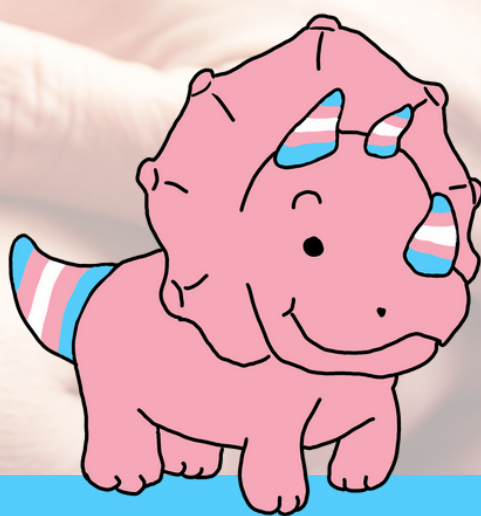


# Accompagner une personne transgenre



**Livret à destination des  
professionnel.le.s**

**Contenu proposé par**



**Association  
PRISME**



**Association  
Raptor Neuropsy**



**- Septembre 2022 -**

# Les 10 commandements pour bien recevoir un.e transcératops



## 1 - Respecter les prénom/pronom(s) de la personne

Il est possible que vous connaissiez le **morinom** de la personne (c'est-à-dire le **prénom de naissance**), pour des raisons administratives notamment. Utilisez quand même le prénom et les pronoms avec lesquels elle s'est présentée. Si vous ne savez pas, demandez ! Il est possible qu'une personne change de prénom et/ou de pronom(s) au cours du suivi.

## 2 - Se renseigner par soi-même

Il existe de nombreuses **informations disponibles gratuitement en ligne** autour de la transidentité (comme notre premier livret sur le sujet!).

Préférez les **sources communautaires** (associations, formateurs, wikitrans, etc.), les sources médicales n'étant pas aussi neutres qu'elles prétendent l'être.

En effet, la médecine a tendance à pathologiser les vécus trans et à les borner à la souffrance.

De plus, le transcératops que vous recevez n'est pas là pour vous former ou répondre à toutes vos questions sur la transidentité ou les démarches.

### 3 - Utiliser le bon vocabulaire

Certains mots ont une histoire **violente**, **pathologisante** et peuvent **heurter** les transcératops que vous recevez. Ils sont également perçus comme un signe que vous ne maîtrisez pas le sujet et peuvent mettre en péril l'alliance et même le suivi.



### 4 - Poser des questions qui ont du sens

Certaines questions ne sont pas nécessaires au suivi mais relèvent plutôt de votre curiosité.

Le fait que de nombreux professionnels posent des **questions déplacées**, qui n'ont rien à voir avec le motif de consultation, est l'une des raisons pour lesquelles les transcératops **repoussent** ou **évitent les consultations**.



### Exemples de questions et commentaires déplacés :

Je ne connais pas bien, comment ça fonctionne la transformation ?

Comment faites-vous pour avoir des relations sexuelles ?

Quel est votre vrai prénom ?

Ah mais vous avez plus de barbe que moi !

Avez-vous fait une opération génitale ?

Oh c'est réussi, je n'aurais pas deviné !

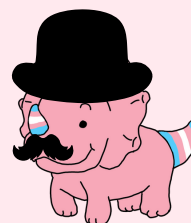


## 5 - Faire attention à ses idées préconçues

Nous sommes tou.te.s formaté.e.s par les stéréotypes de genre de la culture dans laquelle nous évoluons. Nous avons tendance à associer une **expression de genre** (la façon dont la personne s'habille, se conduit, ses gestes, etc) à **un genre**.

Il est donc important de ne pas **présumer du genre** des personnes que vous recevez, parce que certain.e.s transcératops ne sont **pas libres d'exprimer leur genre** en toutes circonstances (uniforme au travail par exemple).

De même, il est important de ne pas présumer de l'orientation sexuelle des dinosaures que vous recevez.



## 6 - Rendre sa pratique inclusive

Des **petits changements** peuvent permettre de rendre votre pratique plus inclusive :

- Ne pas limiter les genre à deux cases binaires dans vos formulaires
- Poser la question des pronoms de manière systématique
- Etc.



## 7 - Oser dire qu'on ne sait pas faire

Si c'est la première fois que vous recevez un.e transcératops, il est normal que vous ne soyez pas à l'aise avec certaines questions, que vous ne maîtrisiez pas tous les sujets. Vous pouvez dire que vous ne savez pas et que vous allez vous renseigner.

