

F O R T • E • S !

Un guide pour les proches de personnes trans*

Avertissement : la thématique trans* ainsi que l'accompagnement d'une personne transidente peuvent élargir vos horizons.

Transgenre ? Transidentitaire ? Transsexuel·le ?

Pour beaucoup de gens, ce sujet soulève des incertitudes, voire des peurs. Ce guide est destiné aux proches des personnes trans* qui découvrent cette thématique et souhaitent s'informer.

En terre inconnue ?

Quelqu'un a récemment fait son coming-out en tant que personne trans* dans votre famille ou parmi vos proches ? Pensez-vous que votre enfant a le sentiment d'être né-e dans le « mauvais » corps ?

Vous êtes peut-être animé-e par la surprise, le choc, la déception, le désespoir, l'insécurité ou la curiosité ? Dans ce cas, il est grand temps d'aborder la thématique trans*, en affrontant vos peurs, en clarifiant vos questions et peut-être même en acceptant cette situation nouvelle comme un défi et une opportunité de développement personnel.

1. Choc, surprise, déni, curiosité, déception, intérêt, incertitudes, craintes;
2. Sensibilisation, confrontation aux peurs, acceptation;
3. Information, clarification, orientation nouvelle, temps octroyé pour soi-même et pour ses proches, conseil.

Mais une chose après l'autre...

Que signifie « trans* » ?

Beaucoup de gens se font une image erronée des personnes trans*, souvent empreinte de clichés et de préjugés. Avant tout, il s'agit de clarifier la terminologie : **Trans*** se réfère au fait qu'une personne a le sentiment de ne pas appartenir au sexe qui lui a été assigné à la naissance. Une personne trans* est née avec un corps d'apparence clairement femelle ou mâle, mais s'identifie néanmoins soit au sexe opposé soit à un entre-deux ou encore à une combinaison d'un peu des deux genres. On ne sait pas expliquer pourquoi cette situation peut se produire. L'astérisque derrière le mot « trans » sert à évoquer la diversité des formes possibles d'identités trans*. Beaucoup de personnes trans* ont le désir de modifier leur corps au moyen d'hormones et / ou d'opérations chirurgicales – mais pas toutes.

On peut alternativement utiliser les termes **transgenre**, **transidentitaire** voire **transsexuel·le**. Ce dernier terme est cependant rejeté par de nombreuses personnes trans* considérant que l'identité de genre ne se situe pas sur le même plan que la sexualité.

D'autres termes utilisés dans le même contexte :

- **Transgenre** : Terme générique pour désigner toutes les personnes trans*.
Ce terme désigne également les personnes auxquelles le modèle binaire du genre ne convient pas – c'est-à-dire qu'elles ne se sentent ni seulement femme ni seulement homme – ainsi qu'aux personnes trans* qui ne souhaitent pas de mesures médicales de réassignation de genre, ou seulement partiellement.
- **Femme trans*** : Une femme qui est née avec un corps ayant des caractéristiques mâles, mais qui s'identifie au genre féminin.
- **Homme trans*** : Un homme qui est né avec un corps ayant des caractéristiques femelles, mais qui s'identifie au genre masculin.
- **Travesti·e / crossdresser** : Une personne qui s'habille dans le rôle exprimant le genre opposé au sexe qui lui a été assigné à la naissance – pour la plupart cependant de manière transitoire et non dans le quotidien.
- **LGBT** : Abréviation désignant les personnes **lesbiennes, gays, bisexuelles, trans*** – ainsi qu'également **intersexes** et **queer** dans le terme **LGBTIQ**.

Lorsque l'on parle par exemple d'une femme trans*, il est incorrect de dire « *Il veut être désormais une femme* » ou « *Avant sa transition, elle était un homme* », car elle a le sentiment d'être une femme, et ce, depuis toujours. On pourrait par contre s'exprimer ainsi : « **Elle aimerait désormais vivre en tant que femme** » ou « **Elle vivait auparavant en tant qu'homme** ».

Ce qu'il s'agit de distinguer de trans*

Les personnes trans* sont fréquemment confondues avec des **travesti·e·s**. Les travesti·e·s expriment leur « autre » versant en s'y conformant par leur apparence vestimentaire, mais n'éprouvent généralement pas un sentiment d'inadéquation concernant leur sexe assigné, contrairement aux personnes trans*.

