorsqu'on leur ajoute des œstrogènes. Les anti-androgènes sont généralement administrés sous forme de comprimés; il s'agit le plus souvent de spironolactone ou de finastéride.

Encore là, les changements physiques qui se produiront avec les anti-androgènes varieront selon chaque personne, mais ces changements sont habituellement les suivants :

- une baisse de la libido;
- une possible perte de la fertilité (réversible);
- une croissance plus lente des poils sur le corps et le visage;
- une diminution des patrons de calvitie.

## **Les inhibiteurs d'hormones, par le Dr Joey Bonifacio, M.D., FRCPC, M.Sc., M.S.P., M.A.**

Les inhibiteurs d'hormones (agonistes de l'hormone de libération des gonadotrophines, ou GnRH) forment une catégorie de médicaments dont l'action diminue la quantité d'hormones spécifiques qui entraînent la libération d'œstrogènes et de testostérone. Ces médicaments sont fréquemment utilisés pour des affections telles que l'endométriose ou le cancer de la prostate, et des études en ont démontré l'innocuité et l'efficacité chez les jeunes enfants avec puberté précoce centrale (PPC) et chez les adolescents avec dysphorie de genre. Les inhibiteurs d'hormones mettent essentiellement la puberté «en arrêt» et réduisent les caractéristiques sexuelles secondaires telles que les poils faciaux, la masse musculaire plus importante, le grossissement du pénis chez les personnes de sexe masculin assigné à la naissance, la croissance des seins et l'élargissement des hanches chez les jeunes personnes de sexe féminin assigné à la naissance.

Pour les jeunes personnes transidentitaires au stade prépubère, qui ont une incertitude quant à leur genre ou qui ne cadrent pas dans l'ordre binaire masculin-féminin, les inhibiteurs d'hormones ou «bloqueurs de la puberté» offrent une occasion d'avoir un peu plus de temps pour consolider leur identité de genre. Ils permettent aux jeunes personnes et à leurs familles d'avoir accès aux ressources en santé mentale au besoin. Même si une jeune personne a terminé sa puberté, elle pourra profiter des inhibiteurs d'hormones, qui auront pour effet de réduire les caractéristiques sexuelles secondaires qui sont apparues chez elle.

Des études ont démontré les avantages des inhibiteurs d'hormones pour les personnes adolescentes transgenres, soit une réduction de l'anxiété et des symptômes dépressifs et de meilleures fonctions psychologiques. Il est toutefois important de souligner que les inhibiteurs d'hormones ne doivent pas être perçus nécessairement comme une étape vers la transition médicale. La période au cours de laquelle la jeune personne prend des inhibiteurs d'hormones devrait plutôt être perçue comme le moment tout désigné, pour la jeune personne et sa famille, d'aller chercher des ressources et de réunir de l'information en vue de prendre des décisions à plus long terme concernant la transition. Je recommande (ou non), selon le cas, une thérapie individuelle, une thérapie familiale et/ou une thérapie de groupe, et je conseille aussi toujours également de chercher des ressources dans la communauté et de faire en sorte d'y avoir accès.

Les inhibiteurs d'hormones sont habituellement des injections administrées tous les 1 à 3 mois. Une jeune personne peut en recevoir pendant de nombreuses années. Au cours de cette période, elle devra voir régulièrement une personne professionnelle de la médecine pour des examens de contrôle et pour discuter des effets du médicament. Le médecin travaillera aussi avec la jeune personne et sa famille pour les aider à accéder à des ressources au besoin, en plus de procéder à des examens physiques et de commander des tests en laboratoire. Au cours des premières semaines d'administration du médicament, des signes de puberté peuvent survenir, par exemple des saignements vaginaux, des sautes d'humeur plus fréquentes ou un développement accru de la poitrine chez les jeunes de sexe féminin assigné à la naissance ou une plus grande agressivité chez les jeunes de sexe masculin assigné à la naissance. Ces effets secondaires vont toutefois cesser une fois que les niveaux du médicament se seront stabilisés.