## 8 - Un.e transcratops reste un.e dinosaure comme les autres

Bien que la transidentité puisse parfois prendre beaucoup de place dans la vie de la personne, ce n'est **pas nécessairement le motif de consultation**, ni la cause de tout ce qui va mal dans sa vie. Faites attention au biais de tout ramener à la transidentité.

De plus, un.e transcratops n'est pas forcément en souffrance, c'est d'ailleurs le fait de vivre la **transphobie** qui explique les taux élevés d'anxiété, de dépression, etc.

## 9 - Prendre en compte les spécificités...

Un.e transcratops reste un.e dinosaure comme les autres mais qui vit des **expériences particulières**.

Certain.e.s peuvent venir consulter parce qu'ils se posent des questions sur le **genre**, sur les **démarches**, pour gérer le **coming-out** et les **dynamiques relationnelles** qui s'ensuivent, etc.

Il s'agit également d'une population plus exposée à des **vécus traumatiques**, à l'**isolement social**, à des **troubles anxio-dépressifs** et des **conduites auto-dommageables**.

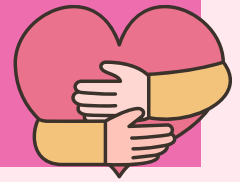


## 10 - ... Et la diversité

Être un.e transcratops n'exclut pas la possibilité de présenter un **trouble du spectre de l'autisme (TSA)**, un **trouble de la personnalité**, d'avoir un **diagnostic psychiatrique**, d'être en **situation de handicap**, d'avoir une **maladie chronique**, etc.

Cela peut **impacter l'accès** aux démarches de transition et constituer une source de stress supplémentaire.

# Stress de minorité

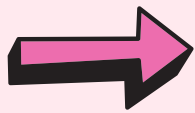


Développé par I. Meyers (2003), le **modèle de stress de minorité** permet d'expliquer la présence élevée de troubles anxio-dépressifs, PTSD et comportements auto-dommageables dans les populations minorisées.



Une population minorisée est une population qui **subit des discriminations systémiques** (sexisme, racisme, homophobie, transphobie, etc.).

Ces discriminations peuvent se cumuler



Ce modèle présente **deux types de facteurs de stress** impactant la vie des personnes minorisées, qui s'ajoutent aux facteurs de stress habituels (comme le stress économique, familial, scolaire, etc.)

## Les facteurs de stress distaux

Ce sont des facteurs de stress venant de "**l'extérieur**". Ils peuvent être présents dans différents environnements (famille, ami.e.s, école, lieu de travail, espaces publics, etc.).

Il s'agit d'expériences de **discrimination**, de **violence**, liées à l'identité minorisée. Cela peut aller de la remise en question chronique de son genre (par l'entourage, les collègues, les commerçant.e.s, ...) aux injures, à des agressions physiques ou sexuelles.

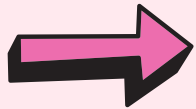
L'exposition répétée à ces facteurs peut entraîner une **appréhension** d'y être confronté.e. à nouveau, et donc un **isolement social** afin de se protéger.

## Les facteurs de stress proximaux

Il s'agit de facteurs de stress "**internes**".  
Ils prennent la forme de l'**internalisation** des stéréotypes, préjugés et idées négatives sur l'identité minorisée.  
La personne intègre alors les **croyanances négatives** associées à son identité.

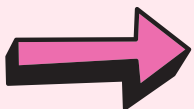
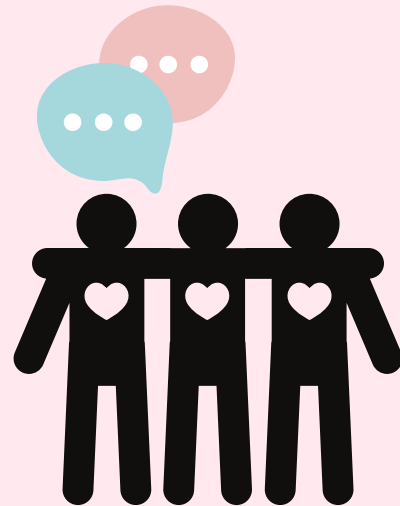
Elle peut également développer de l'**hypervigilance** en lien avec les situations de discrimination vécues, ou **renier son identité** dans certaines circonstances pour "préserver la paix sociale", lors des repas de famille ou des fêtes de fin d'année par exemple.

Cela a un **coût psychique important**.



Ces facteurs spécifiques ont un **impact négatif sur la santé** des personnes minorisées.

Toutefois, le **soutien communautaire** peut représenter un **facteur de protection**.



Il augmente, entre autres, le **sentiment d'appartenance**, **protège de l'isolement** et est **source d'échanges** quant aux moyens de faire face.