Il convient également de distinguer les personnes trans* des **intersexes**, dont les corps possèdent à la fois des caractéristiques féminines et masculines à la naissance.

Être trans* n'implique **pas un trouble psychique ni une tendance à la mode**. Les personnes trans* se fient à leur sentiment concernant leur identité de genre, leurs convictions intimes et les désirs de leur cœur de la même manière que le font les autres personnes.

Le terme « transsexualité » ne décrit pas la sexualité d'une personne en termes de comportement ou de préférences, bien qu'il semble le suggérer. Le phénomène est donc **indépendant de l'orientation sexuelle**. Une personne trans* peut être tout autant lesbienne, gay, bisexuel·le, hétérosexuel·le ou encore asexuel·le que quiconque.

Les personnes trans* en Suisse

Le nombre de personnes trans* vivant en Suisse n'est pas connu. Des études étrangères montrent des prévalences diverses. Ainsi, en Hollande, des chercheurs ont constaté qu'une personne sur 200 ne se sent pas uniquement appartenir au genre qui lui a été assignée à la naissance. Appliqué à la population suisse, ce rapport implique environ 40'000 personnes. D'autres statistiques n'incluent que les personnes qui ont subi une opération chirurgicale de réassignation sexuelle. Il ne s'agit alors plus que de quelques centaines de personnes en Suisse. Néanmoins, la *transidentité* est un phénomène répandu, qui fait partie de la diversité humaine et de son histoire évolutive.

En Suisse, chaque citoyen·ne a le droit de vivre selon sa propre identité de genre. La Confédération ne possède pas de loi concernant les personnes trans*, comme c'est le cas notamment en Allemagne, ce qui explique pourquoi la pratique juridique peut varier de canton à canton voire d'une commune à l'autre. Le traitement des demandes de remboursement varie également entre les différentes caisses-maladie. C'est pourquoi il est préférable de s'informer et d'obtenir conseil à temps – des adresses figurent sous « Information et conseil » à la fin de la brochure.

La perception du grand public et l'acceptation des personnes trans* en Suisse va en s'améliorant. Elle s'inscrit dans la lignée de l'évolution de la condition des homosexuel·les, avec un retard de quelques années que l'on peut imputer à la plus faible prévalence de personnes trans*. Il reste en outre souvent des préjugés, qu'il s'agit tout d'abord de clarifier. L'élargissement de la reconnaissance sociétale permet aux personnes trans* de s'accepter elles-mêmes afin de vivre en harmonie avec leur identité.

À quoi ressemble le parcours d'une transition ?

Le parcours d'une transition est différent pour chaque personne : certaines personnes trans* revendiquent leur identité de genre et mènent une vie qui lui est conforme, mais pas toutes. Certaines « s'arrangent » sans que des modifications de l'apparence ou des mesures médicales (traitement hormonal, opérations chirurgicales) ne s'avèrent nécessaires, tandis que d'autres personnes trouvent ces mesures indispensables afin de se réapproprier leur corps. Comme tout le monde, les personnes trans* ne changent pas fondamentalement : elles suivent simplement leur propre développement.

Le coming-out

Les personnes trans* remarquent souvent très précocement que quelque chose ne leur convient pas et qu'elles se sentent mal à l'aise ou différentes des autres. Cela peut prendre des années avant qu'elles ne se rendent compte qu'il s'agit d'une différence entre leur identité de genre et leur sexe assigné, et qu'elles puissent l'accepter. L'annonce d'un coming-out requiert alors un grand courage, tant que subsiste la crainte de discrimination sociale. L'entourage se sent souvent dépassé au début par la question trans*. Un coming-out se déroule souvent en plusieurs étapes, de sorte que la confiance en soi peut se développer progressivement. Il permet de mieux cerner sa personne et de réaliser sa vie.

Vivre en harmonie avec son identité

Comme tout le monde, les personnes trans* aimeraient vivre en harmonie avec leur identité. Elles souhaitent s'habiller voire se maquiller en conséquence, et vivre selon leur sentiment. Il se peut même qu'elles choisissent un nouveau prénom et / ou qu'elles fassent modifier la mention officielle de leur sexe, souhaitant donc qu'on s'adresse à elles avec la forme pronominale adaptée à leur genre. Souvent elles font réduire l'écart entre leur apparence corporelle et leur identité de genre ressentie au moyen de traitements hormonal et / ou chirurgical, et elles reçoivent un soutien psychologique professionnel.