Les inhibiteurs d'hormones utilisés seuls ne sont pas une solution viable à long terme. Généralement, deux trajectoires s'offrent à la jeune personne. Elle peut décider de cesser de prendre des inhibiteurs et, puisque leurs effets sont réversibles, reprendre sa puberté là où elle avait été stoppée et terminer sa croissance. Chez les jeunes dont la puberté était terminée au moment de commencer la prise d'inhibiteurs d'hormones, ces changements reviendront. La jeune personne peut aussi choisir de franchir l'étape de la transition médicale; le cas échéant, je recommanderais une utilisation continue des inhibiteurs d'hormones en plus des hormones du sexe opposé (soit des œstrogènes ou de la testostérone).

# La transition médicale : la chirurgie

**La transition médicale peut aussi inclure des interventions chirurgicales. Il n'y a pas de parcours unique pour les personnes qui choisissent la transition médicale, et de nombreuses interventions sont offertes.**

Certaines interventions chirurgicales sont couvertes par le régime d'assurance-maladie de votre région, d'autres non. Certaines chirurgies exigent que l'on se soumette à une procédure d'approbation afin de profiter d'une aide financière. Cette procédure change souvent – veuillez donc vérifier dans notre site Web ([www.ctys.org](http://www.ctys.org)) les renseignements les plus récents pour l'Ontario.

**Pour les personnes de sexe féminin assigné à la naissance, le choix d'interventions offertes est le suivant :**

- Réduction mammaire et reconstruction de la poitrine
- Hystérectomie et ablation des trompes de Fallope et des ovaires
- Agrandissement du clitoris pour en faire un petit pénis (métaiodioplastie)
- Création d'un pénis à partir de tissus corporels (phalloplastie)
- Prolongement de la voie urinaire dans le nouveau pénis (uréthroplastie)
- Création d'un scrotum (scrotoplastie)

**Pour les personnes de sexe masculin assigné à la naissance, le choix d'interventions offertes est le suivant :**

- Ablation des testicules (orchidectomie)
- Ablation du pénis (pénectomie)
- Création d'un vagin (vaginoplastie)
- Ajout de lèvres autour du vagin (labiaplastie)
- Augmentation mammaire (implants mammaires)
- Féminisation des caractéristiques faciales
- Réduction de la taille de la pomme d'Adam

Les personnes trans qui souhaitent une transition médicale, mais qui n'ont rien amorcé encore, courent 27 fois plus de risques de faire une tentative de suicide ou de s'automutiler que les personnes qui ont réalisé une transition médicale.

Bauer, G., Pyne, J., Francino, M. & Hammond, R. (2013). *Suicidality among trans people in Ontario: Implications for social work and social justice*. *Service Social*, 59(1), 35-62.

*L'acceptation n'est pas survenue du jour au lendemain. Le beau-père de Jen, par contre, a pris la nouvelle avec une grande indulgence et sa réaction m'a donné plus de force. J'ai lentement commencé à annoncer la nouvelle aux autres – mes amis d'abord, puis ma famille, et finalement toutes les autres personnes de mon entourage. La première fois où j'en ai parlé à une amie, j'ai ouvert la bouche, mais aucun mot n'est sorti. J'ai finalement réussi à dire : « Jen veut être... », et je me suis forcée à terminer ma phrase : « ... un garçon. », puis des larmes ont commencé à couler sur mes joues. Mon amie a réagi avec gentillesse, en m'encourageant. Les réactions des autres personnes à qui je l'ai dit ont été variées. Certaines personnes m'ont serré très fort dans leurs bras. D'autres m'ont remerciée d'avoir partagé une information aussi personnelle. Et d'autres encore n'ont rien dit du tout : ils ne semblaient pas trouver les bons mots.*

– Extrait de *A Mother's Story*, par J. Wilson [traduction].