# Le mythe du regret

Une **peur courante** chez les professionnel.le.s (et de l'entourage), est que le transcratops finisse par **regretter les démarches.**



Cette peur peut être alimentée quand iel émet des **doutes** concernant son identité, ce qui peut conduire des transcratops à **taire des doutes et/ou des questionnements légitimes.**



Le doute est une **expérience normale**, d'autant plus qu'il s'agit de questionner son identité.

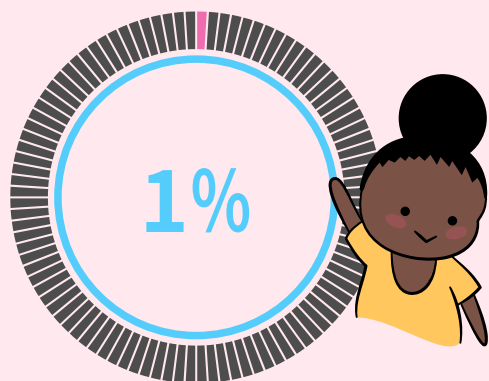
Rares sont les dinosaures capables d'affirmer, 100% du temps, d'être totalement **sûr.e.s de qui iels sont** sur tous les plans.

Il est **impossible d'être certain.e** qu'une personne est "vraiment" trans, qu'elle n'aura absolument aucun regret.

L'unique moyen de savoir si une personne est trans est de lui **poser la question** et de **respecter son auto-détermination.**



# Le mythe du regret



L'état des données scientifiques actuelles montre que **moins d'1%** des personnes "**regrettent**" leurs démarches de transition.

Parmi ces personnes, l'écrasante majorité exprime un regret quant à la **qualité et l'esthétique de certains résultats** plutôt que la démarche en elle-même.

Parmi les personnes restantes, beaucoup de "regrets" sont liés à l'expérience du **rejet** et de la **transphobie**.



Une autre étude montre que plus de personnes regrettent des **chirurgies esthétiques du type rhinoplastie** que des démarches de transition.

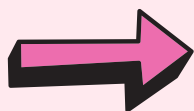
# Accompagner le questionnement



Il est possible qu'un.e dinosaure se questionne sur le fait d'être un.e transcératops ...



... et vienne vous consulter pour l'aider à déterminer cela.



Le questionnement est une **phase normale** mais qui peut être **difficile d'accompagner** en tant que professionnel.le.



Votre rôle n'est pas de **décider** à la place de la personne ...



... ni nécessairement d'arriver à une **réponse définitive**.

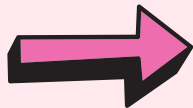
Vous pouvez plutôt amener la personne à **questionner ses besoins** ...



... et/ou à faire des **expériences** en ce qui concerne son genre et son expression de genre.



# Accompagner le questionnement



Chaque transcératops va à **son rythme** et **choisit les démarches** qu'il souhaite faire ou non.



Il n'y a pas de **transcératops "complet.e"** qui aurait fait "toutes" les démarches.



Chacun.e est **libre de ses choix**, y compris lorsque cela concerne des **démarches médicales**.



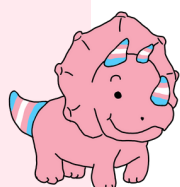
Et notamment en ce qui concerne le **choix de ses praticien.ne.s !**



Vous pouvez également orienter les personnes vers des **associations** et/ou leur communiquer des **ressources élaborées par des transcératops**.



# Ressources

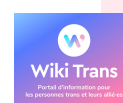


Pour se former, vous pouvez consulter l'agenda de l'association PRISME, qui propose régulièrement des formations animées par un formateur professionnel :

➡ <https://associationprisme.wixsite.com/website/agenda>

Vous pouvez consulter la carte des associations trans ici :

➡ <https://wikitrans.co/carte/>



Un site ressource pour les professionnel.le.s de santé :

➡ <https://transidentificlic.com>

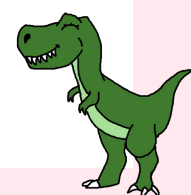
Vous pouvez également trouver des ressources ici :

➡ <https://reboo-t.wixsite.com/reboo-t/ressources>

➡ <https://associationprisme.wixsite.com/website/ressources>

Et bien sûr, si vous souhaitez des informations sur des thèmes autour de la santé mentale, de la psychologie et de la sexualité, rendez-vous sur :

➡ [www.raptorneuropsychy.com](http://www.raptorneuropsychy.com)



## Contenu proposé par



**Association  
PRISME**



**Association  
Raptor Neuropsychy**



- Septembre 2022 -