Gérer les obstacles

Pour être en mesure de vivre selon leur identité, les personnes trans* et leurs proches doivent faire face à un certain nombre de questions qui ne préoccupent pratiquement pas la plupart des gens. Il s'agit notamment d'informer l'entourage social, de régler des problèmes en lien avec l'école ou le droit du travail, de trouver l'aide professionnelle la plus appropriée dans les domaines de la psychologie, de l'endocrinologie (hormones), de la chirurgie ainsi que du droit, d'assurer la prise en charge des coûts par une caisse-maladie, ou encore d'obtenir le changement officiel du prénom et de la mention du sexe. Des questions au sujet d'éventuelles restrictions de voyage et d'autres types de discrimination en Suisse et à l'étranger peuvent également se poser.

Trouver du soutien auprès des professionnel-le-s et des proches

En Suisse, les personnes trans* et leurs proches peuvent rencontrer d'autres personnes vivant la même situation : des réunions pour les proches, des tables rondes, des groupes de jeunes et des conférences ont lieu régulièrement. *Transgender Network Switzerland* et les centres de santé *Checkpoint* proposent gratuitement des services d'information et de conseils juridiques – les adresses figurent à la fin de la brochure.

Comment accompagner une personne trans* ?

Certaines façons de procéder se sont empiriquement avérées utiles pour que les proches puissent faire face pour le mieux à la nouvelle situation. Il s'agit principalement de bien s'informer et de chercher conseil auprès de spécialistes. Cela vaut également la peine de discuter avec d'autres proches de personnes trans* – des adresses figurent à la fin de la brochure.

Pour votre propre santé, il est également important que vous ne gardiez pas vos soucis pour vous. Cherchez une personne de confiance dans votre cercle d'ami-e-s. Et dans le cas où votre partenaire est trans*, n'oubliez pas néanmoins de vous assurer au préalable de son accord, afin de ne pas altérer la confiance au sein du couple.

En tant que parent

Si vous pensez ou savez que votre enfant est trans*, il s'agit de s'accorder beaucoup de temps. Avant tout écoutez votre enfant et continuez de lui apporter sans cesse votre amour parental et un sentiment de sécurité.

Et si ce n'était qu'une phase ?

Beaucoup d'enfants expérimentent temporairement le rôle du sexe opposé. Une telle phase est utile au développement de la personnalité. Ainsi même si cela peut vous paraître étrange, laissez votre enfant faire cette expérience et faites attention à ne pas l'enfermer avec vos propres convictions et normes, même si cela vous semble être « pour son bien ».

Observez le comportement de votre enfant au fil du temps. Comment se sent-elle / il dans ce rôle ? Comment se sent-elle / il dans son corps ? Ne tirez pas de conclusions hâtives : ce n'est pas parce qu'une fille aime jouer avec des voitures ou porter des vêtements de garçon qu'elle est forcément un garçon trans* ; il peut s'agir simplement d'une question d'expression du rôle de genre. Au contraire, la transidentité est en lien avec le sentiment de son identité de genre, c'est-à-dire comment votre enfant se sent. Il peut s'avérer que ce soit vraiment le cas lorsque votre enfant persiste à évoquer sa différence avec conviction et sur une période prolongée. Si vous le jugez nécessaire, vous pouvez chercher conseil auprès de spécialistes – des adresses figurent à la fin de la brochure.

Remords

En tant que parent, vous vous reprochez peut-être d'avoir fait quelque chose de faux dans l'éducation de votre enfant. Pourtant ce n'est généralement pas le cas. La transidentité n'est ni une erreur ni un trouble psychique, mais une variante. Il est plus difficile de déceler comment quelqu'un se sent (identité) que son comportement (rôle). Il est probable qu'il ait fallu du temps à votre enfant avant de réaliser que son identité de genre ne correspondait pas à son sexe biologique ou avant d'être capable de l'assumer. En outre, la thématique trans* est encore mal comprise dans notre société.

Notre conseil : votre enfant est la seule / le seul spécialiste de son identité. Gardez donc vos propres représentations pour vous et demandez-lui de vous expliquer ce que vous avez de la peine à saisir. Ayez l'esprit ouvert et informez-vous sur la thématique trans* – des adresses figurent à la fin de la brochure.