# Comment soutenir votre enfant dans le cadre de sa transition médicale?

L'hormonothérapie et les chirurgies d'affirmation du genre peuvent faire partie ou non des besoins de votre enfant. Toutefois, si cette jeune personne trans que vous aimez songe à subir des interventions chirurgicales, voici quelques petites choses que vous pourrez faire pour la soutenir.

## **Gardez le dialogue ouvert**

Demandez à votre enfant quelles parties de son corps il sent le besoin de changer pour appuyer son identité de genre. On assume parfois trop facilement que les personnes trans doivent ressentir une douleur affective profonde à l'égard de leur corps pour être admissibles à la chirurgie. Bien que certaines personnes ressentent une douleur considérable et un inconfort (un trouble souvent désigné sous le nom de « dysphorie ») face à leur corps, d'autres n'éprouvent aucun sentiment de cet ordre. Les personnes trans choisissent souvent la chirurgie pour pouvoir affirmer qui elles sont réellement et pour vivre une vie meilleure. Demandez à votre enfant ce qu'il souhaite et de quelles chirurgies ou de quelles hormones il a besoin.

## **Trouvez des ressources de soutien pour vous**

Préparez-vous à éprouver un large éventail de sentiments concernant les hormones et la chirurgie. De nombreuses familles racontent que lorsque leur jeune personne trans a commencé à prendre des hormones ou a subi une chirurgie, leur identité de genre est enfin devenue quelque chose de plus concret. Trouvez un lieu adéquat pour ventiler et parler de vos émotions.

## **Trouvez un médecin qui connaît la réalité des personnes trans**

Idéalement, trouvez un médecin ayant de l'expérience dans le traitement des personnes trans ou, à défaut, un professionnel de la santé allié des personnes trans, désireux d'apprendre et qui utilise un protocole d'hormonothérapie reconnu et appuyé par la recherche. Demander au médecin de votre enfant de vous parler de son expérience et de ses connaissances. Demandez-lui combien de patients transgenres il traite, quel guide de pratique clinique il utilise pour l'hormonothérapie et vers qui il se tournera pour trouver des réponses. Parler à d'autres familles de leur médecin; partager des ressources pourrait être utile. Assurez-vous que votre médecin n'a pas l'intention de tenter de changer l'identité de genre de votre enfant. Cela ne fera qu'ajouter un sentiment profond de honte chez votre enfant, augmentera ses risques de dépression et ses comportements autodestructeurs.

## **Trouvez un chirurgien expérimenté**

Si votre enfant décide d'avoir recours à une ou à des chirurgies, assurez-vous de retenir les services d'un chirurgien qui a déjà effectué des interventions auprès de personnes trans et réalisé les interventions en question.

Posez des questions sur les résultats possibles et sur le taux de complications. Demandez des précisions sur les soins post-chirurgie et dressez un plan de soins qui suivra les interventions. N'hésitez pas à demander une deuxième, et même une troisième opinion.

## **Penchez-vous sur les effets réversibles et irréversibles des interventions médicales**

Certains effets physiques des hormones, si on cesse de les prendre, sont entièrement réversibles, alors que d'autres effets sont irréversibles et d'autres encore sont partiellement réversibles. Les effets de la plupart des chirurgies sont permanents. Assurez-vous que votre enfant est bien conscient du fait que ces répercussions physiques seront permanentes et aidez-le à décider s'il pourra vivre avec les changements apportés même si (mais c'est peu probable) il change d'avis ultérieurement (même s'il est important d'en tenir compte au moment de prendre des décisions, il est très rare que les personnes concernées regrettent leur transition).