Faire ses adieux pour mieux commencer

Si vous avez le sentiment de « perdre » votre fille / fils, considérez ceci comme une étape du processus de deuil. Et n'oubliez pas que votre enfant reste votre enfant, quel que soit son genre. Cela peut vous aider, si vous tentez de concevoir ces adieux comme un nouveau départ et que vous vous appropriez ce changement par un rite de passage.

Prendre soin de construire des bases solides

Agissez avec votre enfant conformément à ce que vous avez reçu ou ce que vous auriez souhaité recevoir de la part de vos propres parents : établissez pour votre enfant les meilleures conditions possibles pour une vie heureuse, épanouie et indépendante, quel que soit le genre dans lequel elle / il se sent le mieux. Renforcez sa confiance personnelle en lui laissant ses libertés et en l'éduquant comme nécessaire. Ainsi, votre enfant pourra trouver son chemin et saura se défendre seul-e.

Nomen est omen (le nom est un présage)

Prénom et pronom (elle, il, ...) constituent également une part importante de l'identité des personnes trans*. Demandez par conséquent à votre enfant de quelle manière elle / il souhaite qu'on s'adresse à elle / lui. En respectant son choix, vous lui montrerez ainsi clairement votre acceptation et votre estime. Essayez de vous y tenir, même si cela n'est pas évident pour vous. Pour mieux vous mettre à sa place, imaginez comment vous vous sentiriez si quelqu'un s'adressait à vous, délibérément et à plusieurs reprises, en employant le « mauvais » pronom ou un autre nom. Si vous le souhaitez, vous pouvez créer un rite de passage pour l'occasion, sous la forme d'une fête d'anniversaire ou d'un baptême.

Promouvoir les ressources

Consolidez les forces et les capacités de votre enfant. Si nécessaire, familiarisez-vous, vous et votre enfant, avec des techniques psychologiques de résolution de conflits. Afin qu'elle / il soit plus sûr-e de son apparence et sache si nécessaire se défendre et se protéger, vous pouvez lui montrer comment renforcer sa confiance personnelle ou pratiquer l'autodéfense.

Échanger dans la famille

Discutez de la situation en couple – voire en famille, si cela semble possible et pertinent. Clarifiez entre vous les incertitudes et les désaccords.

Informé et s'informer

Prenez contact avec les enseignant·e·s de votre enfant, afin d'obtenir ou de transmettre des informations, si nécessaire.

En tant que partenaire

Prendre le temps de rattraper son retard

Dans un couple, c'est souvent la personne trans* qui possède une longueur d'avance sur le sujet. Écoutez votre partenaire et demandez-lui si vous ne comprenez pas quelque chose. Accordez-vous beaucoup de temps afin de partager vos questions et incertitudes et de les clarifier à deux. Si nécessaire, cherchez conseil auprès de spécialistes et discutez avec d'autres proches de personnes trans* – des adresses figurent à la fin de la brochure.

La compréhension mutuelle

Si vous êtes en couple depuis longtemps lorsque survient un coming-out de transidentité, vous pouvez éventuellement vous sentir particulièrement trahi-e. Souvent les personnes trans* attendent avant d'effectuer leur coming-out, par crainte de blesser leur partenaire ou de la / le perdre, jusqu'à ce qu'avec le temps la souffrance de devoir vivre en désaccord avec son identité peut alors lui être devenue trop grande à contenir. Essayez de vous mettre à sa place pour comprendre sa façon d'agir.

Une vision d'avenir

Quoi qu'il en soit, si votre partenaire a fini par vous révéler sa transidentité, prenez ce coming-out comme une marque de confiance. Prenez le temps de clarifier vos représentations de votre chemin individuel et commun.

Vos propres besoins

Beaucoup de personnes trans* sont plutôt égocentrées et narcissiques durant la période où elles se concentrent sur leur propre développement. La thématique trans* peut prendre beaucoup de place. Mais même si votre partenaire se trouve dans une situation inhabituelle et que les choses lui semblent ne pas se passer suffisamment vite, n'oubliez pas que vous avez tous deux les mêmes droits ! Dans votre couple, vous avez les deux le droit de conserver un espace personnel et de vous accorder le temps qu'il faut. Si la thématique trans* vous semble envahissante, convenez ensemble de moments où elle n'a pas à être abordée.