## **Examinez les risques pour la santé et les avantages des interventions médicales**

Il s'agit là d'une conversation essentielle, que vous devrez avoir avec votre enfant et son médecin. À l'heure actuelle, il y a peu de recherches sur les effets à long terme des hormones sur les personnes trans. Il est donc difficile de prendre des décisions entièrement éclairées. Essayez de trouver un équilibre entre les méfaits possibles sur la santé physique de votre enfant et les risques pour sa santé mentale si les interventions médicales qu'il souhaite ne sont pas réalisées.

## **Contrôlez vos propres peurs**

Votre plus grande crainte est peut-être que cette personne que vous aimez regrette un jour les décisions irréversibles qu'elle a prises. Bien sûr, il est important de soutenir votre enfant afin de savoir exactement ce qu'il souhaite et de bien évaluer les résultats possibles d'une transition médicale, mais il se peut que votre jeune personne trans, devant vos bonnes intentions, se sente pressée d'être « certaine à 100 % » avant d'en parler à toute la famille. Malheureusement, cette pression ressentie par votre enfant ferme la porte à une aide précieuse que vous pourriez lui offrir. Il est naturel pour toute personne d'avoir des doutes et des incertitudes quand on prend des décisions importantes qui auront des répercussions sur toute notre vie. Laissez de la place à de tels doutes et faites-en une chose normale quand vous en discutez avec votre enfant. Et surtout, rassurez-le et faites-lui comprendre qu'il est normal d'avoir des doutes et des incertitudes et de se sentir bien quand même après la chirurgie. Les études indiquent d'ailleurs que les regrets à la suite de la transition sont très rares.

## Prenez conscience de ce que les hormones et les chirurgies peuvent faire et ne pas faire

Il arrive parfois que de jeunes personnes trans aient des attentes irréalistes quand elles prennent des hormones ou subissent une chirurgie. Une chose est sûre : les résultats de ces interventions sont très variables. Demandez à votre enfant à quoi il s'attend avec les hormones ou la chirurgie et demandez à son médecin quelles transformations sont envisageables et réalistes.

## Sachez que les changements physiques ne seront pas immédiats

Tout comme la puberté, les effets physiques des hormones ne seront pas instantanés. Des changements seront probablement visibles la première année, mais pourraient prendre jusqu'à cinq ans à s'installer. Renseignez-vous tous les deux sur le temps nécessaire pour que s'installent les changements physiques. Vous contribuerez ainsi à atténuer une partie de la détresse psychologique associée à l'attente.

Par ailleurs, la dépression peut faire partie des réalités post-chirurgie pour toute personne qui subit de telles interventions. Dans bien des cas, un long processus de guérison est nécessaire avant que les résultats véritables se soient installés – on risque donc d'être déçus au début de ne pas voir de résultats immédiats. S'adapter à un nouveau corps exige aussi du temps. La dépression est un effet secondaire courant de l'anesthésie réalisée dans le cadre de la chirurgie et des antidouleurs administrés par la suite. Les parents risquent d'interpréter cette dépression comme un regret, mais généralement, ces humeurs dépressives s'envolent avec la guérison.

## Soyez conscients des délais

Même après avoir décidé de prendre des hormones ou de subir des chirurgies, votre enfant devra composer avec un temps d'attente avant d'amorcer son traitement. Il faudra trouver le bon médecin – et le bon chirurgien, le cas échéant –, faire en sorte que l'enfant soit placé sur la liste d'attente, effectuer un bilan sanguin et subir les évaluations d'usage, entre autres, ce qui allonge la procédure d'autant. Statistiquement, cette période d'attente est celle où la jeune personne trans court le plus de risques de sombrer dans la dépression ou de faire une tentative de suicide. Bien qu'il semble simple de lui demander d'attendre et de faire preuve de patience, cette exigence est loin d'être anodine. Les jeunes qui ont choisi la transition physique doivent sentir que les choses progressent pour garder espoir. Essayez, autant que possible, de franchir de petits pas régulièrement. Songez à préparer un échéancier détaillé avec votre enfant, qui comprendra les étapes de la transition sociale, juridique et médicale afin de l'aider à ne pas se décourager quand l'attente est un peu longue. Votre enfant réalisera mieux que les choses avancent... même à petits pas.

## Aidez votre enfant à prendre conscience que les transitions juridique et médicale exigent du temps

Le changement officiel de prénom et de pronoms sur les pièces d'identité exige du temps. La chirurgie et la prise d'hormones aussi. Avoir en mains les documents officiels qui refléteront correctement la façon dont se présente votre enfant pourra l'aider à éviter bien des désagréments, tout en confirmant son identité de genre. Il vaut la peine de réfléchir, au cours de cette période, à la façon dont ces étapes de la transition s'intègrent les unes aux autres.

*« Un matin, vous vous levez et réalisez que votre tête n'est plus sur le point d'exploser. Qu'il continue de faire soleil, que les gens poursuivent leurs activités comme auparavant. Et, miraculeusement, vous trouverez que vous pourrez faire de même... et votre enfant aussi. »*

*– Un parent d'une jeune personne trans.*

**CENTRAL TORONTO YOUTH SERVICES**  
**VOUS SOUHAITE, AINSI QU'À VOTRE FAMILLE, LA MEILLEURE DES**  
**CHANCES DANS UNE DÉMARCHE QUI SERA VRAISEMBLABLEMENT**  
**DIFFICILE, QUI EXIGERA BEAUCOUP DE COURAGE ET QUI,**  
**ULTIMEMENT, SERA GRATIFIANTE ET VALORISANTE.**

# RESSOURCES

Voici une liste de ressources choisies parmi les plus fréquemment utilisées. À moins d'indication contraire, ces ressources sont offertes en anglais seulement.

Pour une liste de ressources plus détaillée et actualisée, consultez [www.ctys.org](http://www.ctys.org)

## Groupes d'aide pour les familles de jeunes personnes trans de Toronto

### • Families In TRANSition

Groupe de rencontres pendant dix semaines pour les parents de jeunes personnes trans (13 à 24 ans). Thèmes abordés : renforcer la relation parent-enfant, favoriser la santé mentale et la résilience, en savoir plus sur les options pour la transition physique et sociale.

416 924 2100 [www.ctys.org](http://www.ctys.org)

### • Transceptance

Groupe de soutien formé d'autres parents pour les parents de jeunes adultes ou de jeunes personnes trans. Le groupe se réunit chaque mois à Toronto.

416 924 2100 [www.ctys.org](http://www.ctys.org)

### • PFLAG (chapitre de Toronto)

Ligne d'aide et groupe d'entraide pour les parents, les familles et les amis de jeunes personnes LGBTQ.

416 406 6378 (ligne d'aide) 416 406 1727

(renseignements généraux) [www.torontopflag.org](http://www.torontopflag.org)

## Ressources en ligne pour les familles de jeunes personnes trans

### • Santé arc-en-ciel Ontario

Renseignements sur la santé des personnes LGBTQ. L'organisme peut aussi vous diriger vers des services de santé mentale et physique adaptés aux besoins des personnes LGBTQ en Ontario. [www.rainbowhealthontario.ca](http://www.rainbowhealthontario.ca)

### • Enfants transgenres Canada

Ressources pour les enfants transgenres et leurs familles, les écoles et les collectivités. [www.gendercreativekids.ca](http://www.gendercreativekids.ca)

### • Family Acceptance Project

Information et formation à l'intention des familles, et recherche sur le vécu, la santé et le bien-être des jeunes personnes LGBTQ. <http://familyproject.sfsu.edu/>

### • Gender Spectrum

Information sur la création de milieux de vie inclusifs et sensibles au genre pour les enfants et les adolescents. [www.genderspectrum.org](http://www.genderspectrum.org)

### • Trans Care: An advocacy guide for trans people and loved ones

Guide de revendication et de renseignements sur les ressources disponibles, publié en 2006 par Vancouver Coastal Health, la Transcend Transgender Support & Education Society et par la Coalition Santé arc-en-ciel Canada.