Soutenez votre partenaire en lui fournissant des forces, mais laissez-lui ses responsabilités ! Restez toujours autant à l'écoute de vos propres besoins, même émotionnels et sexuels. Malgré tout le soutien et la sollicitude dont vous pouvez faire preuve, vous avez aussi le droit de prendre de la place dans le couple sans que ce soit forcément en lien avec la thématique trans*.

Discutez également avec votre partenaire de votre avenir de couple. Cherchez des solutions ensemble, si nécessaire avec de l'aide extérieure. En Suisse, d'un point de vue légal, votre mariage resp. votre partenariat enregistré peut être maintenu après le changement officiel de sexe de votre partenaire.

Le coming-out public

Vous pourriez être confronté-e à la question d'un coming-out dans votre entourage social. Nous conseillons généralement d'anticiper la propagation de rumeurs en annonçant activement la nouvelle autour de vous. Et convenez avec votre partenaire de la manière dont vous pouvez annoncer sa transidentité à sa place.

N'adoptez pas une position de victime face à votre entourage. Votre couple peut certes sembler inhabituel, mais plus vous vous montrerez au clair et en confiance par rapport à la situation, mieux votre entourage sera enclin à bien l'accueillir. Cherchez à obtenir les informations nécessaires là où vous mettez en évidence des incertitudes.

Votre droit à la sphère privée

Préservez votre vie privée et celle de votre partenaire. Vous n'êtes nullement tenu-e de fournir aux autres des informations ou obligé-e de répondre aux questions intimes concernant notamment votre sexualité, le corps de votre partenaire ou les mesures médicales envisagées ou effectuées. D'autant plus si votre partenaire n'est pas là, suggérez plutôt de façon sympathique que les questions trop curieuses lui soient posées directement – c'est ainsi que les questions inutiles se dissipent d'ailleurs la plupart du temps.

Comment puis-je aider ?

En tant que proche d'une personne trans*, vous pouvez aider en partageant l'information que vous aurez cherchée, afin de clarifier la thématique dans votre entourage et permettre ainsi de faciliter l'acceptation de la situation.

En outre, vous pouvez échanger votre expérience avec d'autres proches de personnes trans*, ou vous engager en tant que volontaire ou membre ou par une donation à une association comme *Transgender Network Switzerland (TGNS)*, qui s'engage pour l'égalité des droits des personnes trans* et propose gratuitement des services d'information et de conseils juridiques.

Davantage d'informations sur www.transgender-network.ch > S'engager.

Information et conseil

Association Transgender Network Switzerland (TGNS)

Représente les intérêts des personnes trans* en Suisse, fournit une expertise, informe sur la thématique trans* et conseille en cas de questions juridiques.

www.transgender-network.ch

Association 360

360 lutte contre les exclusions et les discriminations sociales, juridiques, professionnelles ou de toute autre nature fondées sur l'identité de genre et / ou l'orientation sexuelle.

<http://association360.ch/trans/>

Fondation Agnodice

Promotion en Suisse d'une société bienveillante, respectueuse et juste envers toute personne manifestant une identité de genre atypique (transsexuée, transgenre ou intersexuée).

<http://www.agnodice.ch>

Permanence pour personnes trans* au Checkpoint Vaud

Permanence spécialisée pour toutes questions et informations sur la thématique trans*, ainsi que les recommandations concernant les psychologues, endocrinologues (spécialistes des hormones) et chirurgien-ne-s.

www.mycheckpoint.ch > fr > trans

Forum en ligne pour les proches

Site Internet pour le contact en ligne entre proches de personnes trans* en Suisse. (La plupart des discussions sont en allemand).

<http://angehoerige.tgns.ch> > Forum en Français

Réunions et manifestations

Rencontres, tables rondes, congrès et manifestations pour personnes trans*.

www.transgender-network.ch > Agenda

Réseau Familles arc-en-ciel Suisse

Pour les familles dans laquelle un parent, au moins, est homosexuel, bisexuel ou trans*.

www.famillesarcenciel.ch



Transgender
Network
Switzerland

Impressum

Le concept de ce guide a été développé dans le cadre d'un atelier pour les proches lors de la 2e journée zurichoise pour les proches de personnes trans* en 2015. Il peut être obtenu gratuitement sur www.transgender-network.ch.

Traduction : Raphaël Aeschlimann

Adresse postale : Transgender Network Switzerland (TGNS), 8000 Zurich

Novembre 2015