[www.outforhealth.org/files/all/advocacy\\_trans.pdf](http://www.outforhealth.org/files/all/advocacy_trans.pdf)

### • Transgender Health Information Program

Le Programme d'information sur la santé des personnes trans est un carrefour britanno-colombien d'accès à de l'information sur les soins et l'aide visant l'affirmation du genre. [www.transhealth.vch.ca](http://www.transhealth.vch.ca)

### • Our Trans Children

Le réseau d'entraide transgenre PFLAG publie ce guide d'initiation aux enjeux touchant les personnes trans, à l'intention des gens de leur entourage.

<https://lgbtrc.usc.edu/files/2015/05/Our-Trans-Children.pdf>

### • A Guide for Parents

Ce guide préparé par le Children's National Medical Center s'adresse aux parents préoccupés par les comportements de leur enfant à l'égard de leur genre.

[www.rainbowhealthontario.ca/resources/if-you-are-concerned-about-your-childs-gender-behaviors-a-guide-for-parents/](http://www.rainbowhealthontario.ca/resources/if-you-are-concerned-about-your-childs-gender-behaviors-a-guide-for-parents/)

### • TransParent Canada

Réseau de soutien pour les parents, par les parents. [www.transparentcanada.ca](http://www.transparentcanada.ca)

### • RR Consulting

Une liste exhaustive de ressources situées à Toronto à l'intention des personnes trans et de leurs familles.

[www.rrconsulting.ca](http://www.rrconsulting.ca)

## Normes de traitement à l'intention des professionnels

- *Caring for Transgender Adolescents in BC: Suggested Guidelines*  
Un guide de pratiques cliniques publié en 2006 par Vancouver Coastal Health, la Transcend Transgender Support & Education Society et par la Coalition Santé arc-en-ciel Canada.  
<http://www.amsa.org/wp-content/uploads/2015/04/CaringForTransgenderAdolescents.pdf>
- *Standards of Care for the Health of Transsexual, Transgender, and Gender-Nonconforming People*  
Normes de soins de santé pour les personnes transsexuelles, transgenres et non conformes au genre, publié en 2012 par la World Professional Association for Transgender Health (WPATH).  
[https://www.weareaptn.org/wp-content/uploads/2019/03/WPATH-Standards-of-Care-V7-2011\\_.pdf](https://www.weareaptn.org/wp-content/uploads/2019/03/WPATH-Standards-of-Care-V7-2011_.pdf)
- *Guidelines and Protocols for Hormone Therapy and Primary Health Care for Trans Clients*  
Un guide de pratiques cliniques et de protocoles publié en 2015 par Santé arc-en-ciel Ontario, un programme du Sherbourne Health Centre. <http://sherbourne.on.ca/wp-content/uploads/2014/02/Guidelines-and-Protocols-for-Comprehensive-Primary-Care-for-Trans-Clients-2015.pdf>

## Lecture pour les parents

- *Gender Born, Gender Made: Raising Healthy Gender-Nonconforming Children*, par Diane Ehrensaft
- *The Transgender Child: A Handbook for Families and Professionals*, par Stephanie A. Brill et Rachel Pepper

## Soutien pour les jeunes personnes trans à Toronto

- **Programme Pride & Prejudice du Central Toronto Youth Services (CTYS)**  
Counseling individuel, familial et de groupe pour les jeunes personnes LGBTQ de 24 ans ou moins.  
416 924 2100  
<https://ctys.org/program/pride-prejudice/>
- **Lesbian Gay Bi Trans Youth Line**  
Ligne d'aide et site Web d'entraide gratuits, par et pour les jeunes personnes LGBTQ, accessible de partout en Ontario.  
416 962 9688 (Toronto et les environs).  
1 800 268 9688 (partout en Ontario, sans frais)  
[www.youthline.ca](http://www.youthline.ca)

### • **Supporting Our Youth (SOY)**

Programme destiné aux jeunes personnes LGBTQ de Toronto (note : le groupe Trans Fusion Crew s'adresse spécialement aux jeunes personnes transgenres, de genre queer, d'expérience trans ou en questionnement).  
416 324 5077 [www.soytoronto.org](http://www.soytoronto.org)

### • **Centre communautaire 519 Church Street**

Le centre communautaire de la communauté LGBTQ de Toronto offre un choix de programmes destinés aux personnes trans. 416 392 6874 [www.the519.org](http://www.the519.org)

### • **Programme Triangle**

Programme scolaire alternatif par lequel les jeunes personnes LGBTQ peuvent poursuivre leur apprentissage et acquérir des crédits pour des cours dans un environnement sécuritaire et affirmatif de leur genre.  
416 393 8443 <http://schools.tdsb.on.ca/triangle>

## Soins médicaux accueillants pour les personnes trans à Toronto

### • **Hassle Free Clinic**

Tests de dépistage gratuits des ITS, tests de dépistage anonymes du VIH, counseling en santé sexuelle; heures de consultation séparées pour les hommes et les femmes (les personnes trans peuvent se présenter aux deux).  
416 922 0566 [www.hasslefreeclinic.org](http://www.hasslefreeclinic.org)

### • **Centre de santé du 410 Sherbourne Street**

Clinique satellite de l'hôpital St. Michael qui dessert les personnes trans depuis des années.  
416 867 3728 [www.stmichaelshospital.com](http://www.stmichaelshospital.com)

### • **Sherbourne Health Centre**

Centre de santé communautaire spécialisé dans la clientèle LGBTQ, les nouveaux arrivants et la santé en milieu urbain.  
416 324 4180 [www.sherbourne.on.ca](http://www.sherbourne.on.ca)

### • **Planned Parenthood Toronto**

Offre des soins de santé multidisciplinaires aux jeunes personnes de 29 ans et moins.  
416 961 0113 [www.ppt.on.ca](http://www.ppt.on.ca)

### • **Clinique du genre de l'Hospital for Sick Kids**

Soutien médical et psychiatrique pour les jeunes personnes de genre non conforme âgées de moins de 18 ans. 416 813 1500. [www.sickkids.ca](http://www.sickkids.ca)



**CENTRAL TORONTO YOUTH SERVICES**

65, rue Wellesley Est, bureau 300  
Toronto (Ontario) M4Y 1G7 Canada  
416 924 2100

**[www.ctys.org](http://www.ctys.org)**





Ce guide est la version française de la 2<sup>e</sup> édition de  
**Familles en TRANSition : Un guide de ressources  
à l'intention des familles des jeunes transgenres**

Vous y trouverez le récit d'expériences vécues par les familles,  
les jeunes personnes trans et les professionnels, les réponses aux questions  
les plus courantes, des pistes pour la communication, des parcours vers  
la compréhension et une liste d'autres ressources vers lesquelles vous tourner.

La recherche a démontré que les familles jouent un rôle central dans  
l'acquisition de la résilience chez les jeunes personnes trans; plus les  
jeunes personnes trans se sentent appuyées par leur famille, plus elles  
se réaliseront dans tous les aspects de leur vie. Dans un monde  
où sévit encore une discrimination considérable à l'endroit des  
personnes trans, offrir un noyau familial sécurisant, où elles se  
sentiront aimées et appuyées, est primordial.

Ce guide a été rédigé pour vous aider en vous fournissant tous les  
outils nécessaires pour soutenir pleinement votre jeune personne trans.



**CENTRAL TORONTO YOUTH SERVICES**

65, rue Wellesley Est, bureau 300  
Toronto (Ontario) M4Y 1G7 Canada  
416 924 2100

[www.ctys.org](http://www.ctys.org)

